

# **ПРЕЗЕНТАЦИЯ**



**Выполнила:**  
**ученица 6 класса «Б»**  
**МАОУ СОШ № 84**  
**Голованова Ольга**



Понятие "**Здоровый образ жизни**" (ЗОЖ) появилось в 70-е годы прошлого века. Интерес к этой теме связан с существенным увеличением продолжительности жизни, изменением среды обитания человека.

Современный человек стал меньше двигаться, потреблять большее количество пищи, подвергаться постоянным стрессам и иметь больше свободного времени. Количество заболеваний, передающихся по наследству, с каждым годом становится всё больше и больше.



# Элементы здорового образа жизни





воспитание с раннего детства здоровых привычек и  
навыков





окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания,  
знания о влиянии неблагоприятных факторов окружающей среды на  
здоровье





отказ от курения, наркотиков и употребления алкоголя





здоровое питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов





движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения, с учётом возрастных и физиологических особенностей

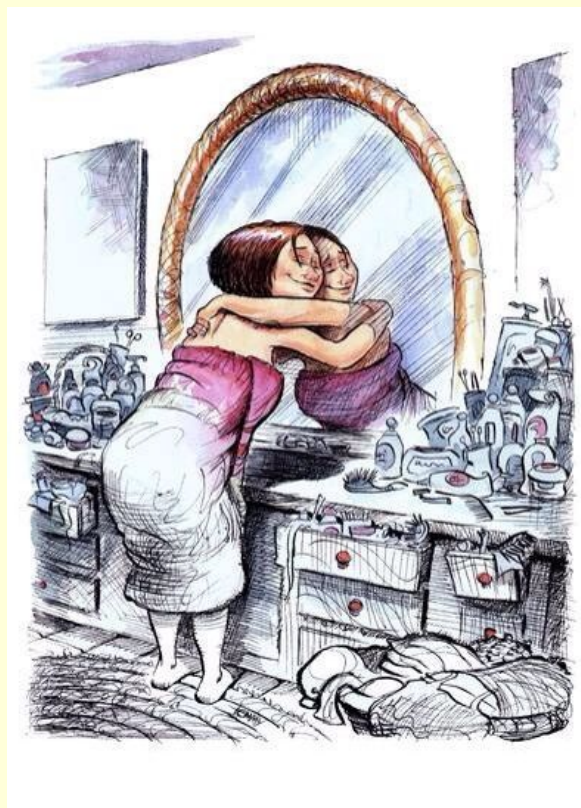






личная и общественная гигиена: совокупность гигиенических правил, соблюдение и выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья, владение навыками первой помощи





эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение  
справляться с собственными эмоциями, проблемами





интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах.  
Позитивное мышление





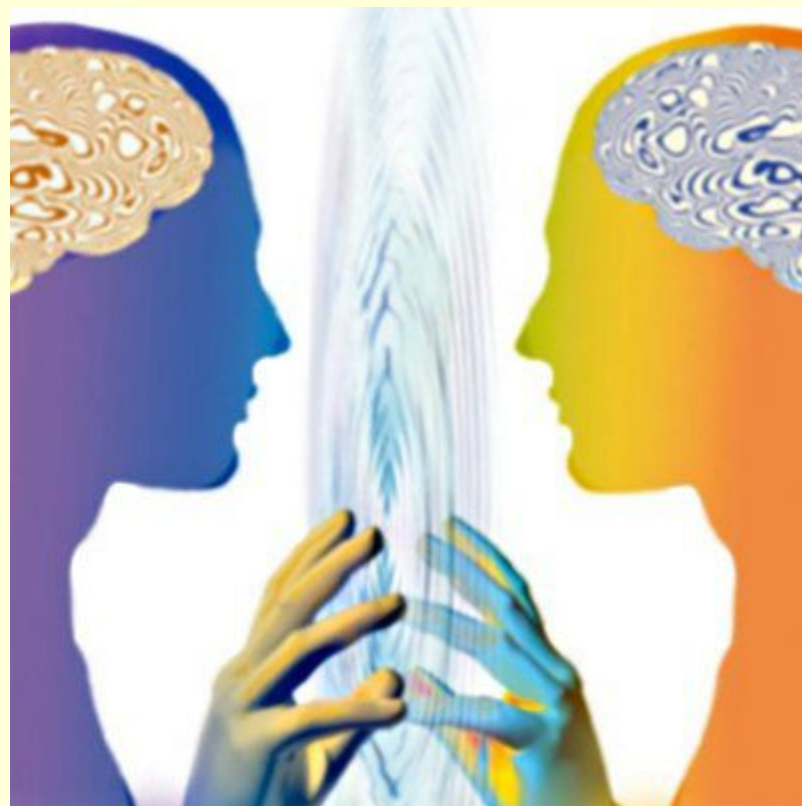
Простая и коротенькая фраза.

Но сколько оптимизма дарит сразу. И хочется поверить в это...

духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели, стремиться к ним и достигать их.

Оптимизм





«социальное самочувствие» — способность взаимодействовать с другими людьми.





**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ  
- ВЫБОР МОЛОДЫХ!**

Большинство людей недооценивают возможности здорового образа жизни, и для многих он ассоциируется только с запретами. На самом деле здоровый образ жизни не предполагает жертв, а наоборот — оборачивается приобретёнными годами жизни и хорошим самочувствием.

