

# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Выполнила

Бирун Наталья Николаевна  
Учитель начальных классов  
МОУ «СОШ п. Расково»



Здоровый образ жизни —  
образ жизни человека,  
направленный на профилактику  
болезней и укрепление здоровья.



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
- Здоровый сон



# Правильное питание

- Строгое соблюдение ритма приема пищи
- Отучаться от переедания
- Пищу надо есть с вниманием и удовольствием, не спеша пережевывать и почувствовать вкус



# Занятие физкультурой и

Спортивные упражнения  
**СПОРТОМ**  
позволяют поддерживать  
общий тонус организма и  
уменьшать опасность  
развития заболеваний.



# Правильное распределение режима

**дня**

Режим дня помогает  
развивать хорошую память,  
воспитывать силу воли и  
приучать к дисциплине .



# Закаливание

Это повышение устойчивости организма к воздействию естественных природных факторов в границах физиологического стресса.



# Личная гигиена

Это совокупность гигиенических правил поведения человека на производстве и в быту.



# Здоровый сон

Во время сна все клетки восстанавливаются, поэтому хороший сон – один из главных признаков здорового образа жизни.



# Отказ от вредных привычек

Вредные привычки являются одной из самых больших проблем современного общества. Одни самые главные из них:



# Курение

Вредно для всех жизнеобеспечивающих систем человеческого организма, и в первую очередь — для дыхательной . Табак разрушает и тех ,кто курит ,и тех кто находится рядом с курильщиками



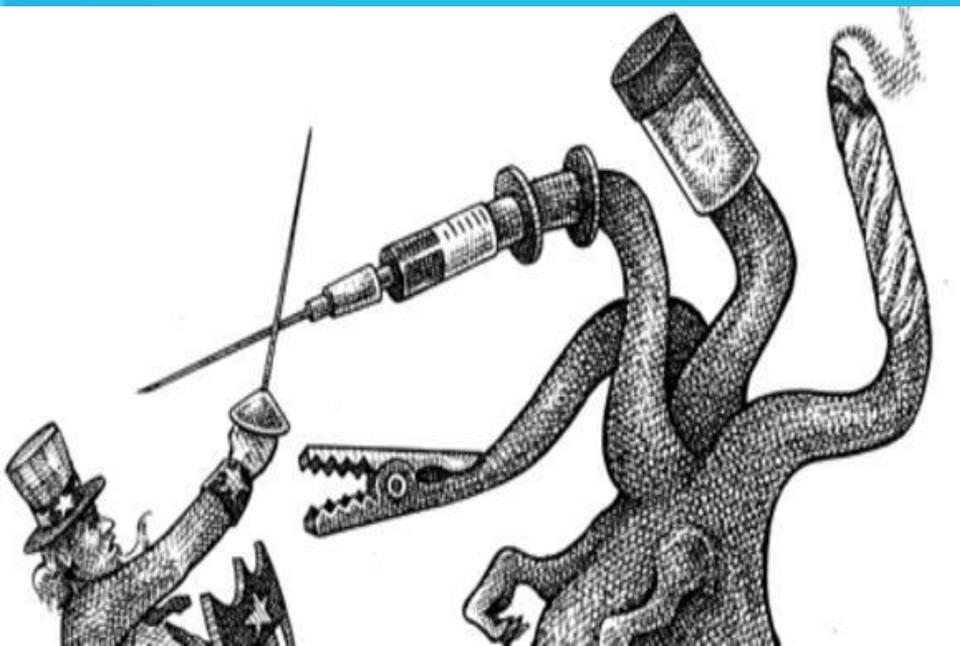
# АЛКОГОЛИЗМ

Алкоголь — это своего рода наркотик, который, проникая в организм, пагубно отражается на работе всех жизненно важных органов и систем.



# Наркотики

разрушают практически все органы и системы организма, больше всего страдают мозг, печень, почки, сердце,



Также на здоровье человека влияет:

# Окружающая среда

Взаимоотношения "человек - природа" всегда должны быть гармоничными, потому что только это обеспечит человеку здоровье и качественное развитие всего общества.



# Медицина

оказывает помощь в профилактике и лечении различных заболеваний, с помощью нее мы восстанавливаем силы и поддерживаем работу организма на должном уровне.



# Наследственность

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



# Рекомендации

В школе и в семье необходимо формировать культуру здоровья, активное отношение к своему здоровью, сознания, что здоровье самая большая ценность человека.



# Кодекс здоровья

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



Спасибо за  
внимание

