

# **«Здоровый образ жизни и его составляющие»**

***«Здоровый образ жизни как  
необходимое условие сохранения и  
укрепления здоровья человека и  
общества»***





**Основные понятия  
о здоровье и  
здоровом образе  
жизни**

# Здоровье

**Состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков.**

A woman in white clothing is sitting in a meditative pose on a sandy beach. Her arms are raised and extended outwards, mirroring the text. The background shows the ocean waves and a clear blue sky.

# ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

РАЦИОНАЛЬНОЕ  
ПИТАНИЕ



СОБЛЮДЕНИЕ  
ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ И  
БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ



ДВИГАТЕЛЬНАЯ  
АКТИВНОСТЬ



ОТКАЗ ОТ  
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



ОПТИМАЛЬНОЕ  
СОЧЕТАНИЕ УМСТВЕННОГО И  
ФИЗИЧЕСКОГО ТРУДА



# ДУХОВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

РОДИТЕЛИ

ДРУЗЬЯ

ОБЩЕСТВО



УМЕНИЕ ЖИТЬ  
В ГАРМОНИИ

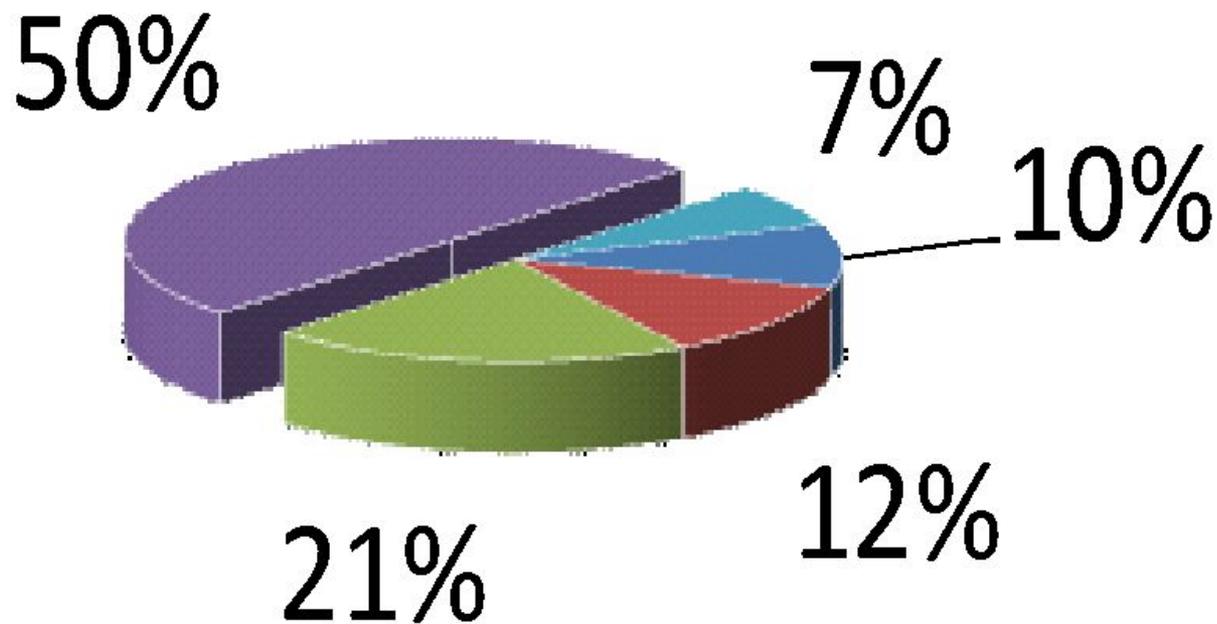
С СОБОЙ И  
ОКРУЖАЮЩИМИ



# Социальное здоровье



# Факторы, влияющие на здоровье:



■ влияние медицины

■ экология

■ наследственность

■ образ жизни

■ другие

# Факторы, определяющие состояние индивидуального здоровья

1. Индивидуальный образ жизни

50%

2. Биологические факторы (наследственность)

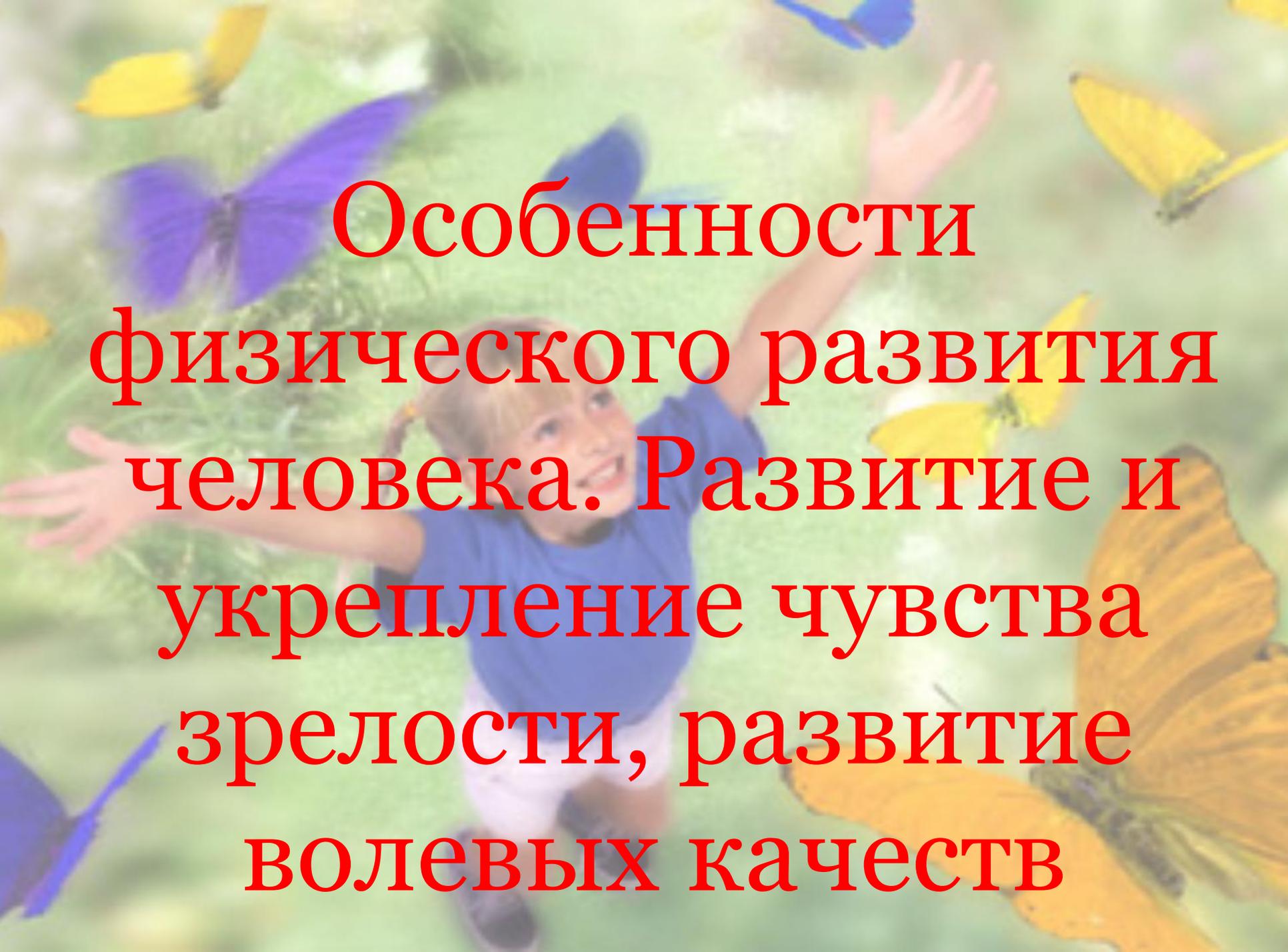
20%

3. Окружающая среда

20%

4. Служба здоровья (здравоохранение)

10%



**Особенности  
физического развития  
человека. Развитие и  
укрепление чувства  
зрелости, развитие  
волевых качеств**

# Возрастные периоды

1. Внутриутробное развитие
2. Грудной возраст и раннее детство (1 - 3 года)
3. Дошкольный возраст (3 - 6 лет)
4. Второе детство (7 - 10 лет)
5. Подростковый возраст (от 11-12 до 15-16 лет)
6. Юношеский возраст (от 17 до 20-22 лет)

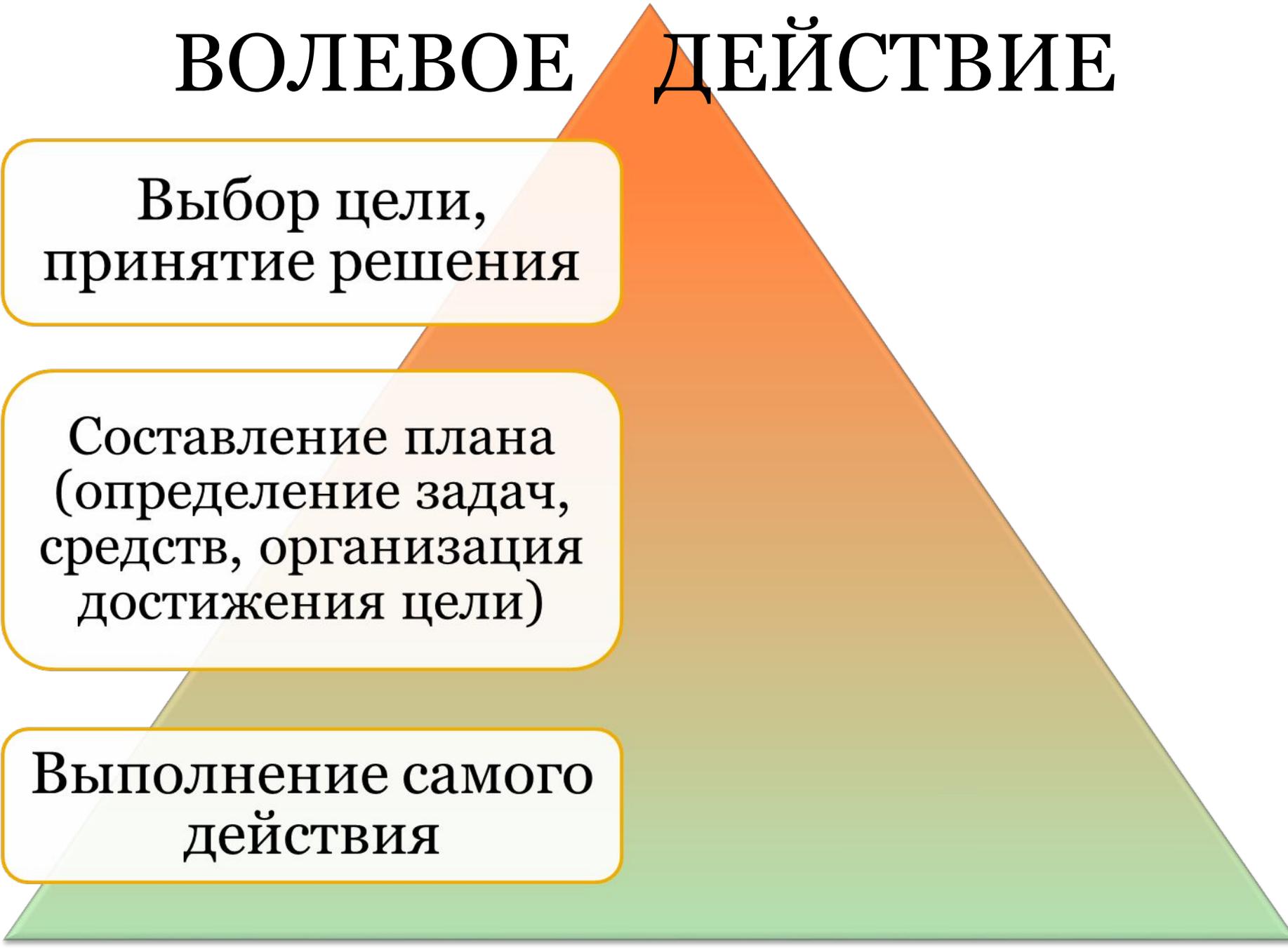




«Все достижения  
цивилизации  
человечество обязано  
детству»



# ВОЛЕВОЕ ДЕЙСТВИЕ



Выбор цели,  
принятие решения

Составление плана  
(определение задач,  
средств, организация  
достижения цели)

Выполнение самого  
действия

# Приемы воспитания воли

- Волевые качества следует проявлять во всех видах деятельности и не только в экстремальных ситуациях, но и в повседневной жизни.
- Стараться ставить только достижимые цели.
- Поставленная цель должна быть достигнута. Любое дело надо доводить до конца.
- Не следует сразу пытаться преодолевать большие трудности. Надо сначала научиться преодолевать несложные препятствия, проявляя настойчивость и упорство.
- При неудаче не следует отчаиваться. Если не получается какое-либо дело не бросай его. Прояви выдержку и терпение, начни все сначала, исправь допущенные ошибки, придумай более рациональные способы и приемы его осуществления.
- Оказавшись в экстремальной ситуации не теряй самообладания, мобилизуй все свои силы и возможности для достойного выхода из нее. Постарайся, чтобы принятое решение было выполнено несмотря ни на какие препятствия.
- Приступая к делу сначала спланируй его выполнение, потом предусмотрим возможные трудности и способы их преодоления, подумай о результатах своих действий и об их последствиях.

# Волевые качества

Самостоятельность

Внушаемость и  
негативизм

Решительность

Нерешительность

Настойчивость

Упорство

Упрямство

Выдержка

Самообладание

**ЖЕЛАЮ ВСЕМ КРЕПКОГО  
ЗДОРОВЬЯ, КАВКАЗСКОГО  
ДОЛГОЛЕТИЯ.**

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**