

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровье - это тот подарок, который человек может подарить себе, а и отнять у самого себя.

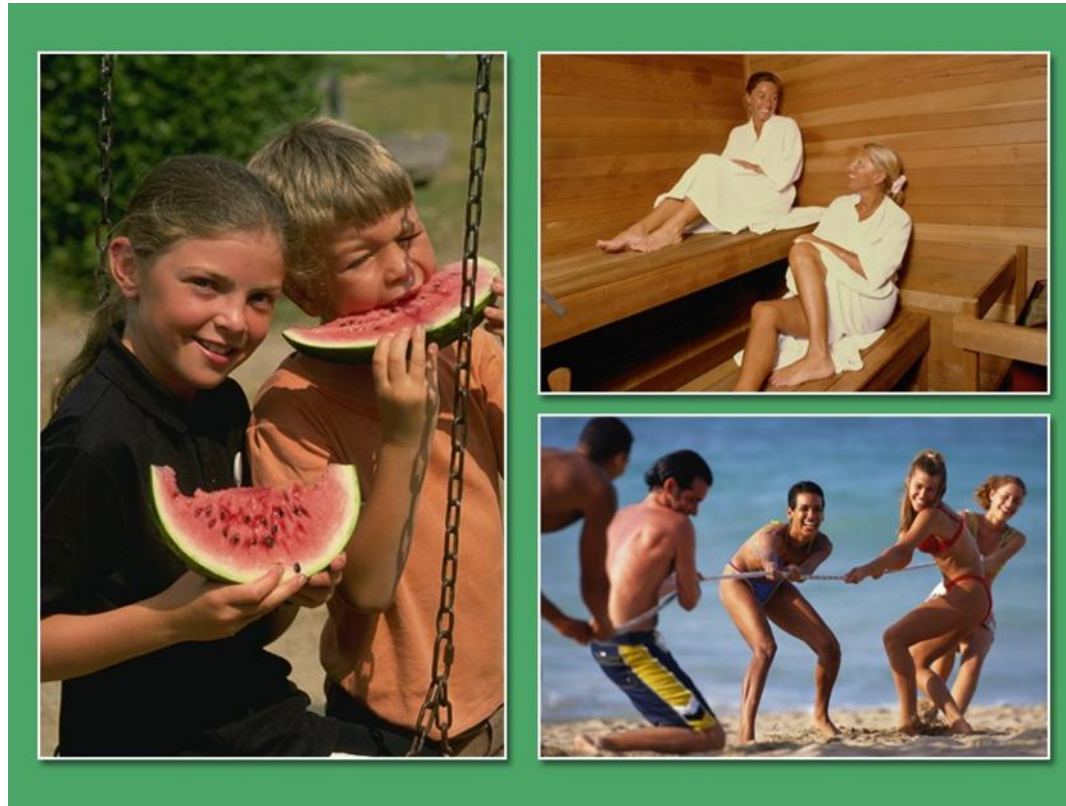
Ф. де Ларошфуко

Выполнил: инструктор по физической культуре

(плавание) Диннер Л.А.

Нижневартовск 2020

«Здоровье человека - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков.»



Физическое здоровье

- Это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем.



• **Психическое здоровье**

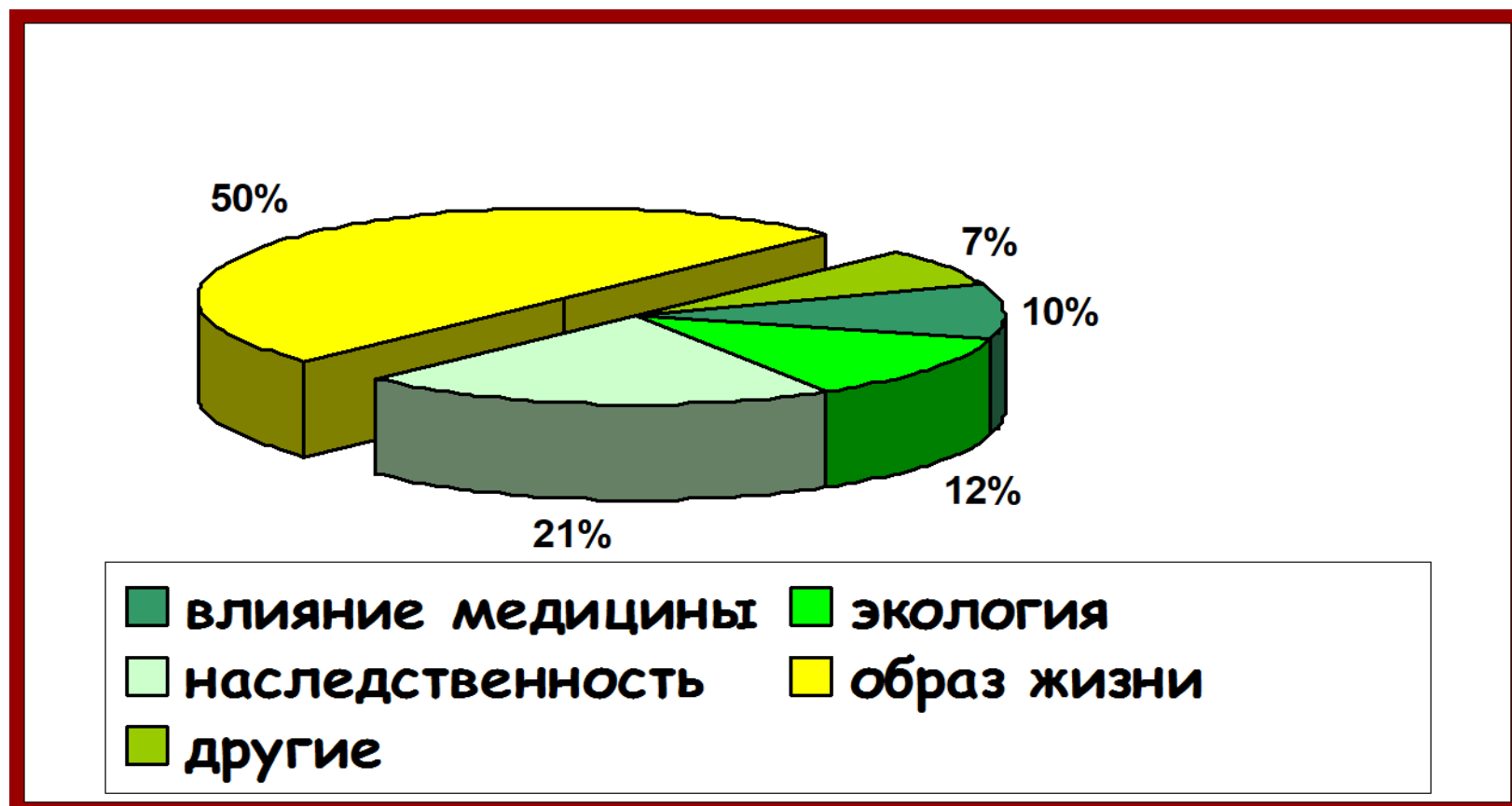
Зависит от состояния головного мозга, характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.



Нравственное здоровье

Определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в обществе.

Факторы, влияющие на здоровье:



Здоровый образ жизни – путь к достижению высокого уровня здоровья

1.соблюдение режима дня

2.рациональнон питание

3.занятие физкультурой

4.закаливание

5.соблюдение норм гигиены

6.отказ от вредных привычек

7.психическая и эмоциональная устойчивость

8.сексуальное воспитание

9.безопасное поведение

Вредные привычки

Курение

Алкоголизм

Наркомания



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО СОСТАВЛЯЮЩИЕ



ЗОЖ

Здоровый образ жизни — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. ЗОЖ - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроения и отказа от вредных привычек. Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций.

Составляющие ЗОЖ

- воспитание здоровых привычек и навыков раннего детства*
- благоприятная и безопасная окружающая среда*
- отказ от вредных привычек*
- правильное питание*
- физическая активность*
- гигиена, владение навыками первой помощи.*
- закаливание*
- эмоциональное самочувствие*
- интеллектуальное самочувствие, способность человека - узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах*
- духовное самочувствие, способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели и стремиться к ним, оптимизм.*



табакояд



алкояд



другие
наркотики



спорт



правильное питание



свежий воздух



режим дня



электромагнитные поля



хорошее настроение

Правила здорового образа жизни

Здоровый образ жизни-

помогает нам выполнять цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придётся, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь.

Хотите быть здоровыми — ведите здоровый образ жизни. Ваш новый девиз: нет лежанию на диване, больше физических упражнений и свежего воздуха! Стресс — основной враг иммунитета, гоните от себя всякие переживания и меньше нервничайте. Постарайтесь получить как можно больше положительных эмоций и позаботьтесь о правильном питании.