

GEORGETOWN UNIVERSITY

Основы здорового образа жизни

Образ жизни человека, его поведение и мышление, которые обеспечивают охрану и укрепление здоровья называют
здоровым образом жизни.

Индивидуальное здоровье человека на 50 % зависит от его образа жизни.

Среди основных составляющих здорового образа жизни выделяют:

→ Умеренное рациональное питание;

→ Режим дня;

→ Оптимальная двигательная активность;

→ Чередование труда и отдыха;



Занятия спортом

Двигательная активность
Нужно двигаться много

Среди основных составляющих здорового образа жизни выделяют:

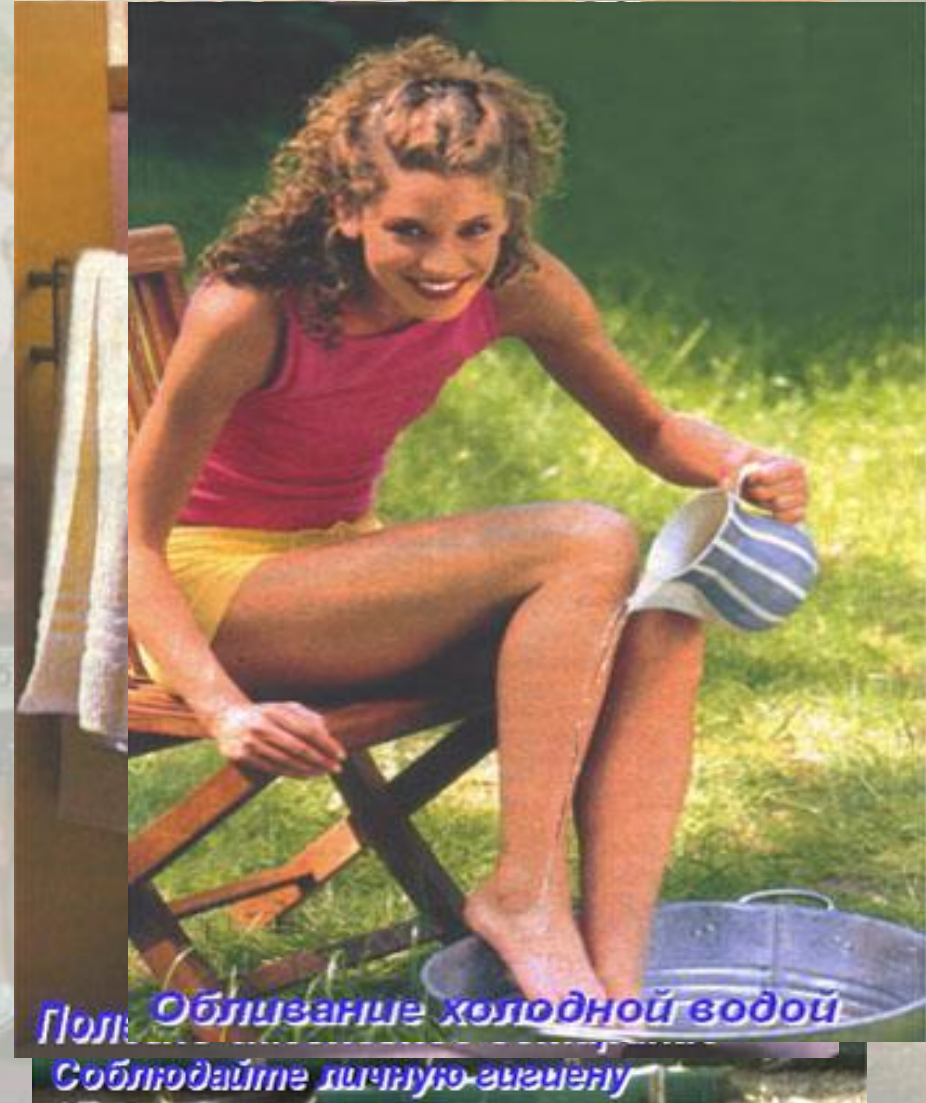
➔ Следование правилам личной гигиены;

➔ Закаливание;

«Чистота – залог здоровья»



Содержите тело в чистоте



Пол: Обливание холодной водой
Соблюдайте личную гигиену

Среди основных составляющих здорового образа жизни выделяют:

→ Психогигиена и умение управлять своими эмоциями;

→ Отказ от вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков);



Алкоголь



Наркотик

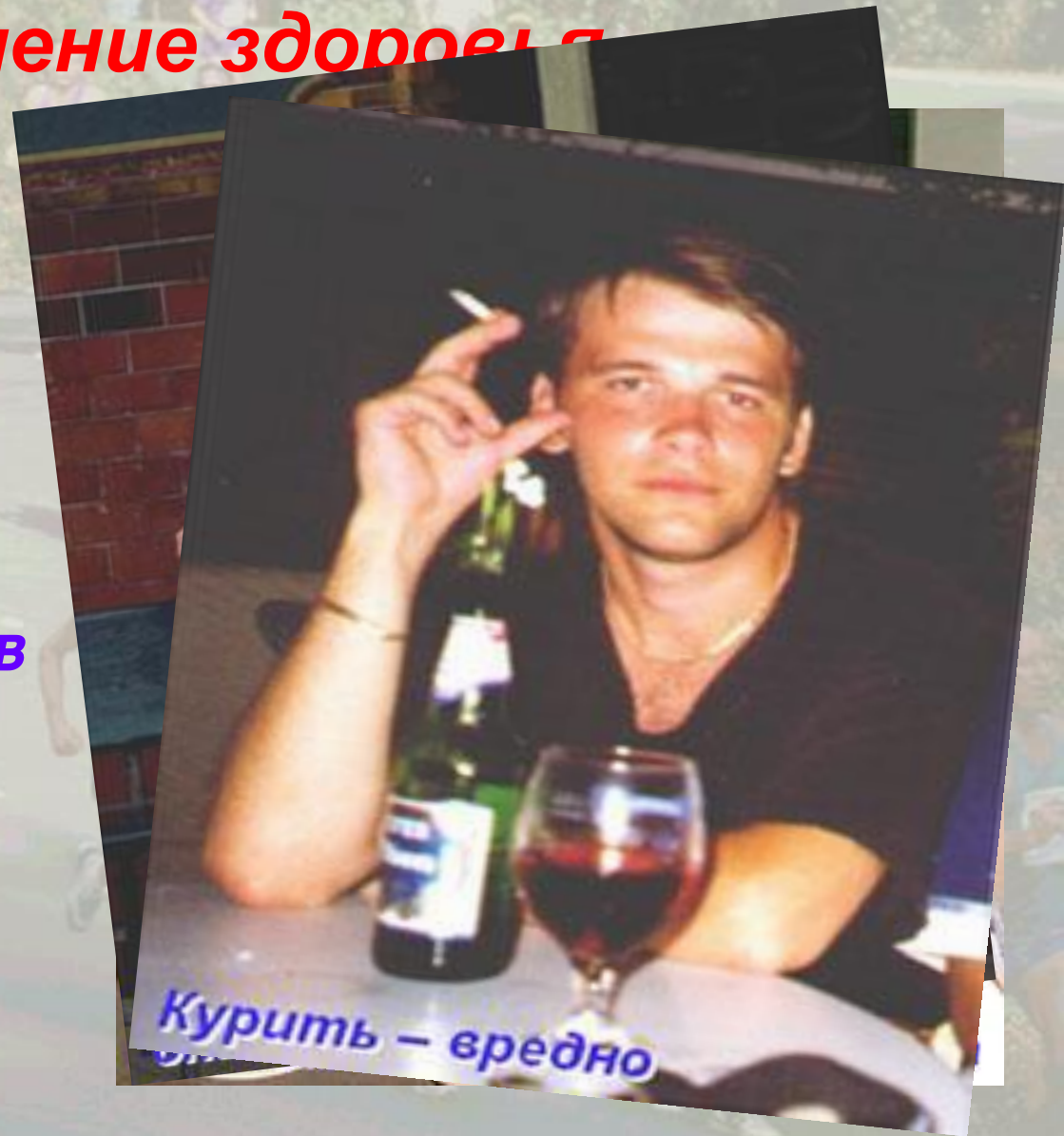
Курение



Вредная привычка

Не все люди понимают свою ответственность за сохранение здоровья

- ❖ Более 2/3 населения страны не занимаются спортом;
- ❖ До 30 % населения имеют избыточный вес;
- ❖ Около 70 млн. человек в нашей стране курят;
- ❖ В России около 6 млн. наркопотребителей.



Вредные привычки

Вредная привычка – закрепленный в личности способ поведения, агрессивный по отношению к самой личности или к обществу.

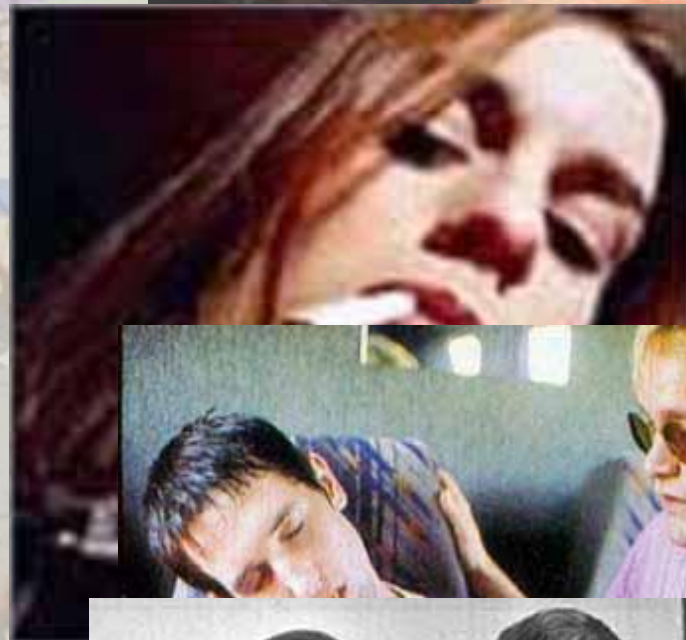


Курение

Курение - самая распространенная вредная привычка человека, которая приводит к никотиновой зависимости, что пагубно воздействует на организм человека и приводит к возникновению многих болезней.

Более **3 млн.** человек на планете ежегодно гибнут от курения.

До **60 %** россиян – постоянные покупатели сигарет.

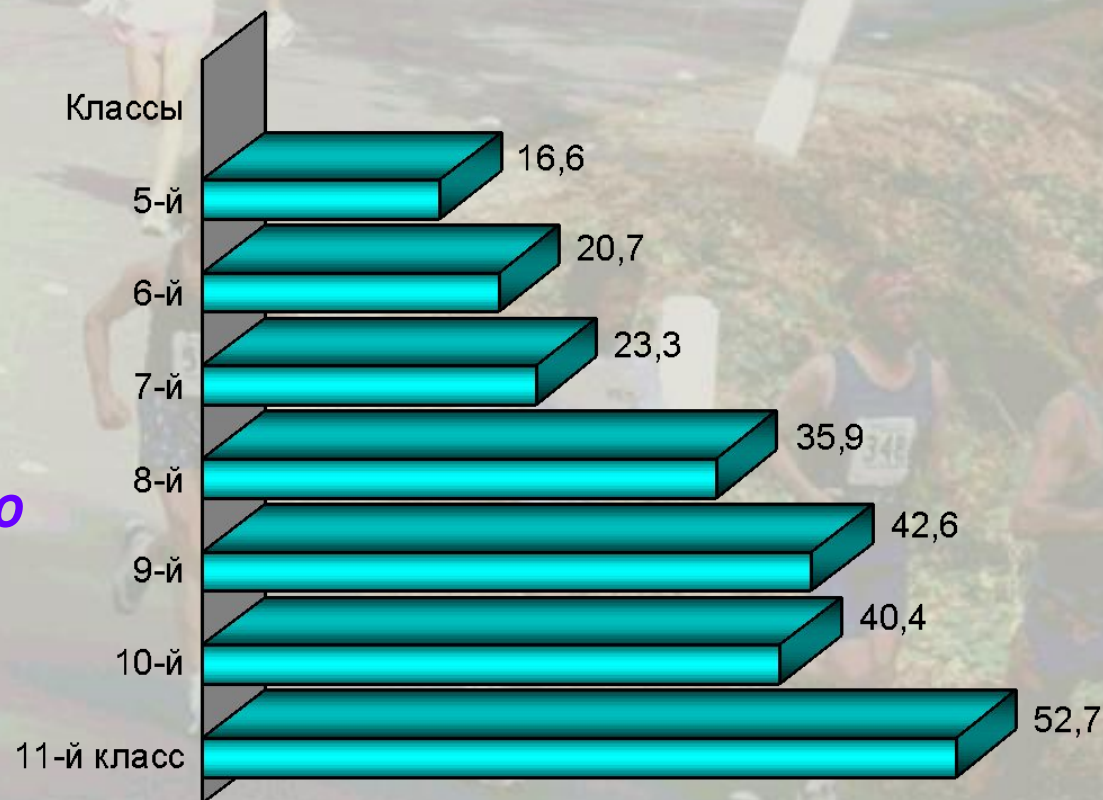


Дай прикурить

Доля курящих среди учащихся 5-11 классов общеобразовательной школы, %

В последние годы в России наблюдается интенсивное приобщение детей и молодежи, в особенности девушек, к курению. Среди детей и молодежи курят 49,5%, то есть почти 16 миллионов человек.

Курят среди юношей 58,3%, среди девушек – 40,5%. На долю девушек приходится 40% общего объема выкуриваемых подростками и молодежью сигарет.



Пьянство

Пьянство ведет к **алкоголизму**.

Алкоголь разрушает мозг человека и другие органы. Человек, употребляющий алкоголь не может быстро и точно мыслить, становится невнимательным, теряет над собой контроль, способен совершать антиобщественные поступки.



Алкоголь губителен для



Буть

Алкогольное отравление

Наркомания

Наркомания – это зависимость организма на физиологическом уровне от успокаивающих, одурманивающих, погружающих в видения веществ.

Употребление наркотиков приводит к наркотической зависимости.



Схема «Здоровый образ жизни»

Здоровый образ жизни



Нездоровый образ жизни

Выбор за Вами!



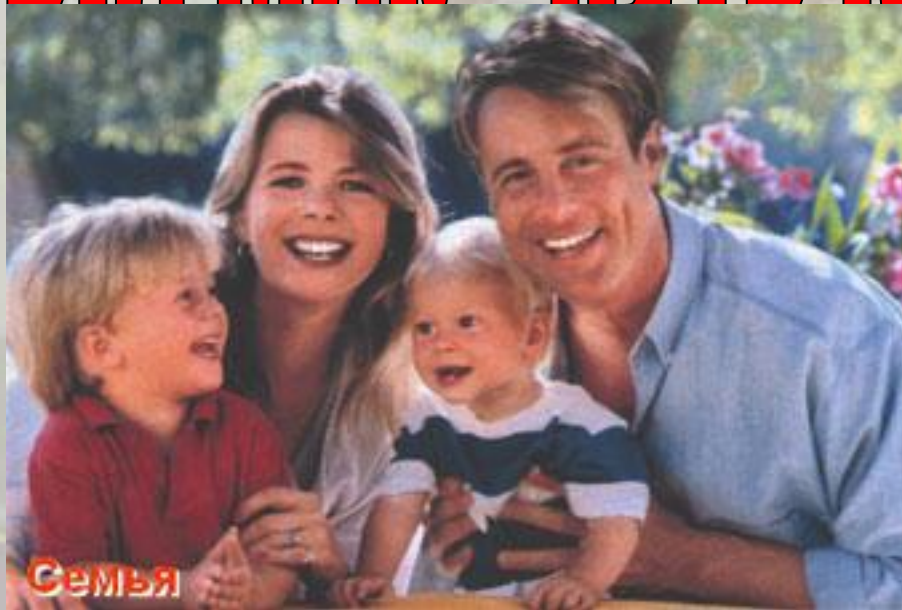
В тренажерном зале



Вредная привычка

*Постарайтесь сделать
правильный выбор!*

Здоровый мир - путь к успеху!



Семья

