

# Здоровый образ ЖИЗНИ .



- Преподаватель – организатор ОБЖ
  - Е.П.Климова

# Что значит : здоровый образ жизни (ЗОЖ)

- Образ жизни человека – такое его поведение и мышление, которое укрепляет здоровье как физическое , так и психологическое, социальное.



# Составляющие здорового образа жизни.

- Личная гигиена
- Режим дня с учетом индивидуальных биологических ритмов
- Умеренное и сбалансированное питание
- Достаточная двигательная активность



- Закаливание

- Грамотное экологическое поведение

- Психогигиена и умение управлять своими эмоциями



# Положительные и отрицательные эмоции человека





- Отказ от вредных привычек
- Безопасное поведение в быту, на улице, в школе, обеспечивающее предупреждение травматизма и отравления
- Сексуальное воспитание



# Используй космические ритмы себе во благо!

- Люди – жаворонки
- Люди – голуби
- Люди- совы



На заре эры  
человечества  
продолжительность  
жизни составляла  
18-20 лет.

Сегодня самой  
долгоживущей  
нацией считается  
Япония. Мужчины  
там живут до 70 лет,  
а женщины до 85.

Что ждет человека в  
будущем?

