

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



Здоровый образ жизни —
образ жизни человека,
направленный на профилактику
болезней и укрепление здоровья.



Наше здоровье – в наших руках!

Мы подчеркиваем, что состояние здоровья каждого человека находится в его руках. Об этом говорят обобщенные данные

Всемирной организации здравоохранения.

Здоровье человека зависит:

- на 50% от образа жизни;
- на 20% от наследственности;
- на 20% от окружающей среды;
- на 10% от развития системы здравоохранения



Компоненты здорового образа жизни:

- Правильное питание
- Занятие физкультурой и спортом
- Правильное распределение режима дня
- Закаливание
- Личная гигиена
- Отказ от вредных привычек
- Здоровый сон



Правильное питание

- Строгое соблюдение ритма приема пищи
- Отучаться от переедания
- Пищу надо есть с вниманием и удовольствием, не спеша пережевывать и почувствовать вкус



Занятие физкультурой и спортом

Спортивные упражнения позволяют поддерживать общий тонус организма и уменьшать опасность развития заболеваний.



Правильное распределение режима дня

Режим дня помогает
развивать хорошую память,
воспитывать силу воли и
приучать к дисциплине .



Закаливание

Это повышение устойчивости организма к воздействию естественных природных факторов в границах физиологического стресса.



Личная гигиена

Это совокупность гигиенических правил поведения человека на производстве и в быту.



Здоровый сон

Во время сна все клетки восстанавливаются , поэтому хороший сон – один из главных признаков здорового образа жизни.



Отказ от вредных привычек

Вредные привычки являются одной из самых больших проблем современного общества. Одни самые главные из них:



Курение

Вредно для всех жизнеобеспечивающих систем человеческого организма, и в первую очередь — для дыхательной . Табак разрушает и тех ,кто курит ,и тех кто находится рядом с курильщиками.



АЛКОГОЛИЗМ

Алкоголь — это своего рода наркотик, который, проникая в организм, пагубно отражается на работе всех жизненно важных органов и систем.



Наркотики

разрушают практически все органы и системы организма, больше всего страдают мозг, печень, почки, сердце, репродуктивные органы.



Также на здоровье человека влияет:

Окружающая среда

Взаимоотношения "человек - природа" всегда должны быть гармоничными, потому что только это обеспечит человеку здоровье и качественное развитие всего общества.



Медицина

оказывает помощь в профилактике и лечении различных заболеваний, с помощью нее мы восстанавливаем силы и поддерживаем работу организма на должном уровне.



Наследственность

Физическое здоровье будущих детей формируется сегодня через образ жизни их будущих родителей-сегодняшних школьников.



Рекомендации:

В школе и в семье необходимо формировать культуру здоровья, активное отношение к своему здоровью, сознания, что здоровье самая большая ценность человека.



Кодекс здоровья

Помните, о сохранении вашего здоровья кроме вас самих никто не позаботится .



Спасибо за внимание

Спасибо за внимание

