



**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

*Здоровье – это бесценный дар,  
Он дан увы не навечно , его надо  
беречь!*



*И.И. Павлов*



# *Наше здоровье – в наших руках*

*Мы подчеркиваем, что состояние здоровья каждого человека находится в его руках. Об этом говорят обобщенные данные Всемирной организации здравоохранения.*

*Здоровье человека зависит:*

- *на 50% от образа жизни;*
- *на 20% от наследственности;*
- *на 20% от окружающей среды;*
- *на 10% от развития системы здравоохранения*

# *Компоненты здорового образа жизни:*

- *Правильное питание*
- *Занятие физкультурой и спортом*
- *Правильное распределение режима дня*
- *Закаливание*
- *Личная гигиена*
- *Отказ от вредных привычек*
-

# 1. ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

(c) Ounet.ru

**ЗАВТРАК**



**ПЕРЕКУС**



**ОБЕД**



**ПЕРЕКУС**



**УЖИН**



## 2. ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ



# 3. ЗАКАЛИВАНИЕ И ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА



# 4. *Здоровье человека зависит от окружающей среды*

Что может быть приятнее и полезнее прогулок по свежему воздуху!!! Прохладный ветерок обдувает лицо, дышишь полной грудью. Особенно чист воздух в горах. Чаще посещайте излюбленные вашим взором места.

## *5. Здоровье зависит от наследственности*

*Физическое здоровье будущих детей формируется сегодня через образ жизни их будущих родителей - сегодняшних школьников.*

# 6. РАЦИОНАЛЬНЫЙ РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА



- *Распорядок в действиях и в их выполнении в одно и то же время помогает выработать хорошую память, воспитывает силу воли и приучает к дисциплине.*
- *Человек, соблюдающий режим дня, всегда бодрый, энергичный и жизнерадостный.*

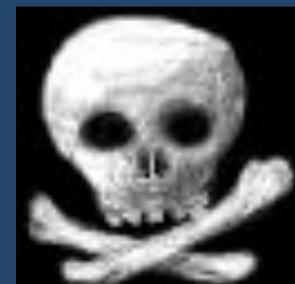


За долгий день все наши клетки, которые без устали работали на нас, просто погибают, а от этого нам сильно хочется спать. Во время сна все клетки восстанавливаются, поэтому хороший сон — один из главных признаков здорового образа.

# 7. ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

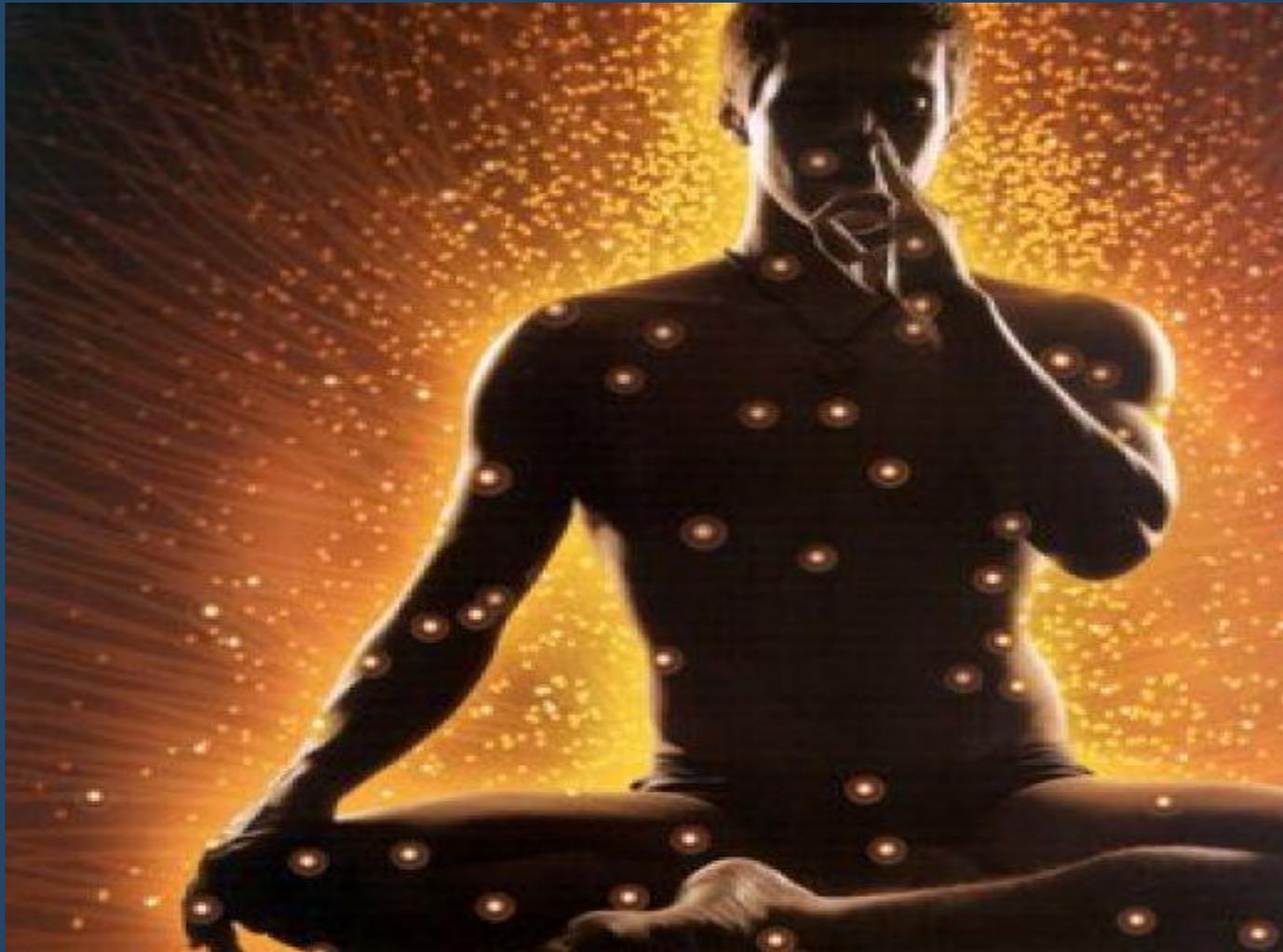
*Сигареты и алкоголь также разрушают наш организм. Не нужно попусту отравлять свой организм – жизнь слишком коротка, а спирт и табак сделают её намного короче.*

П  
О  
С  
Л  
Е  
Д  
С  
Т  
В  
И  
Я





# 8. Психологическая саморегуляция



# Это важно !



Для того, чтобы быть здоровым, недостаточно только заниматься спортом, нужно ещё соблюдать множество различных правил. В работе указаны не все компоненты здорового образа жизни, их существует великое множество. Мы перечислили самые основные компоненты, которые проще всего соблюдать, а вернее они основные, на них и лежит основа смысла здорового образа жизни.





# *Вопрос 1: Факторы определяющие здоровье*

- *1 место – образ жизни – 17 человек*
- *2 место – экология – 1 человек,  
медицина – 1 человек,  
наследственность – 1 человек*

## Вопрос 2: Жизненные приоритеты

- ❖ Семья – 13 чел.
- ❖ Здоровье – 4 чел.
- ❖ Работа – 2 чел.
- ❖ Отдых – 1 чел.

## Вопрос 3: Получение информации о ЗОЖ

- Врач – 11 чел.
- Телепередачи – 5 чел.
- Семья – 2 чел.
- Учитель – 2 чел.
- Друзья – 0 чел.

## *Вопрос 4: Факторы положительно влияющие на здоровье*

- ❖ Сон – 5 чел.*
- ❖ Питание – 5 чел.*
- ❖ Физическая культура – 4 чел.*
- ❖ Психическое благополучие – 3 чел.*
- ❖ Гигиена – 2 чел.*
- ❖ Отдых – 1 чел.*

## *Вопрос 5: Факторы отрицательно влияющие на здоровье*

- ✓ Курение – 6 чел.*
- ✓ Алкоголь – 6 чел.*
- ✓ Не соблюдение гигиенических требований – 4 чел.*
- ✓ Физическое перенапряжение – 2 чел.*
- ✓ Дефицит времени – 2 чел.*

## *Вопрос 6. Факторы, мешающие заниматься своим здоровьем*

*Факторами мешающими заниматься своим здоровьем  
большинство участвующих в опросе поставили:*

*первое место – лень – 11 человек*

*второе место – недостаток времени - 5 человек*

*третье место – отсутствие интереса – 2 человека*

*четвертое место - отсутствие условий – 1 человек и*

*материальные затруднения – 1 человек*

## *Вопрос 7. Отношение к здоровью*

- Занимаюсь физической культурой – 7 чел.*
- Рационально питаюсь – 7 чел.*
- Систематически закаливаюсь – 3 чел.*
- Соблюдаю режим дня – 3 чел.*

## Вопрос 8. Задумываюсь над СВОИМ здоровьем

- Задумываюсь над своим здоровьем – 10 чел.
- Иногда задумываюсь – 7 чел.
- Не задумываюсь – 2 чел.

## Вопрос 9. Вредные привычки

Курят всего – 11 чел

Юноши – 5 чел.

Девочки – 6 чел.

Курю 1 сигарету в день – 5 чел.

Курю 5 сигарет в день – 2 чел.

Курю более 5 сигарет в день – 4 чел.

# *Вопрос 10. В семье занимаются физкультурой*

*□ Занимаются – 3 чел.*

*□ Иногда – 9 чел.*

*□ Не занимаются – 8 чел.*

## Вопрос 11. В семье курят

- ❖ Мама и папа у 4 чел.
- ❖ Только папа у 4 чел.
- ❖ Только мама у 1 чел.
- ❖ Родители не курят у 11 чел.

# Вопрос 12. ПРИЧИНЫ КОТОРЫЕ ЗАСТАВЛЯЮТ КУРИТЬ

- ✓ Баловство – 6 чел.
- ✓ «Личные драмы», одиночество – 4 чел.
- ✓ Желание быть похожими на окружающих – 1 чел.

## *Вопрос 13. Оценка уровня своего физического развития*

- Высокий – 4 чел.*
- Средний – 15 чел.*
- Низкий – 1 чел.*

## *Вопрос 14. Употребляют алкоголь*

- 1 раз в месяц – 9 чел.*
- 2 раза в месяц – 3 чел.*
- 3 раза в месяц – 1 чел.*
- Не употребляют – 7 чел.*

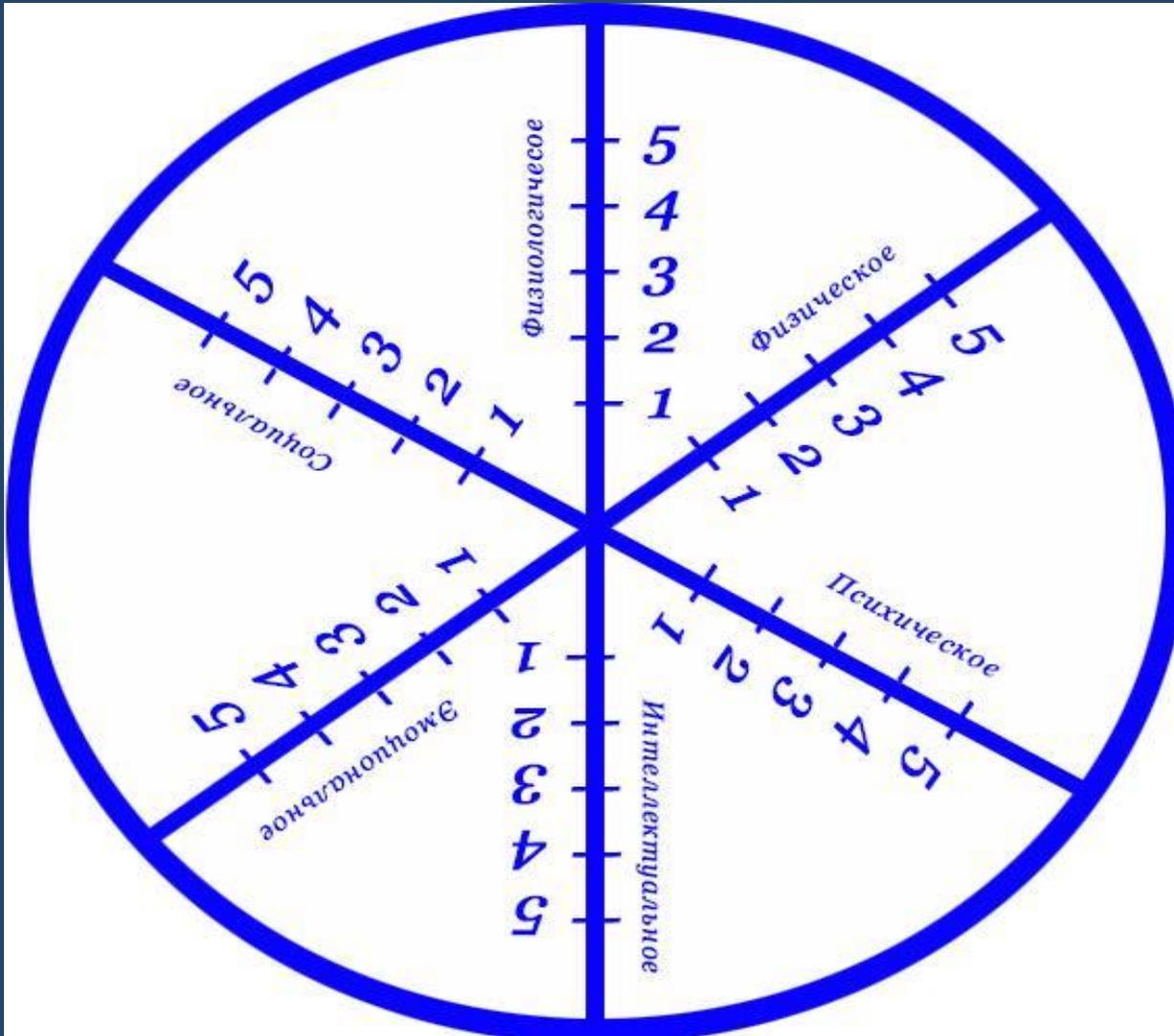
## *Вопрос 15. Хронические заболевания*

- ❖ Имеют – 7 чел.*
- ❖ Не имеют – 13 чел.*

# Анализ анкетирования

- *Большинство участвующих в анкетировании разрушают свое здоровье курением и употреблением алкогольных напитков*
- *Вредные привычки - в конечном итоге обязательно превращаются в самоцель и постепенно в той или иной степени подчиняют себе все остальные действия человека, всю его деятельность.*

# Колесо здоровья





*Помните, о сохранении  
вашего здоровья кроме вас  
самих никто не позаботится.*

*Не утренняя зарядка, не  
часовая физкультура и бег  
трусцой, а культура труда,  
отдыха, сна, питания и жизни в  
целом - всё это есть основа  
нашего здоровья.*

