

Здоровый образ жизни

Здоровье – это состояние полного телесного, душевного и социального благополучия, а не только отсутствия болезней и травм.



Соматическое и физическое здоровье

-текущее состояние органов и систем органов

человеческого организма



Я могу

Психическое - состояние психической сферы человека



Я хочу

Сексуальное - комплекс соматических, эмоциональных, интеллектуальных и социальных аспектов сексуального существования человека, позитивно обогащающих личность, повышающих коммуникабельность человека и его способность к любви



Нравственное - система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в социальной среде



Я должен

Здоровье зависит

50% - от образа жизни

20% - от генетических факторов

20% - от окружающей среды

10% - от органов здравоохранения



Здоровье в современной городской среде характеризуется гиподинамией, перееданием и постоянным психоэмоциональным стрессом



Средняя продолжительность жизни в России для мужчин – 59 лет, для женщин- 73 года



**Что же включает
понятие
«Здоровый образ
жизни»?**

Рациональная трудовая деятельность



Адекватная физическая активность и занятия оздоровительной физкультурой



Закаливание





КЛИ
П

Рациональное питание



Ответственное отношение к своему сексуальному поведению



Ответственное отношение к своему здоровью





**категорическое неприятие
вредных привычек**



умение предвидеть и предупреждать опасные ситуации





Крепкого Вам здоровья !!!