

**Макросфера 2.**

**«Воспита́й в себе гражданина  
Донецкой Народной Республики»**

**Микросфера**

**«Мои права и обязанности»**

**Тема 7. Здоровый образ жизни**

# ЦЕЛЬ:

Раскрыть содержание понятия «образ жизни», показать особенности и основные факторы, влияющие на его формирование у подростков.

Сформировать  
необходимо



**Образ жизни – это  
способ организации  
повседневной жизни и  
деятельности  
человека, семьи,  
народа в конкретном  
пространстве и  
в конкретное время.**

# Как образ жизни может повлиять на здоровье человека?

+

правильное питание  
занятия спортом  
здоровый сон  
режим дня

изнурительная работа

**Разыграем ситуации:**

**Представим, что мы  
врачи, учителя, родители  
и даже президенты.**

**Что бы мы могли сказать  
людям, чтобы  
посоветовали, для  
сохранения и поддержания  
здоровья?**

# РЕЧЬ УЧИТЕЛЯ



# СОВЕТЫ ДОКТОРА



# НАСТАВЛЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ СВОИМ ДЕТЯМ.





ОТ ЧЕГО

ЗАВИСИТ

ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

17-20%

Внешняя  
среда  
и природно-  
климатические  
условия

8-10%

Генетическая  
биология  
человека

8-10%

Здорово-  
охранение

ЗДОРОВЬЕ

Образ жизни

(питание, условия труда,  
материально-бытовые  
условия)

45-55%



*«У кого есть здоровье - есть и надежда,  
а у кого есть надежда - есть всё!»*

*Восточная мудрость*



# РОЖДАЮТСЯ ЛИ ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ ВМЕСТЕ С ЧЕЛОВЕКОМ?

# Что такое вредные привычки?



**Употребление табака**



**Употребление  
алкоголя**



**Употребление  
наркотиков**

**СТОИТ ЛИ ВООБЩЕ ОБ  
ЭТОМ ГОВОРИТЬ?**





Яненко Е.Д

# НАРКОМАНИЯ - ЧТО ЭТО?

**Наркотики были известны еще  
в древности**

**(греч. narke – сон, оцепенение,  
онемение, mania – страсть,  
безумие).**







Я выбираю  
**ЖИЗНЬ!**

**Скажи**

**НАРКОТИКАМ**

**НЕТ!**

