

# 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

Несбалансиранное:

Ведёт к нарушению обмена веществ



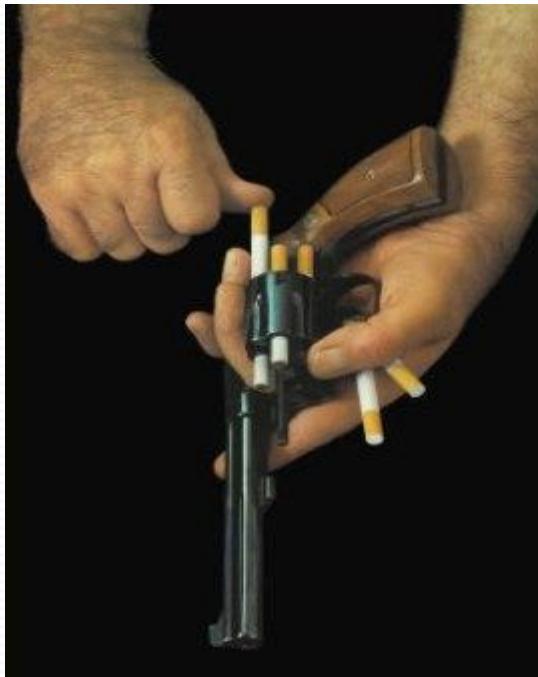
# Пагубные вредные привычки

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.



# Правила здравого 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!