

A group of runners is shown on a track, with a large red text overlay. The text is in a bold, stylized font with a white outline. The background is a blurred image of a running track with several people in motion. The text is centered and occupies most of the frame.

Тема:

«ЗДОРОВЬИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

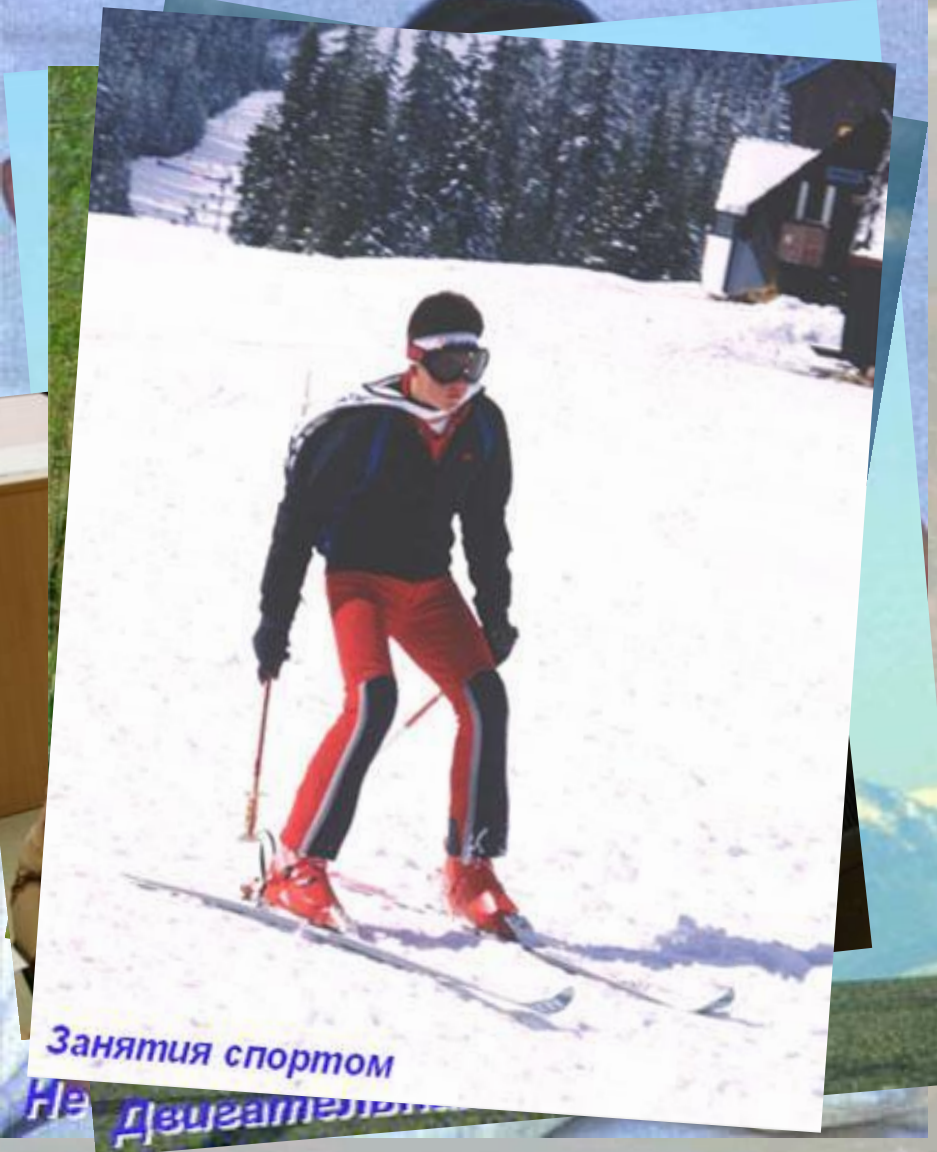
Основы здорового образа жизни

Образ жизни человека, его поведение и мышление, которые обеспечивают охрану и укрепление здоровья называют
здоровым образом жизни.

Индивидуальное здоровье человека на 50 % зависит от его образа жизни.

Среди основных составляющих здорового образа жизни выделяют:

- Умеренное рациональное питание;
- Режим дня;
- Оптимальная двигательная активность;
- Чередование труда и отдыха;



Среди основных составляющих здорового образа жизни выделяют:

➔ Следование правилам личной гигиены;

➔ Закаливание;

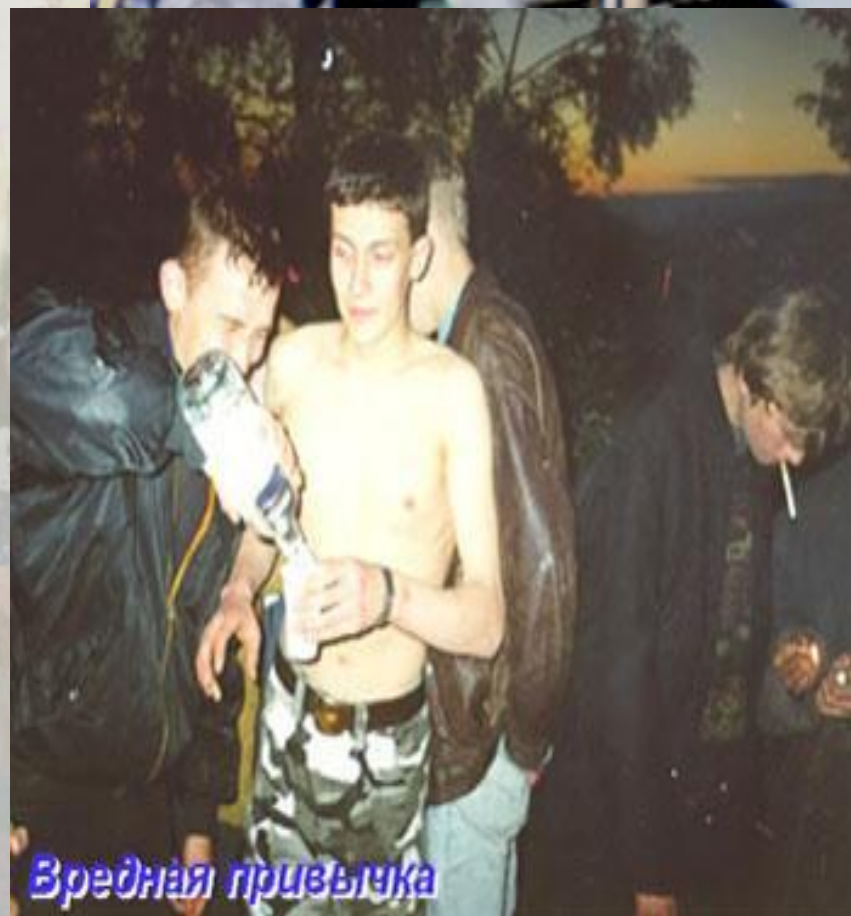
«Чистота – залог здоровья»



Среди основных составляющих здорового образа жизни выделяют:

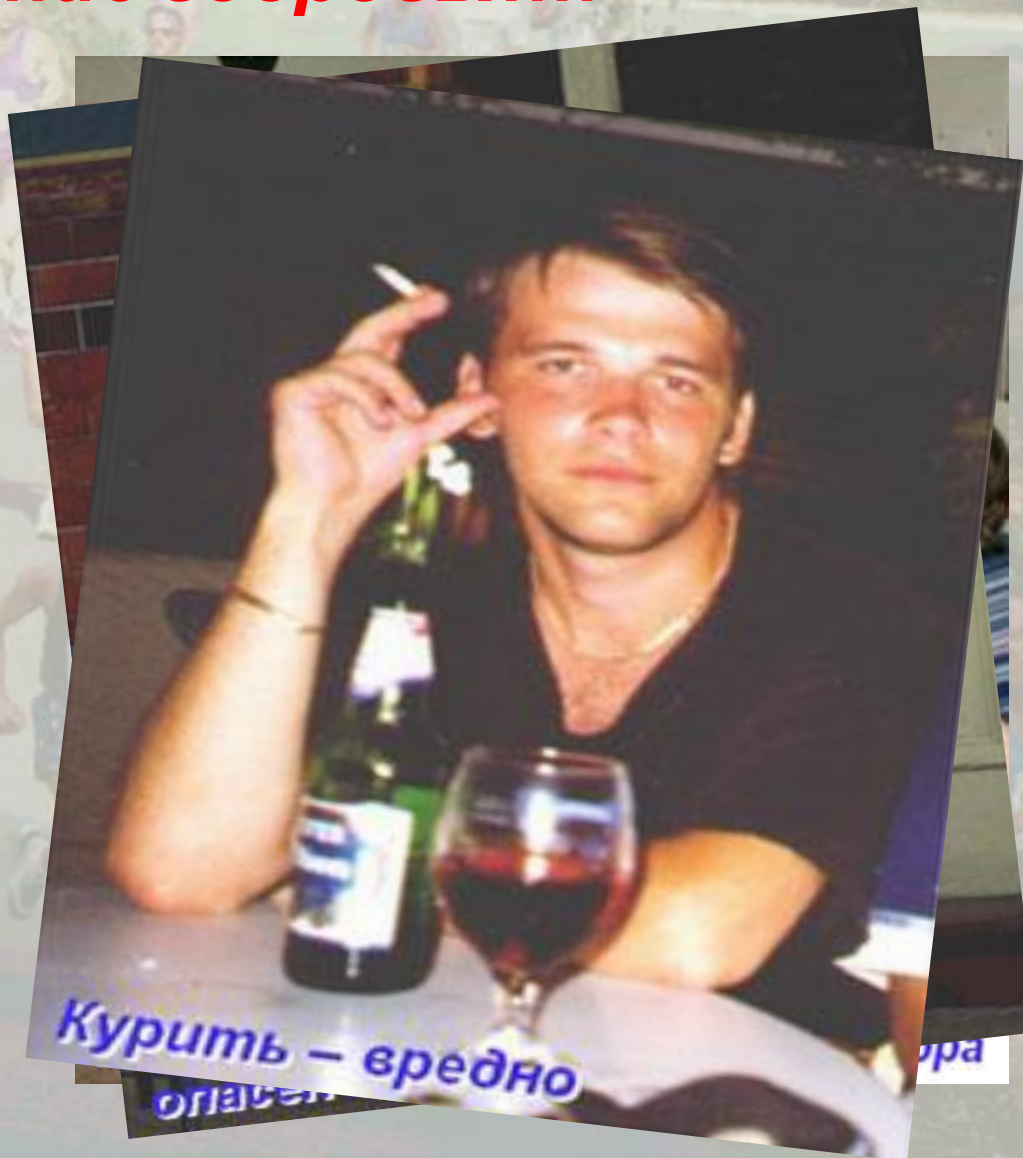
➔ Психогигиена и умение управлять своими эмоциями;

➔ Отказ от вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков);



Не все люди понимают свою ответственность за сохранение здоровья...

- ❖ Более 2/3 населения страны не занимаются спортом;
- ❖ До 30 % населения имеют избыточный вес;
- ❖ Около 70 млн. человек в нашей стране курят;
- ❖ В России около 6 млн. наркопотребителей.



Вредные привычки

Вредная привычка – закрепленный в личности способ поведения, агрессивный по отношению к самой личности или к обществу.



Курение

Курение - самая распространенная вредная привычка человека, которая приводит к никотиновой зависимости, что пагубно воздействует на организм человека и приводит к возникновению многих болезней.

Более **3 млн.** человек на планете ежегодно гибнут от курения.

До **60 %** россиян – постоянные покупатели сигарет.

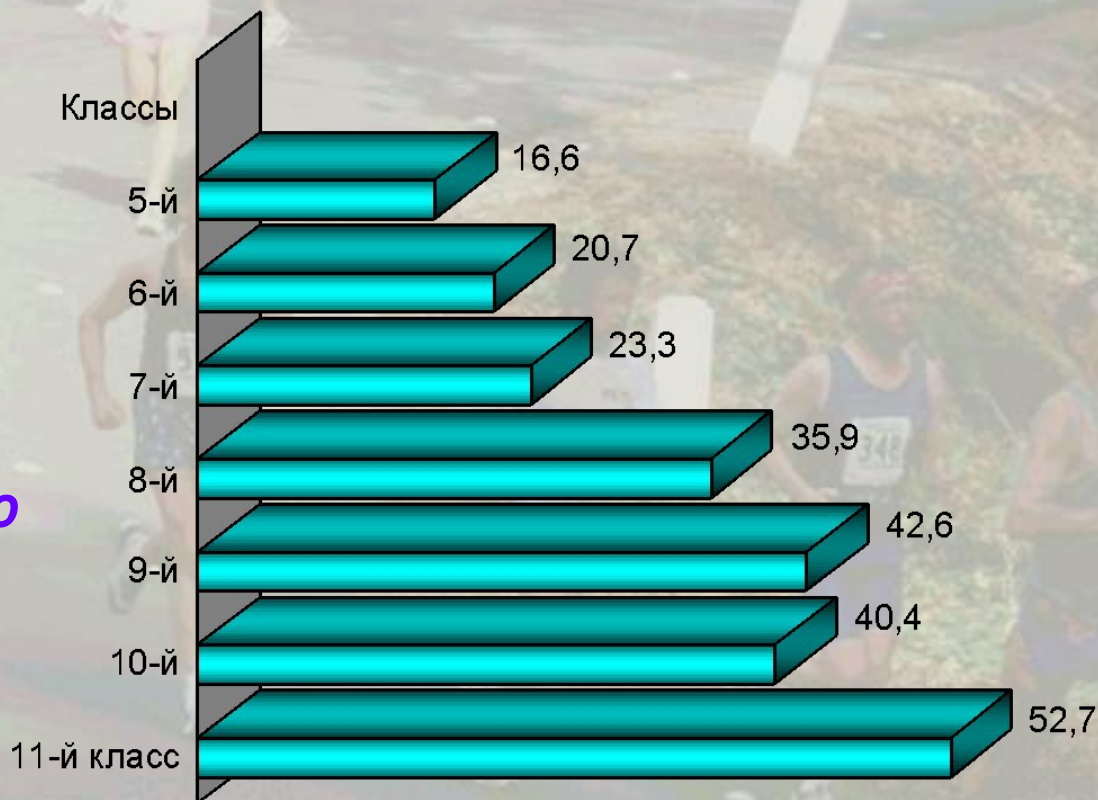


Дай прикурить

Доля курящих среди учащихся 5-11 классов общеобразовательной школы, %

В последние годы в России наблюдается интенсивное приобщение детей и молодежи, в особенности девушек, к курению. Среди детей и молодежи курят 49,5%, то есть почти 16 миллионов человек.

Курят среди юношей 58,3%, среди девушек – 40,5%. На долю девушек приходится 40% общего объема выкуриваемых подростками и молодежью сигарет.



Пьянство

Пьянство ведет к
алкоголизму.

Алкоголь разрушает мозг
человека и другие органы.
Человек, употребляющий
алкоголь не может быстро и
точно мыслить, становится
невнимательным, теряет
над собой контроль, способен
совершать
антиобщественные
поступки.



Алкогольное отравление

Наркомания

Наркомания – это зависимость организма на физиологическом уровне от успокаивающих, одурманивающих, погружающих в видения веществ.

Употребление наркотиков приводит к наркотической зависимости.



Схема «Здоровый образ жизни»

Здоровый образ жизни

Нездоровый образ жизни



Выбор за Вами!



В тренажерном зале

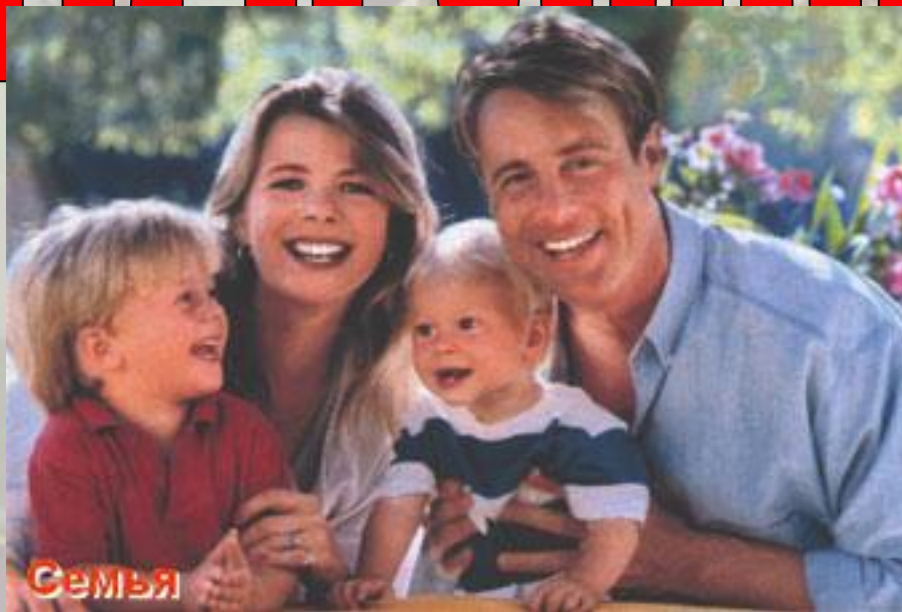


Вредная привычка

*Постарайтесь сделать
правильный выбор!*

Здоровый мир -

путь к успеху!



Семья

