

# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ



Урок основ безопасности жизнедеятельности 8 класс

Здоровье – это состояние  
полного физического, духовного  
**ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ?**  
и социального благополучия, а  
не только отсутствие болезней и  
физических дефектов.



# Что является главным критерием здоровья человека?

## Здоровый образ жизни

- это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, духовное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной), а также снижение отрицательного влияния на жизнь и здоровье последствий различных опасных и чрезвычайных ситуаций.



# ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ

ЕВРОПА - 74.9 лет.

США - 75.0 лет.

КАНАДА - 76.0 лет.

РОССИЯ - 57.7 лет (мужчины).

ЯПОНИЯ - 87.5 лет.

ИСЛАНДИЯ - 80.0 лет.











здоровье и красота

# система оздоровления Порфирия ИВАНОВА



Федор КОЛОБОВ

## ФОРМУЛА АБСОЛЮТНОГО ЗДОРОВЬЯ

Дыхание по Бутейко  
+  
«Детка»  
Порфирия Иванова



Два метода  
против всех болезней



**ЗДЕСЬ  
Б**

# **ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**



**ДУМАЙТЕ О БУДУЩЕМ!**



# От чего зависит здоровье человека





Будущее в твоих руках!  
Будущее в твоих руках!



Говори  
**ВЕРЬ**  
ДУМАЙ  
жизнь прекрасна  
выбирай  
Не позволяй другим решать за тебя  
Не уходи от реальности  
Найди своё призвание  
Внеси свой вклад в будущее  
Занимайся спортом  
Общайся с друзьями  
**ЛЮБИ**





**ЗДОРОВАЯ  
РОССИЯ**