

# Здоровый образ жизни (ЗОЖ)

Работу выполнил:

учитель МБОУ СОШ № 101  
г. Н. Новгорода Михайлова  
Ольга Михайловна



# Вредные привычки

Это привычки, которые мешают или не дают человеку возможности развития и самореализации как личности в течение его жизни.



**Правила  
здорового  
образа жизни**

# К НИМ ОТНОСЯТСЯ:

- ❖ Использование нецензурных выражений;
- ❖ Неправильное питание;
- ❖ Курение;
- ❖ Алкоголизм;
- ❖ Наркомания.



# Использование нецензурных выражений (нецензурная брань)

Это грубые, непристойные, мерзкие выражения. Они создают неблагоприятную психологическую атмосферу для человека как биосоциального существа, как личности. Эта привычка препятствует духовному и моральному развитию человека.

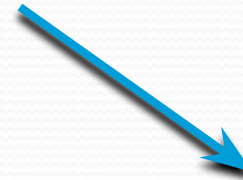


# Неправильное питание



## Нерациональное:

Способствует появлению дисбаланса здоровья человека



## Несбалансированное:

Ведёт к нарушению обмена веществ



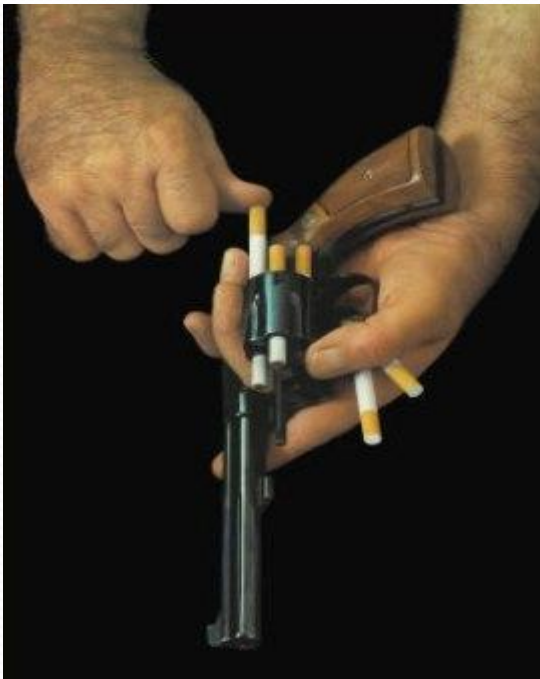
# Пагубные вредные привычки

Ведут к потере здоровья, сокращению продолжительности жизни и даже гибели человека.



# Курение и его последствия

Курение – вредная привычка, вызывающая внушительную психическую и физическую зависимость у человека. Может служить причиной бесплодия. Вызывает раковые заболевания, заболевания дыхательных органов.



# Алкоголизм

Алкоголизм – это заболевание. Наносит большой ущерб как психическому, так и физическому здоровью человека – потребителя алкоголя.





# Наркозависимость

Человек, начавший принимать наркотические вещества с целью получить от этого удовольствие, зачастую теряет над собой контроль и не может остановиться. Наркомания наносит тяжкий урон здоровью и нередко - летальный исход.



# Здоровый образ жизни (ЗОЖ)



Цель:  
профилактика  
болезней и  
укрепление здоровья.  
Люди, ведущие ЗОЖ  
не курят, выпивают  
крайне редко или не  
пьют совсем,  
правильно питаются  
зачастую занимаются  
спортом.



сигареты



наркотики



алкоголь



спорт



правильное питание



свежий воздух



режим дня



электромагнитные поля



хорошее настроение

# Правила здорового образа жизни



# Общественные

## движения,

# пропагандирующие ЗОЖ

Существует много общественных движений, организаций, ведущих и пропагандирующих здоровый образ жизни.

- Цель

- Формирование активной жизненной позиции и определение истинных ценностных ориентаций путем привития навыков ЗОЖ и профилактики воздействия вредных зависимостей.



# Живите здорово

В наших силах искоренить вредные привычки. Для этого нужно начать с себя: вести здоровый образ жизни и верить в то, что если каждый изменит себя, то вместе мы сможем изменить мир.

Скажи «НЕТ!»  
вредным  
привычкам!





**МЫ ЗА ЗОЖ!**