

**Здоровый
образ
жизни**



Подготовил: преподаватель-организатор ОБЖ
МБУ «Школа №47»
Черкасов К.П.

Содержание

- - Цель работы
- - Зачем нужен здоровый образ жизни?
- - Определение Здоровья и Здорового образа жизни
- - Элементы здорового образа жизни
- - Вывод

Цель работы

- 1. Понять, зачем нужно вести здоровый образ жизни
- 2. Что такое здоровье и здоровый образ жизни?
- 3. Элементы здорового образа жизни и способы его соблюдения

Зачем нужен здоровый образ жизни?

- Согласно выводам Всемирной организации здравоохранения, здоровье и долголетие человека зависит от следующих данных:
 - - 50% зависит от индивидуального образа жизни (питание при этом играет весомую роль)
 - - 20% определяется наследственным фактором
 - - 20% зависит от влияния внешней среды
 - - 10% определяется работой органов здравоохранения
- Таким образом, становится ясно, что здоровье человека почти полностью находится у него в руках, и только он сам может способствовать его укреплению или ослаблению.

- **Здоровье** - состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни.
- **Здоровый образ жизни** - это образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.



Элементы здорового образа жизни

- окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье



- отказ от курения, наркотиков и употребления алкоголя;

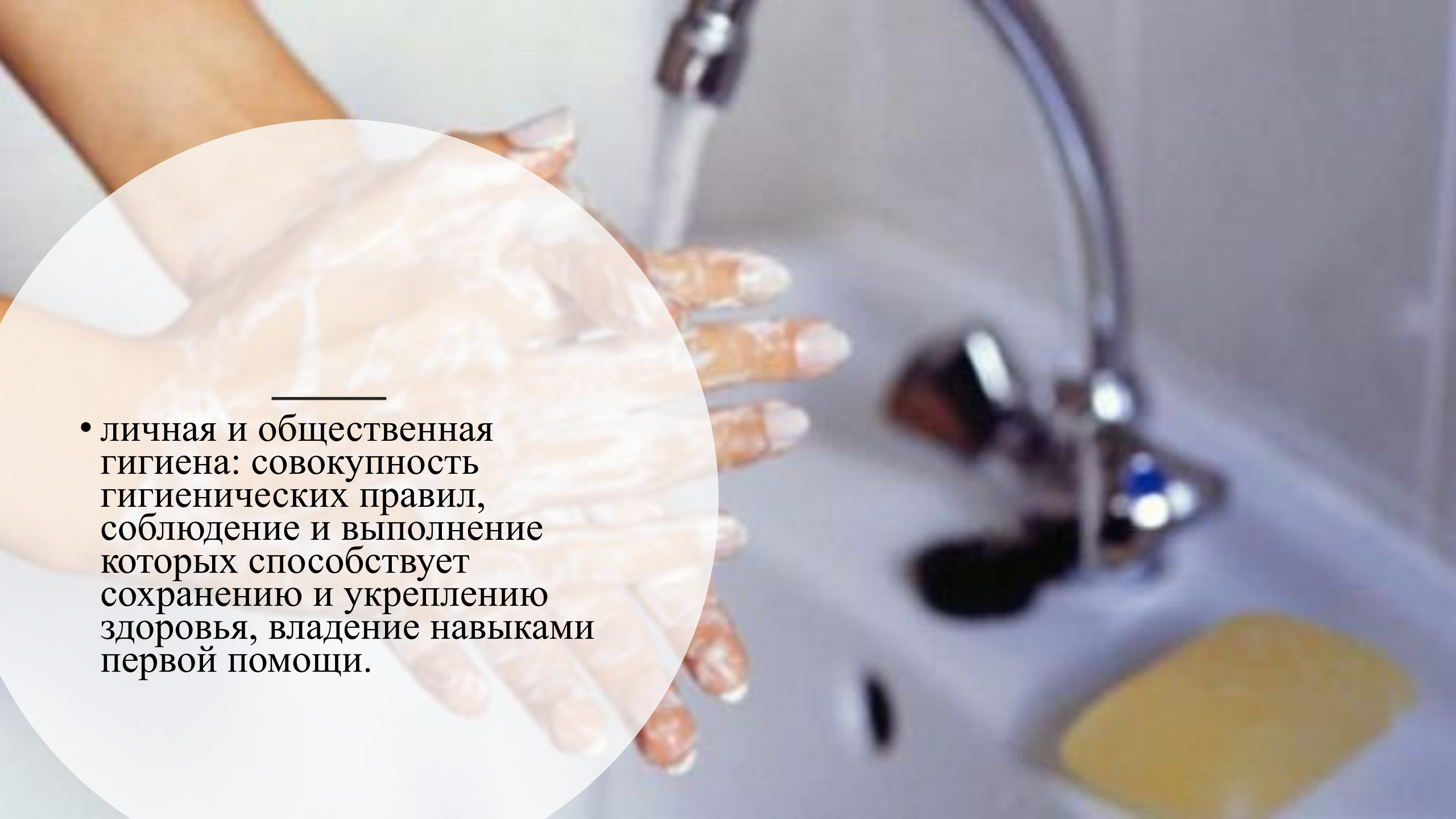


-
- здоровое питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;



- движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения с учётом возрастных и физиологических особенностей



- 
-
- личная и общественная гигиена: совокупность гигиенических правил, соблюдение и выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья, владение навыками первой помощи.

- Правильное распределение режима дня



Вывод

Мы узнали больше о здоровом образе жизни, научились правильно его соблюдать и **выполнять**

