

**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 !!!