

**Математика здоровья**  
=  
**Здоровое тело + Здоровый дух + Социальная активность**



**Выполнили**  
**Студентки Армавирского государственного**  
**педагогического Университета**  
**Габошвили Нелли**  
**Еремян Арпине**  
**Аракелян Седа**

**Научный руководитель:**  
**к.п.н., доцент Плужникова Е.А.**

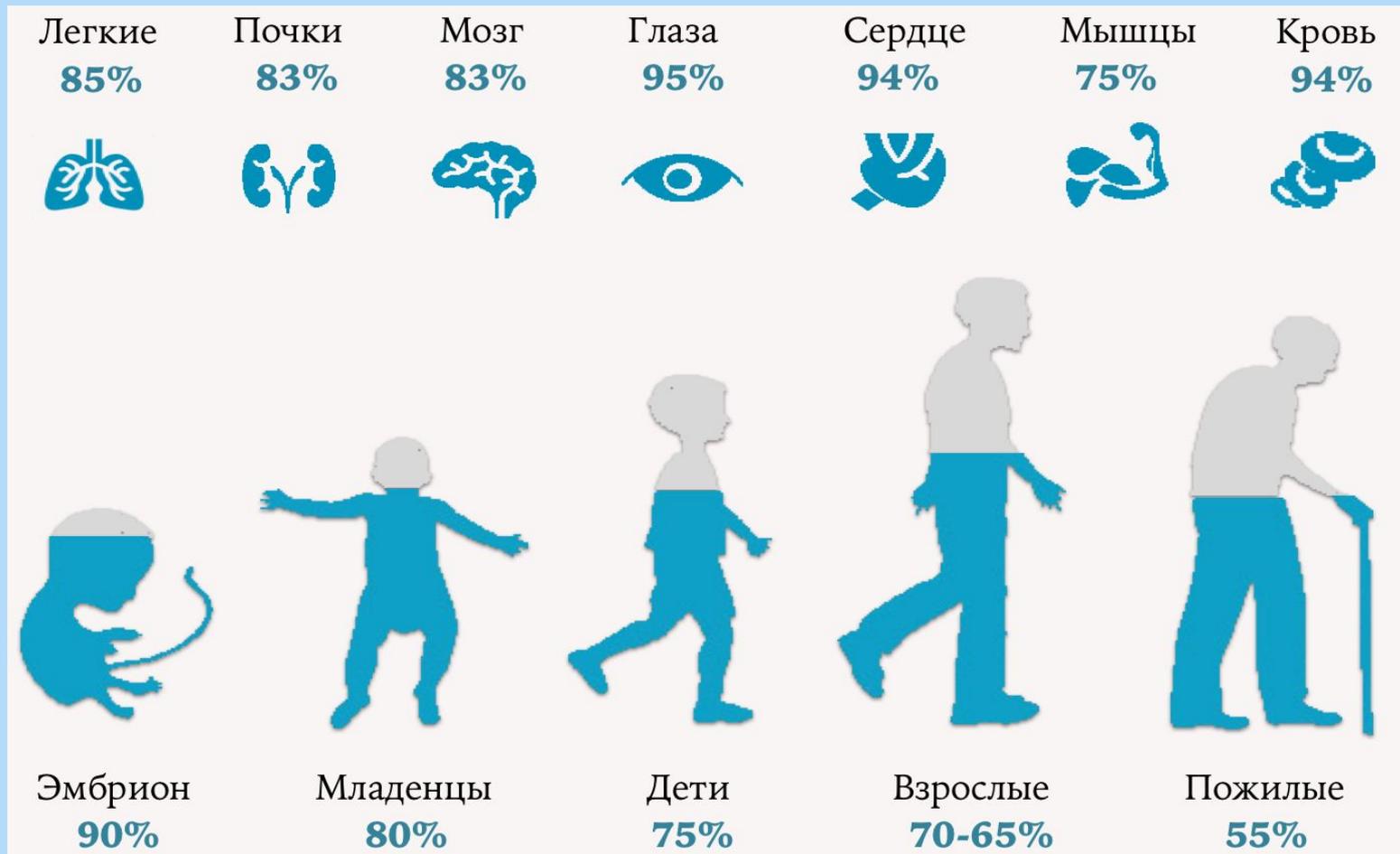
# Здоровый Образ Жизни





- Здоровый образ жизни (ЗОЖ)— образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.
- По оценкам ВОЗ, здоровье людей зависит:
- на 50—55 % именно от образа жизни,
- на 20 % — от окружающей среды,
- на 18—20 % — от генетической предрасположенности,
- и лишь на 8—10 % — от здравоохранения

# Математическая статистика позволяет нам определить количество воды находящейся в различных органах человека, от его объема в целом



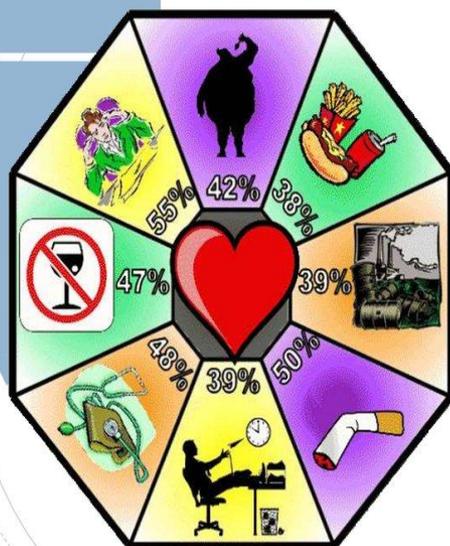
# Элементы здорового образа жизни



- Воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков.
- Окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье.
- Отказ от кофеина, курения, наркотиков и употребления алкоголя.
- Здоровое питание
- Движение: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (например, фитнес), с учётом возрастных и физиологических особенностей.
- Личная и общественная гигиена.
- Эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями, проблемами;
- Интеллектуальное самочувствие
- Духовное самочувствие. Оптимизм.

# Формирование здорового образа жизни

Факторы, влияющие на  
ЗОЖ человека



- Формирование образа жизни, способствующего укреплению здоровья человека, осуществляется на трёх уровнях:
- социальном: пропаганда, информационно-



**Социальное здоровье** - умение адаптироваться среди людей, роль человека в обществе, семье, школе, отказ от вредных привычек.



# Само социальное здоровье состоит из таких известных компонентов:



- Человеческая нравственность. Сюда можно отнести идеалы, ценности.
- Компонент соадаптации. Другими словами, это так называемая способность человека приспособливаться условиям окружающей среды различной сложности. Также

**Социальное  
здоровье**

```
graph TD; A((Социальное здоровье)) --> B[Условия жизни]; A --> C[Условия отдыха]; A --> D[Жилищные условия]; A --> E[Уровень образования]; A --> F[Уровень воспитания]; A --> G[Условия труда]; A --> H[Уровень культуры]; A --> I[Условия питания];
```

Условия жизни

Условия отдыха

Условия питания

Жилищные  
условия

Уровень культуры

Уровень  
образования

Условия труда

Уровень  
воспитания



- Для того чтобы избавиться от проблем социального здоровья, каждый человек без исключения должен начать именно с себя. Только при таком раскладе мы сможем сформировать социальное здоровье с самого начала. Каждый человек должен отдать предпочтение каким-либо идеалам и исключить такое понятие, как безразличие.



**МЫ  
ЗА ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ ЖИЗНИ**



**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!**