

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
Выбирай
жизнь прекрасна
жизнь прекрасна

Не позволяй другим решать за тебя
Не позволяй другим решать за тебя

Не уходи от реальности
Не уходи от реальности

Найди своё призвание
Найди своё призвание

Внеси свой вклад в будущее
Внеси свой вклад в будущее

Занимайся спортом
Занимайся спортом

Общайся с друзьями
Общайся с друзьями

Люби
Люби





**ЗДОРОВАЯ
РОССИЯ**