

# Здоровье и здоровый образ жизни.

Авторы:  
Группа № 12  
Руководитель:  
Баранов Оксана Андреевна

# Цели проекта:

---

- Выяснить, какие факторы влияют на здоровье человека.
- Показать значимость здорового образа жизни.
- Формировать отрицательное отношение к вредным привычкам.
- Прививать любовь к спорту и физической культуре.

# Задачи:

---

- Сформировать понятие «здоровый образа жизни»,
- Воспитать убеждения, что только сам человек определяет свой здоровый или нездоровый образ жизни,
- Способствовать формированию здорового образа жизни.



# ЗДОРОВЬЕ

- Здоровье человека — это состояние полной физической, душевной и социальной гармонии, прекрасного самочувствия, радости и счастья, в следствии отсутствия болезней.
- Здоровье – является основой жизни. Без него все остальные достижения и успехи становятся бессмысленными. Ведь не даром говорят, что здоровье ни купишь ни за какие деньги. Это главная ценность каждого живущего на земле.

# Здоровый образ жизни

---

- Это образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья.
- ЗОЖ - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.

# Индивидуальное здоровье

зависит:

- Наследственности – 20%
- Окружающей среды – 20%
- Службы спасения – 10%
- Индивидуальный образ жизни – 50%



# Факторы, влияющие на здоровье

---

- 1. Наследственность – предрасположенность к наследственным заболеваниям.
- Способность всех организмов передавать свои особенности и признаки своему потомству. Такая преемственность обеспечивается благодаря передаче генетической информации.

# Окружающая среда

---

- Загрязнение атмосферы влияет на состояние дыхательных путей человека.
- Загрязнение водоемов на распространение различных инфекций и здоровье человека.
- Негативное изменение среды ухудшает общее состояние человека и снижает продолжительность его жизни.

# Берегите природу!



**ИСТОЧНИКИ  
ЗАГРЯЗНЕНИЯ  
ОКРУЖАЮЩЕЙ  
СРЕДЫ**



# Служба здоровья.

- Неэффективность профилактических мероприятий,
- Низкое качество медицинской помощи.
- Нес



# Индивидуальный образ жизни

---

- Курение
- Употребление алкоголя
- Несбалансированное питание
- Вредные условия труда и проживания
- Стресс
- Плохие материально-бытовые условия
- Злоупотребления лекарствами
- Употребление наркотиков
- Все это ведет к заболеваниям и смерти

**Здоровье – это самый  
дорогой дар, который  
человек получил от  
природы!**

- **Спасибо за внимание!**
- **Будьте здоровы!!!**