

Здоровый образ жизни .



- Преподаватель – организатор ОБЖ
 - Е.П.Климова

Что значит : здоровый образ жизни (ЗОЖ)

- Образ жизни человека – такое его поведение и мышление, которое укрепляет здоровье как физическое , так и психологическое, социальное.



Составляющие здорового образа жизни.

- Личная гигиена
- Режим дня с учетом индивидуальных биологических ритмов
- Умеренное и сбалансированное питание
- Достаточная двигательная активность



- Закаливание

- Грамотное экологическое поведение

- Психогигиена и умение управлять своими эмоциями



Положительные и отрицательные эмоции человека



- Отказ от вредных привычек
- Безопасное поведение в быту, на улице, в школе, обеспечивающее предупреждение травматизма и отравления
- Сексуальное воспитание



Используй космические ритмы себе во благо!

- Люди – жаворонки
- Люди – голуби
- Люди- совы



На заре эры
человечества
продолжительность
жизни составляла
18-20 лет.

Сегодня самой
долгоживущей
нацией считается
Япония. Мужчины
там живут до 70 лет,
а женщины до 85.

Что ждет человека в
будущем?

