

# Здоровый Образ Жизни



*Презентация для учащихся 5-9 классов*

*Подготовила учитель физической культуры :*

*Домрачева Елена Николаевна*



# Здоровый образ жизни

Здоровье - это ценность, без которой жизнь не приносит удовлетворения и счастья.



# Что такое здоровый образ жизни?

- ▶ Здоровый образ жизни - это реализация комплекса разных действий человека. В это понятие входит здоровое питание, позитивное мышление, физическая активность, личная гигиена, внимание к своему здоровью, отказ от вредных привычек и благоприятный круг общения.



# Главные факторы



■ Образ жизни ■ Наследственность ■ Окружающая среда ■ Здравоохранение



# Образ жизни

- ▶ Воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков.
- ▶ Отказ от кофеина, курения, наркотиков и употребления алкоголя.
- ▶ Здоровое питание (режим питания).
- ▶ Физическая активность.
- ▶ Личная и общественная гигиена: совокупность гигиенических правил, соблюдение и выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья.
- ▶ Психозэмоциональное состояние.



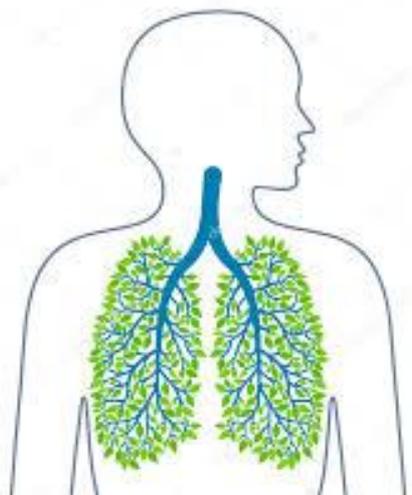
# Окружающая среда и факторы загрязнения

- ▶ Физические (энергетические) - шум, вибрация, электромагнитные поля, ионизирующие излучения радиоактивных веществ, тепловое излучение, возникающее в результате антропогенной деятельности;
- ▶ Химические - увеличение количества химических компонентов определённой среды, а также проникновение (введение) в неё химических веществ в концентрациях, превышающих норму или не свойственных ей.



# Наследственность

- ▶ На состояние здоровья влияют не только возрастные изменения и образ жизни, но и генетическая наследственность - все живые существа передают потомкам свои особенности и признаки.
- ▶ В здоровой генетике закладывается будущий путь развития человека, по которому он проследует до конца своей жизни, поэтому естественно, для здоровых потомков важную роль играют здоровые родители.



# Здравоохранение

- ▶ Медицинские исследования, высокий уровень профилактических мероприятий, своевременная и полноценная медицинская помощь способствуют укреплению здоровья.
- ▶ А невнимательное отношение к своему здоровью, низкий уровень первичной профилактики и неудовлетворительное медицинское обслуживание влечет за собой угрозу для жизни и здоровья человека.



# Влияние ЗОЖ на человека

- ▶ Здоровый образ жизни заключается не только в соблюдении правильного питания, но и в выполнении различных физических упражнений. Делая их, мы тем самым выполняем комплекс, необходимый для нашего здоровья и красоты тела.
- ▶ Для человека, который ведет здоровый образ жизни, наличие интересного хобби является сильной поддержкой для психического здоровья и сохранения гармонии с окружающим миром.



# Заключение

- ▶ Следовательно, можно сделать вывод о том, что влияние здорового образа жизни очень многообразно. Соблюдая здоровый образ жизни, правильно питаясь и выполняя различные физические упражнения мы, продлеваем свою жизнь.
- ▶ Здоровье - это дар, которой нужно беречь!



# Будьте здоровы!

