

# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



Подготовила:  
педагог дополнительного образования  
МБУ ДО «ДТ»  
Мурадян Н.Р.

Алексин, 2023г.

# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

**Здоровый образ жизни** — образ жизни человека, направленный на профилактику





# КУРЕНИЕ - ВРЕД ЗДОРОВЬЮ...

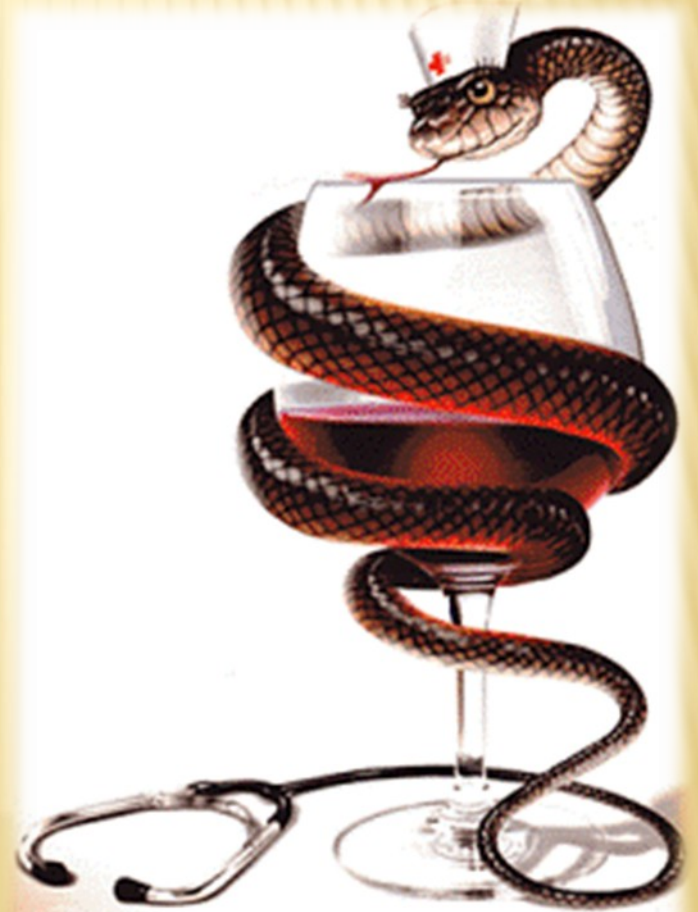
Все знают о пагубном влиянии курения на здоровье человека, но ежегодно число курильщиков на нашей Земле неуклонно растёт. Число людей, зависящих от никотина во всём мире уже более 1,5 миллиардов.



Каждый год от болезней, вызванных курением, умирают около 5 миллионов человек. В России по данным Минздрава ежегодно обрываются жизни более 260 тысяч курильщиков. А сколько курящих становятся инвалидами?

# Алкоголь

По данным Всемирной организации здравоохранения, по причинам, связанным с употреблением алкоголя, в мире ежегодно умирают около 2,5 млн. человек. от злоупотребления спиртным гибнут больше людей, чем от СПИДа, туберкулеза и войн вместе взятых.





# ПОНЯТИЕ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

*Образ жизни* — ведущий обобщенный фактор, определяющий основные тенденции в изменении здоровья, рассматривается как вид активной жизнедеятельности человека.



**Формирование здорового образа жизни** — это создание системы преодоления факторов риска в форме активной жизнедеятельности людей, направленной на сохранение и укрепление здоровья.





# ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

**Здоровье** - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества.



# РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА

**Труд** - истинный стержень и основа режима здоровой жизни человека.



Общее дело

[www.sbnt.ru](http://www.sbnt.ru)



## Правила здорового образа жизни



# РЕЖИМ СНА

Для сохранения  
нормальной  
деятельности  
нервной системы и  
всего организма  
большое значение  
имеет  
полноценный сон.



# ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА

---





# ЗАКАЛИВАНИЕ

Важной профилактической мерой против простудных заболеваний является систематическое закаливание организма.



# ЭЛЕМЕНТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

- ✓ воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
- ✓ окружающая среда;
- ✓ отказ от курения, употребления наркотиков, употребления алкоголя.
- ✓ здоровое питание;
- ✓ движения;
- ✓ личная и общественная гигиена;
- ✓ закаливание.





# ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ





# МОДА НА ЗДОРОВЬЕ

**Здоровье** – это состояние полного физического, психического и социального благополучия при отсутствии болезни или немощи, включая способность вести социально и экономически продуктивную жизнь







**Берегите себя и будьте здоровы!**

# СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Байер К., Шейнбер Л. Здоровый образ жизни: Пер. с англ. - М.: Мир, 1999. - 368с.
2. Всё о здоровом образе жизни: Пер. с англ. - Франция: Ридерз Дай-джест, 1998. - 404с.
3. Горцев Г. Энциклопедия здорового образа жизни. - М.: Вече, 2001. - 461с.
4. Оглоблин К.А. Здоровый образ жизни. - Уссурийск, 1998. - 124с.
5. «Прозрение», Н.Н. Острожная, О.П. Мазурова.
6. Правосудов В.П. Физическая культура и здоровье. – М, 1985г.
7. Григорьев А.Н. Лучник против атлета. - М.: Физкультура и спорт, 1971.- 145 с.



---

Спасибо за  
внимание!