www.pptcloud.ru

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

www.pptcloud.ru

ОБРАЗ ЖИЗНИ, КОТОРЫЙ УКРЕПЛЯЕТ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА И НАПРАВЛЕН НА ПРОФИЛАКТИКУ И СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВОГО ОРГАНИЗМА В МЕДИЦИНЕ НАЗЫВАЕТСЯ ЗДОРОВЫМ ОБРАЗОМ ЖИЗНИ.

www.pptcloud.ru

ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА ЗАВИСИТ ОТ:

- Образа жизни на 50 процентов,
- Окружающей среды на 20 процентов,
- От наследственности на 20 процентов
- От здравоохранения и лекарственных препаратов на 10 процентов.

www.pptcloud.ru

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СОСТОИТ ИЗ НЕСКОЛЬКИХ ЭЛЕМЕНТОВ

- Здоровые привычки, воспитанные с раннего детства,
- Среда. Окружающая среда и атмосфера.
- Отказ от вредных привычек(курение, алкогольные напитки, наркотические вещества)
- Физические нагрузки. Физкультура и двигательная активность человека
- Здоровое питание(сбалансированное питание)
- Гигиена (как личная, так и общественная)

www.pptcloud.ru

ФОРМИРОВАНИЕ ЗОЖ

Формирование ЗОЖ происходит на 3 уровнях:

- Личном.(то, что зависит непосредственно от человека: питание. Здоровые привычки и т.д.)
- Социальном (просветительская работа, пропаганда в СМИ, в обществе)
- Инфраструктурные(наличие материальных средств, оздоровительных учреждений и т.д.)

www.pptcloud.ru

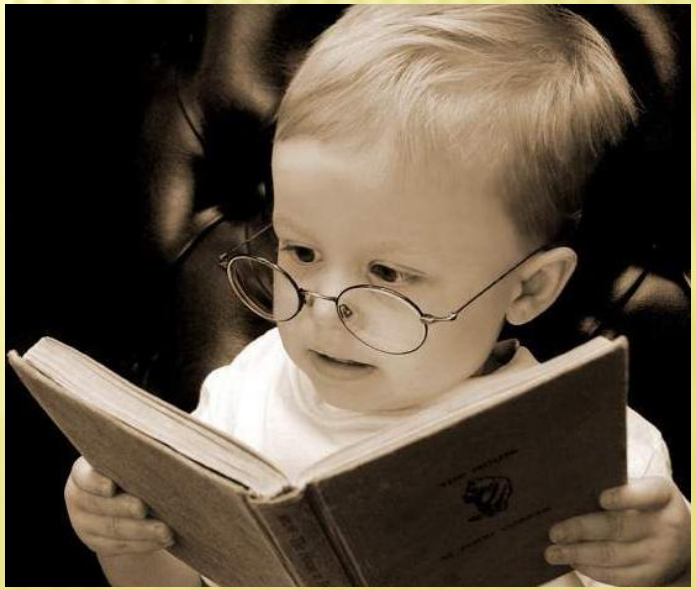
НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА ВЛИЯЕТ:

- распорядок дня,
- полноценный сон,
- двигательная активность,
- профилактик заболеваний,
- закаливание.

www.pptcloud.ru

10 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА:

- тренируйте мозг(разгадывая кроссворды, читая, запоминая стихи происходит работа мозга.
- Работайте. Работа должна приносить удовольствие и пользу.



www.pptcloud.ru

- Ешьте сбалансировано. Еда должна соответствовать возрасту и образу жизни человека. Витаминов, получаемых из еды должно хватать нормальной и полноценной деятельности человеческого организма.
- Не кушайте слишком много. Для нормальной деятельности организма, человеку за один прием пищи достаточно 1500 ккал. Переизбыток еды идет во вред организму.

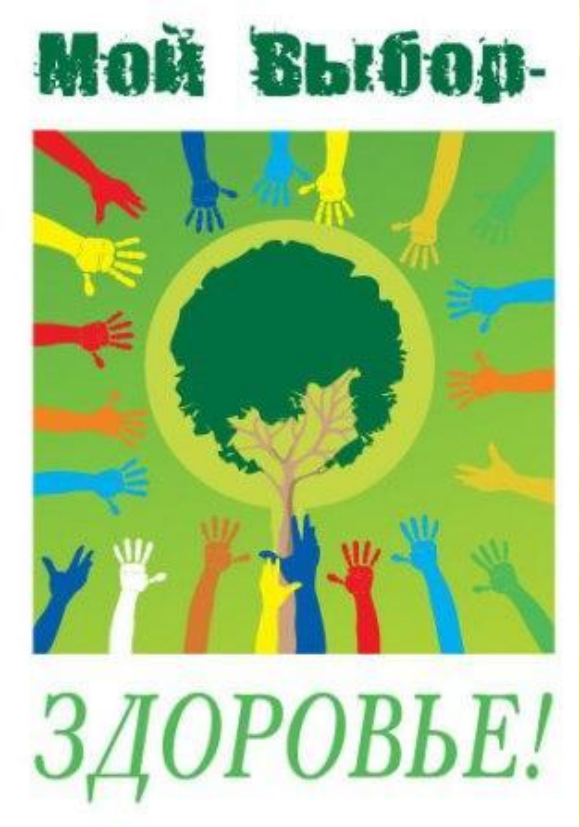
www.pptcloud.ru

- Влюбляйтесь. Гормон счастья(эндорфин) просто необходим человеческому организму. Он выделяется, когда человек влюбляется.
- Имейте свое мнение. Умейте отстаивать свое мнение и решение.
- Спите в прохладном помещении. Прохладный воздух лучше влияет на организм. Человек в холоде сохраняет молодость и красоту.

www.pptcloud.ru

- Двигайтесь. Движение - это жизнь. Чем больше человек двигается, тем он больше сохраняет свое здоровье.
- Балуйте себя. Приятные мелочи делают человека счастливым. Иногда стоит баловать себя.
- Не сдерживайте гнев. Сдерживая отрицательные эмоции, вы подавляете себя.

www.pptcloud.ru

ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Пропаганда ЗОЖ направлена на популяризацию этого образа жизни. Пропаганда активно проходит в СМИ, журналах, газетах, телевидении, Интернете и т.д.