

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%

Здоровое питание

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!

