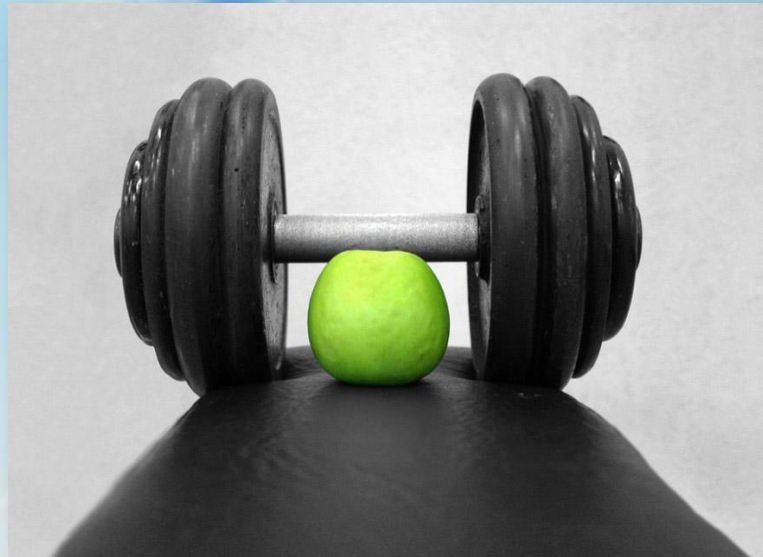




30  
здоровый  
образ жизни

**Здоровый образ жизни – это  
система привычек и  
поведения человека,  
направленная на обеспечение  
определённого уровня  
здоровья**



# Что такое здоровье?

- полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие;
- нормальное функционирование организма в системе «человек – окружающая среда»;
- умение приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде;
- отсутствие болезни;
- способность к полноценному выполнению основ



# Устав Всемирной организации здравоохранения

**Здоровье – это «состояние  
физического, духовного и  
социального благополучия, а не  
только отсутствие болезней и  
физических дефектов».**



# **Факторы, влияющие на здоровье**

- **биологические факторы (наследственность) – около 20%;**
- **окружающая среда (природная, техногенная, социальная) – 20%;**
- **служба здоровья – 10%;**
- **индивидуальный образ жизни – 50%.**

**В большинстве болезней виновата не природа, не общество, а только сам человек. Чаще всего он болеет от лени и жадности, но иногда и от неразумности**

**Н. М.  
Амосов**

**Здоровый образ жизни – это и есть та индивидуальная система поведения и привычек каждого отдельного человека, обеспечивающая ему необходимый уровень жизнедеятельности и здоровое долголетие.**

# Невесёлая статистика



**Среди несовершеннолетних москвичей в возрасте 14-17 лет доля постоянно и периодически курящих составила 20,8%, постоянно и периодически употребляющих алкоголь – 8%**



# Невесёлая статистика

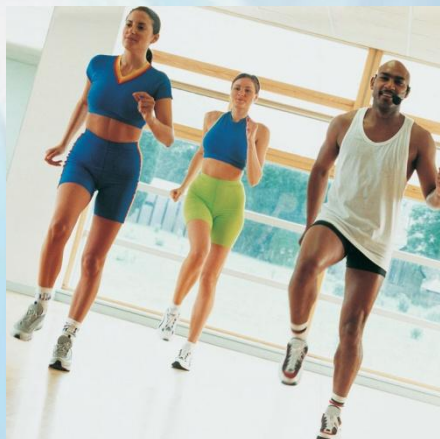


**Потребителей наркотиков среди школьников – 35,3%, из них около 10,2% девушек**

# Основные составляющие здорового образа жизни

**Режим жизнедеятельности – это установленный распорядок жизни человека, который включает в себя труд, питание, отдых и сон.**





***Ритмичная деятельность – один из основных законов жизни и одна из основ любого труда.***

***отдых – это состояние покоя или активной деятельности, ведущее к восстановлению сил и работоспособности.***



***Правильное питание – это важнейшее условие здоровья человека, его работоспособности и долголетия.***

# Правила здорового образа жизни

