МОУ «Солнечная средняя общеобразовательная школа»

Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья

Урок основ безопасности жизнедеятельности 8 класс

Что такое здоровье?

Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

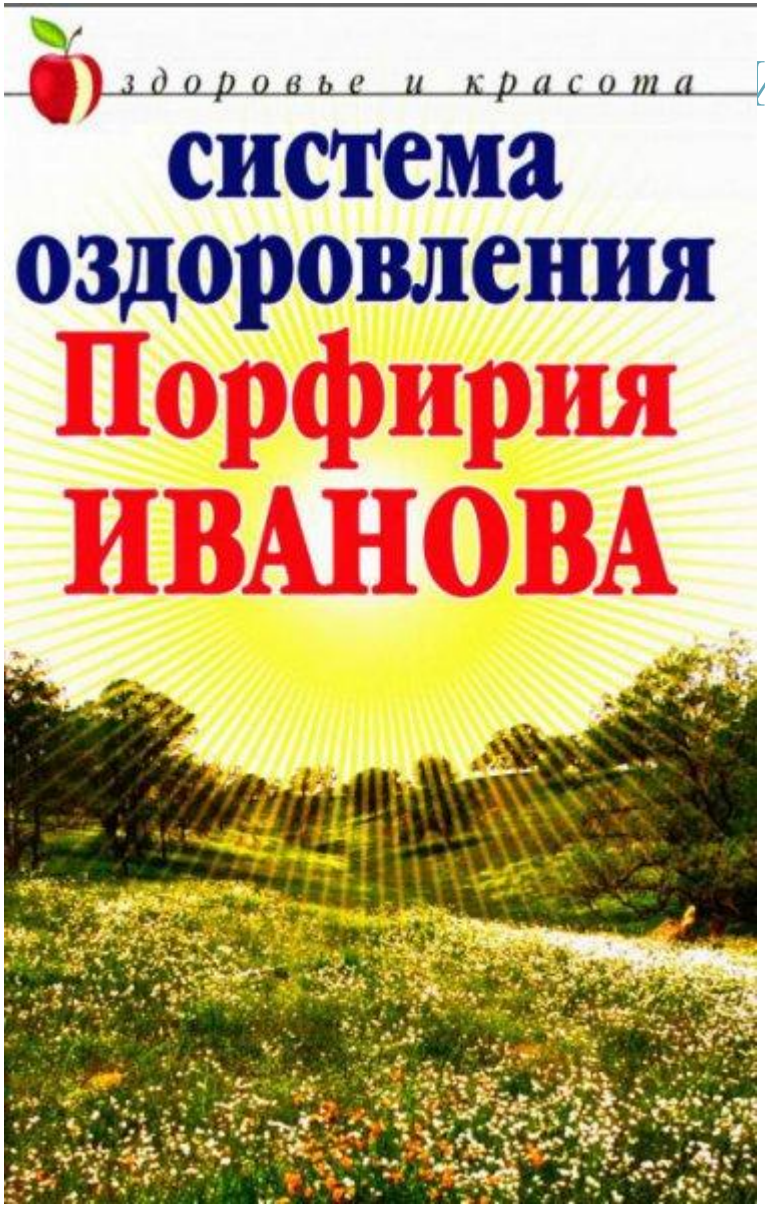
Что является главным критерием здоровья человека?

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
ТЕРРИТОРИЯ
ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ
ДУМАЙТЕ О БУДУЩЕМ!

От чего зависит здоровье человека

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
Будущее в твоих руках!

Я, ты, он, она:
мы — здоровая страна!

ЗДОРОВАЯ РОССИЯ