

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ. ЗДОРОВ'Я ТА ФАКТОРИ, ЯКІ ВПЛИВАЮТЬ НА ЙОГО СТАН

підготувала студентка II курсу
Рандріамандімбілаза Крістабель

ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

**Здоров'я- це стан повного фізичного,
духовного і соціального благополуччя**

ЦІННОСТІ ЗДОРОВ'Я

біологічна

соціальна

**особливо
психологічна**

ФАКТОРИ ЯКІ ВПЛИВАЮТЬ НА СТАН ЗДОРОВ'Я



СПОСІБ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ

СПОСІБ ЖИТТЯ-це сукупність матеріальних, суспільних, соціальних умов поведінки особистості і зворотній її вплив на ці умови

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ – це життєдіяльність, що спрямована на збереження і зміцнення здоров'я

Раціональне харчування

Раціональний режим праці та відпочинку

Загартовування

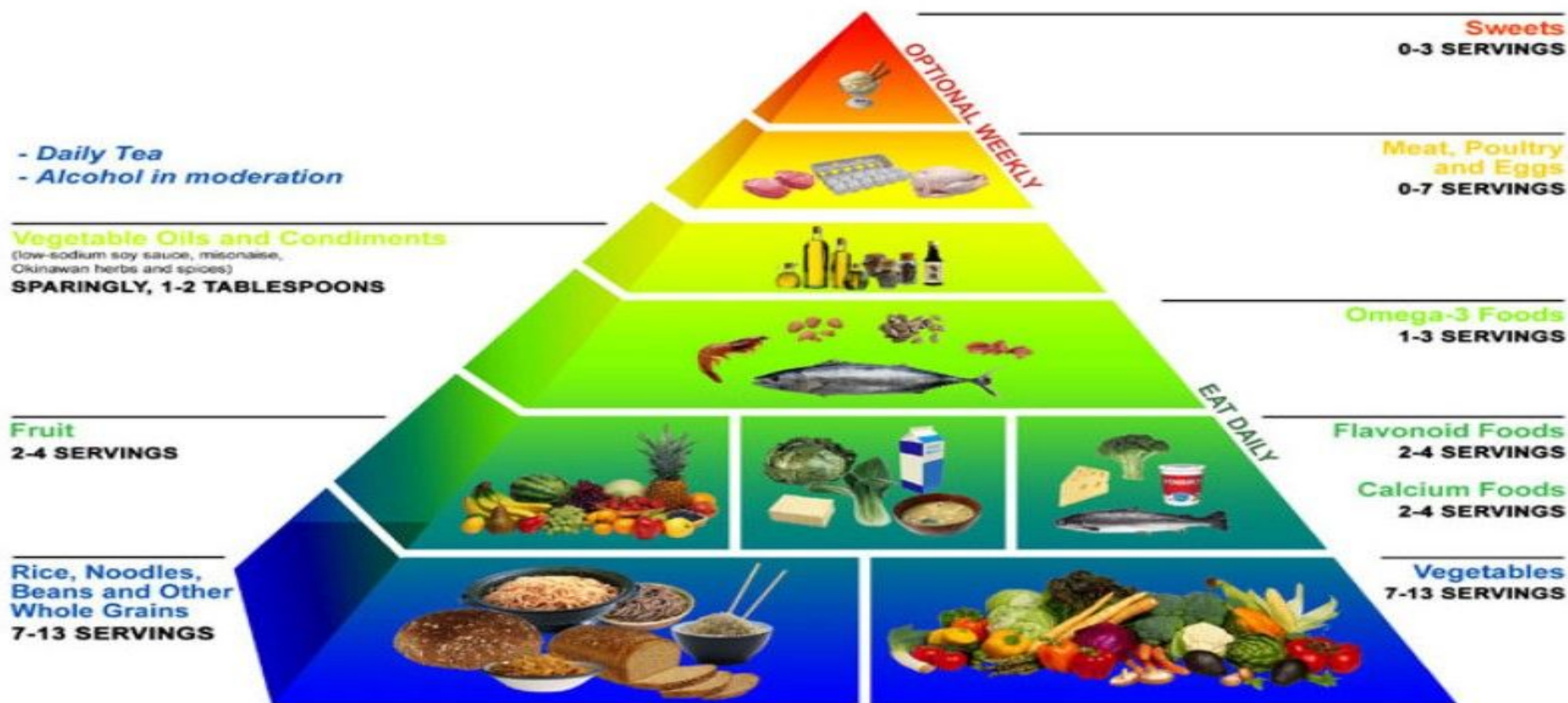
Викорінювання шкідливих звичок

Особлива гігієна

Оптимальний рівень рухомої активності

РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ

Раціональне харчування (ratio – розумний) – достатнє в кількісному й повноцінне в якісному відношенні харчування; фізіологічно повноцінне харчування здорових людей із врахуванням їх віку, статі, характеру праці та інших факторів.



ЗАГАРТОВУВАННЯ

ОБТИРАННЯ

ОБЛИВАННЯ

ПОВІТРЯНІ ВАНИ

СОНЯЧНІ ВАНИ

**ХОДІННЯ
БОСОНІЖ**

**ВОДНІ
ПРОЦЕДУРИ**

ШКІДЛИВІ ЗВИЧКИ



РУХОВА АКТИВНІСТЬ

Рухова активність-це будь-який рух тіла, обумовлений скороченням скелетних м'язів, який призводить до витрат енергії

