

# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Работу выполнила:  
Ученица 10 класса А  
Птицина Мария

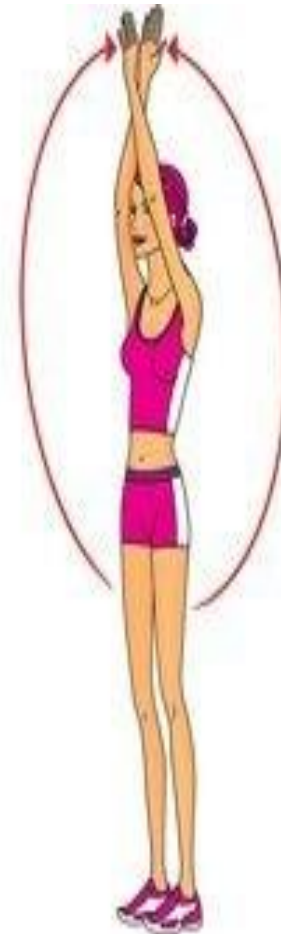
# ОПРЕДЕЛЕНИЕ:

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 болезней;
- ❑ Способность к полноценному выполнению основных социальных функций.



# ОПРЕДЕЛЕНИЯ «ЗДОРОВЬЯ», ДАННОЕ В УСТАВЕ ВСЕМИРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

**Здоровье** - это  
«физическое,  
духовное и  
социальное  
благополучие, а не  
только отсутствие  
болезней и  
физических  
дефектов».



# ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВЬЕ.

- ✓ **Биологические факторы (наследственность) - 20 %**
- ✓ **Окружающая среда (природная, техногенная, социальная) - 20 %**
- ✓ **Служба здоровья - 10 %**
- ✓ **Индивидуальный образ жизни - 50 %**



# ЗОЖ, ИНДИВИДУАЛЬНАЯ СИСТЕМА ПОВЕДЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА.

Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные.

## Выводы:

- *во всех неприятностях со здоровьем, виноват сам человек*
- *По сколько надежды нет не на кого, нужны собственные усилия, прежде всего в познании риска, выработке программы поведения и главное - в её постоянном выполнении.*

# ОСНОВНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗОЖ

- ▣ *твёрдая мотивация*
- ▣ *режим жизнедеятельности*
- ▣ *ритмичная деятельность*
- ▣ *отдых*
- ▣ *сон*
- ▣ *правильное питание*



# ТВЁРДАЯ МОТИВАЦИЯ

К здоровому образу жизни нельзя прийти по чьему-то указанию. Это должно быть личное, глубокое убеждение и уверенность в том, что другого пути к здоровью, реализации своих жизненных планов, обеспечению благополучия для себя, своей семьи и общества просто не существует.





# РЕЖИМ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Вся жизнедеятельность человека проходит в режиме распределения времени, частично вынужденного, связанного с общественно необходимой деятельностью, частично по индивидуальному плану.



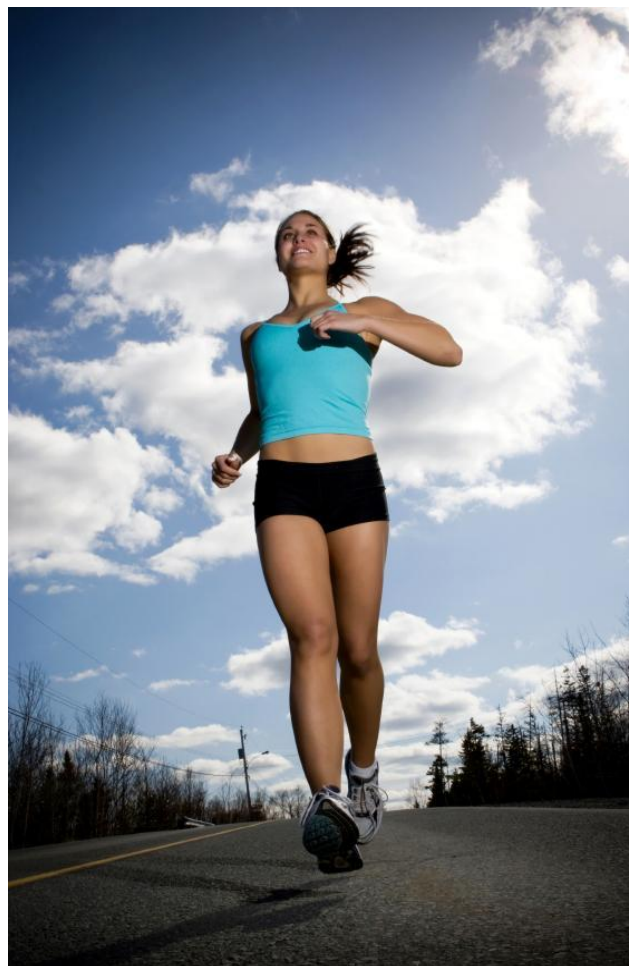
Режим - это установленный распорядок жизни человека, который включает в себя труд, питание, отдых и сон.



# РИТМИЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

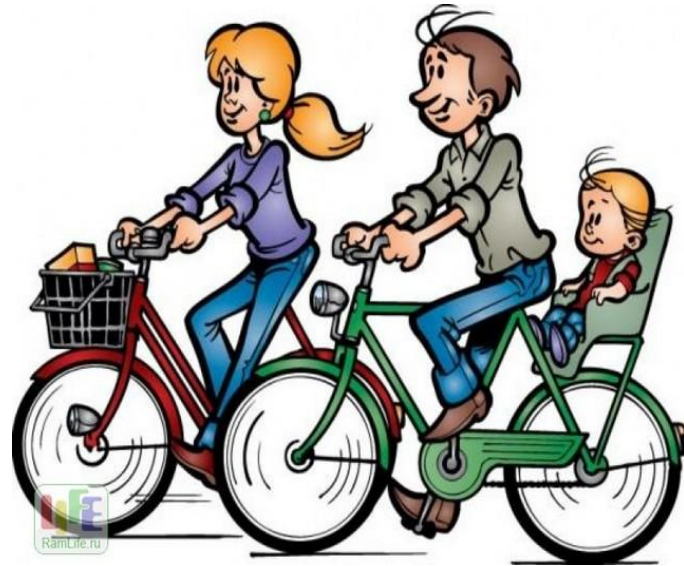
Каждый человек живёт в определённом ритме: он должен выполнять свои обязанности, питаться, отдыхать, спать.

Рациональное сочетание элементов режима жизнедеятельности обеспечивает более продуктивную работу человека и высокий уровень его здоровья.



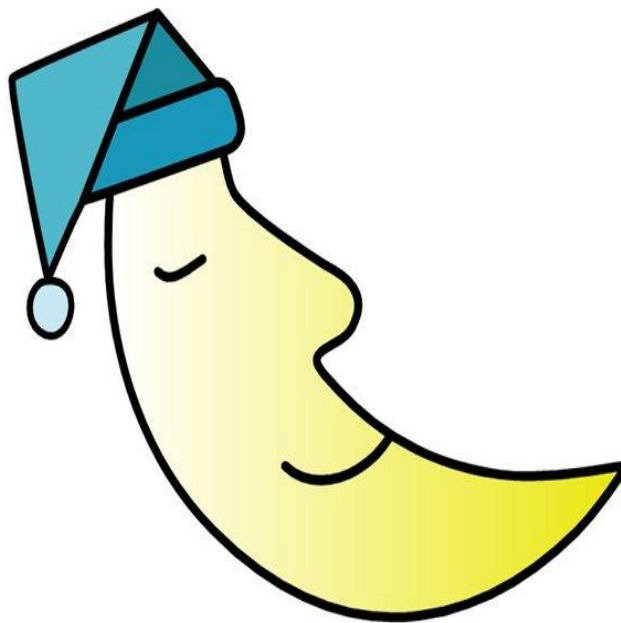
# ОТДЫХ

Наиболее эффективным средством для восстановления работоспособности является активный отдых, который позволяет рационально использовать свободное время. Отдыхать человеку требуется ежедневно, раз в неделю и раз в году, используя свободное время для укрепления физического и духовного здоровья.



# СОН

Необходимость чередования труда и отдыха, особо следует подчеркнуть, что важнейшему виду ежедневного отдыха относится сон. Без достаточного, нормального сна немыслимо здоровье человека. Сон нельзя заменить ничем, он ничем не компенсируется. Соблюдение режима сна — основа здорового образа жизни.



# ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Важнейшим условием для здоровья человека, является правильное питание. Правильно питаться, это значит получать с пищей в достаточном количестве и в правильном соотношении необходимые для организма вещества: белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины и воду.



# НЕПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

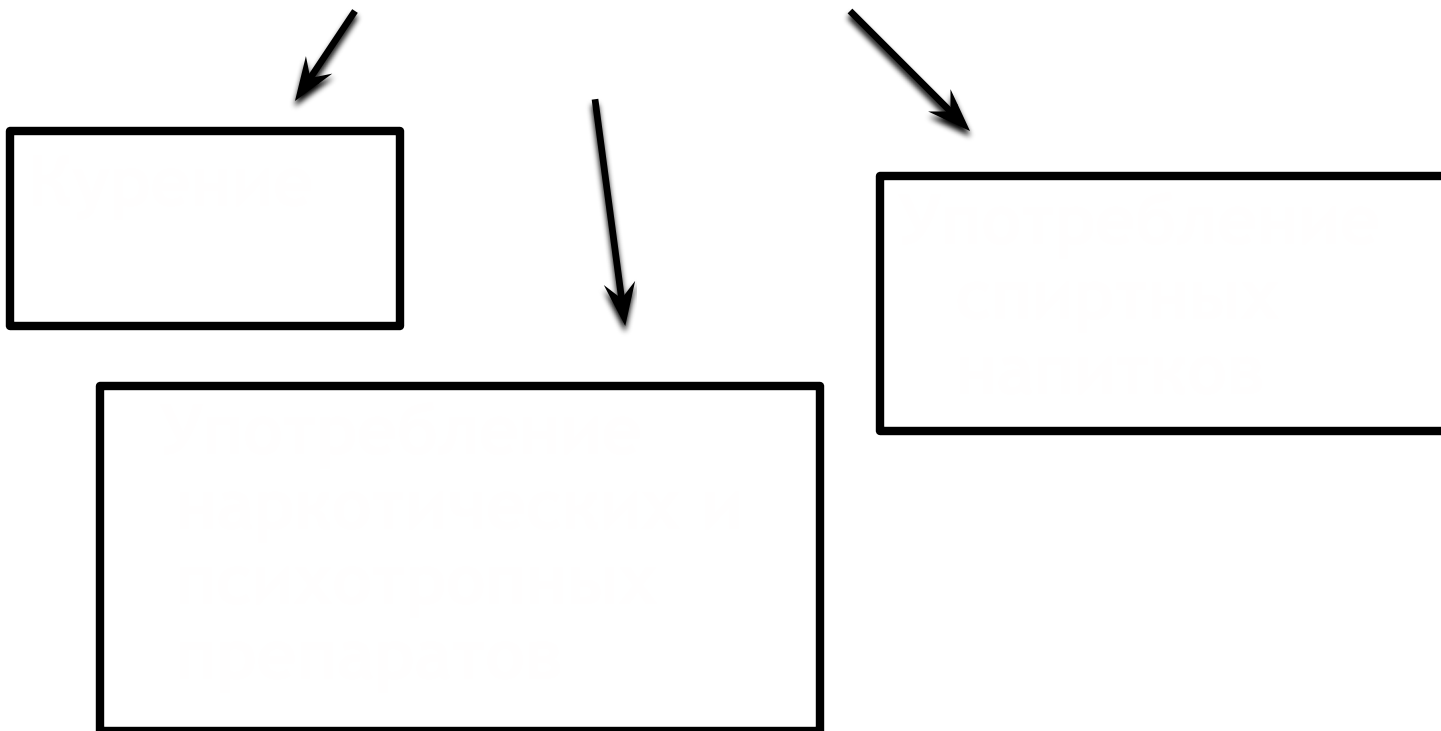
Очень распространённая проблема в современном мире, и причин у неё очень много, это и особенности современного ритма жизни, и психологические особенности человека, и качество предлагаемой нам пищи, а у большинства людей найдутся свои причины.

## неправильное питание:

- ✓ фастфуд
- ✓ переедание
- ✓ режим



# ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ





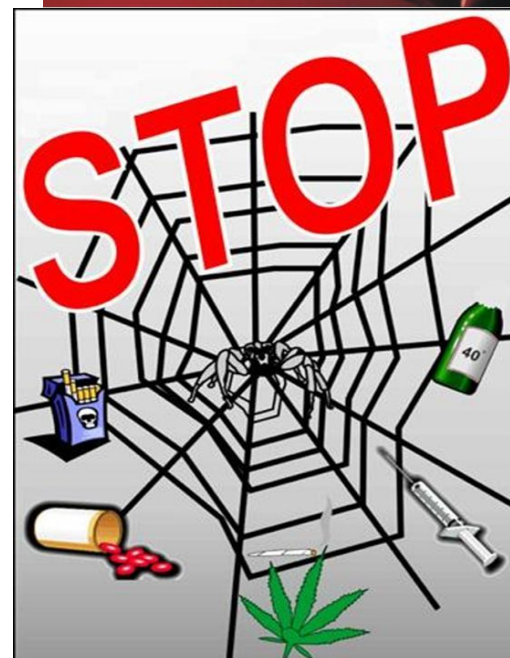
# КУРЕНИЕ

Курение - это способ получения никотина путем втягивания продуктов горения табака. Всего-навсего. То есть, курение - это процесс употребления никотина. Процесс вредный, как ни крути.



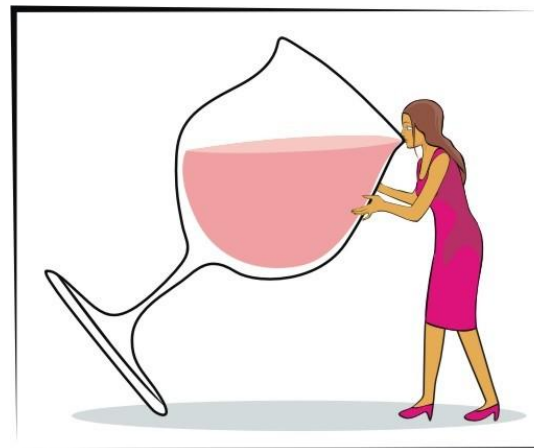
# УПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ И ПСИХОТРОПНЫХ ПРЕПАРАТОВ

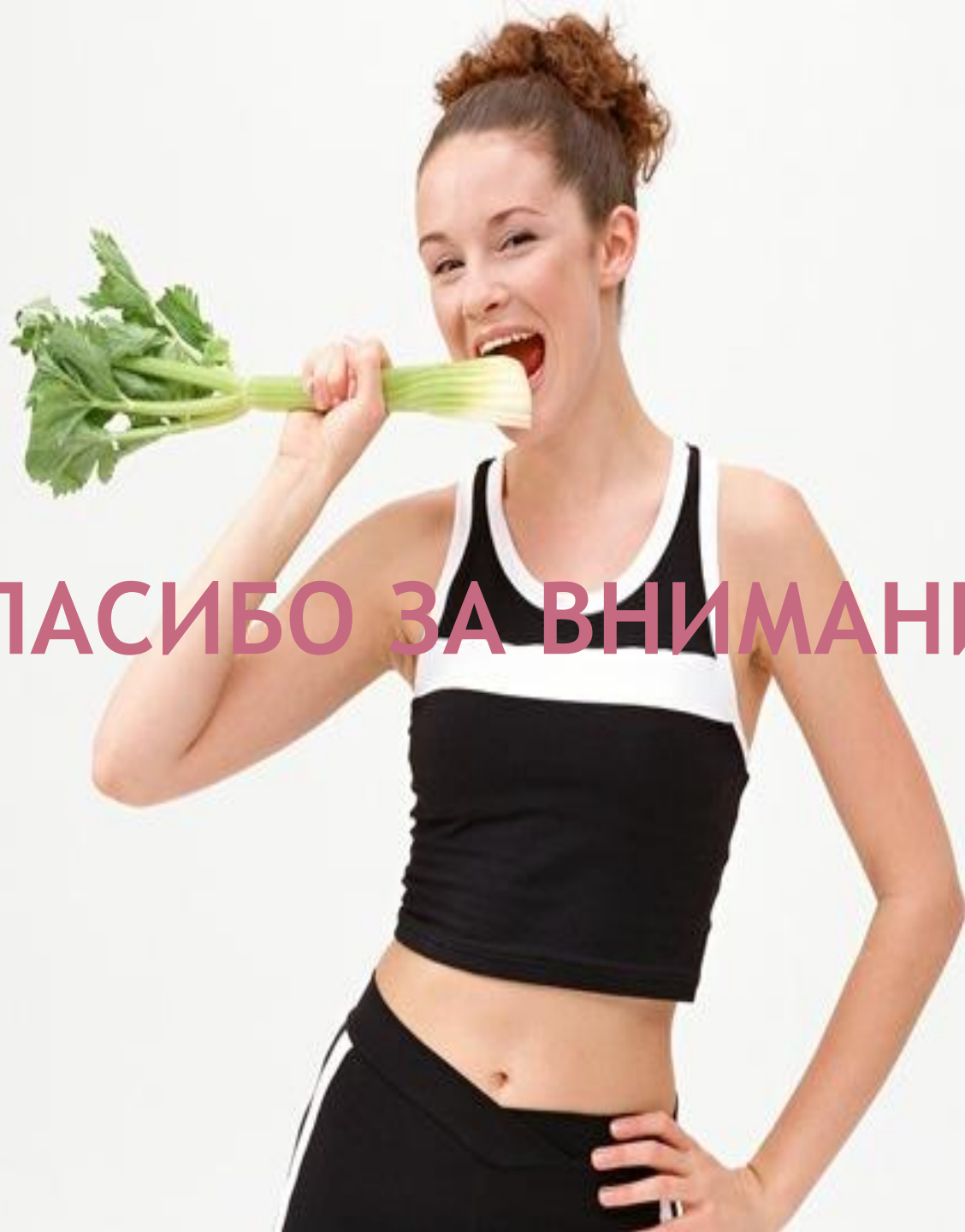
Наркомания - заболевание, возникающее в результате употребления наркотических средств, вызывающих в малых дозах эйфорию, в больших — оглушение, наркотический сон. (греч. *Narke* — оцепенение + *Mania* - безумие, страсть, влечение). Характеризуется непреодолимым влечением к приему наркотиков, тенденцией к повышению употребляемых доз, формированием абстинентного синдрома, психической и физической зависимостью.



# УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ

Алкоголизм, заболевание, вызываемое систематическим употреблением спиртных напитков, характеризующееся влечением к ним, приводящее к психическим и физическим расстройствам и нарушающее социальные отношения лица, страдающего этим заболеванием.





**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

