

# Здоровый образ ЖИЗНИ



**ЗДОРОВАЯ  
РОССИЯ**

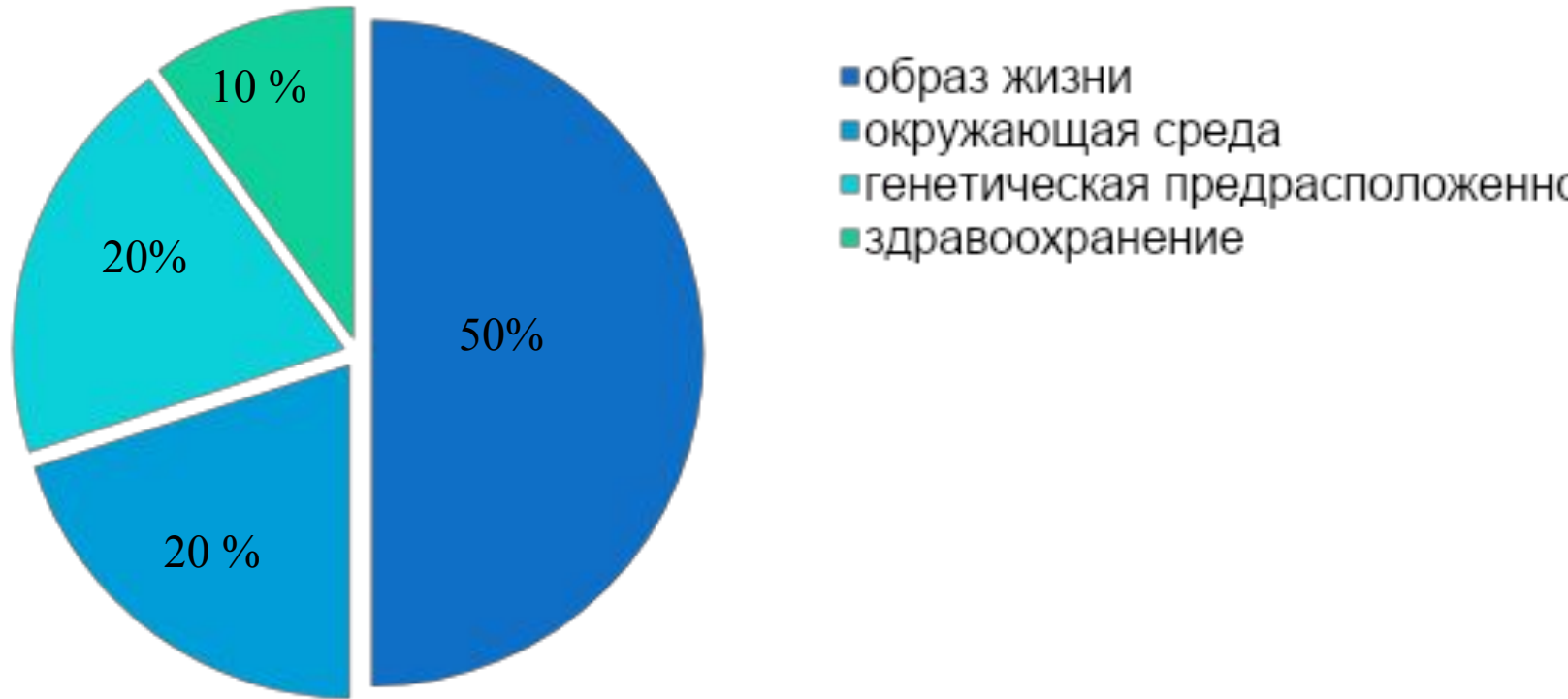
Выполнил работу: студент  
группы ИЗ-1-16 Хамитов  
Алинур Рафаилович

**Здоровье** - состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни.

**Здоровый образ жизни** - это образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.



## Здоровье людей



По оценкам специалистов, здоровье людей зависит на 50-55 % именно от образа жизни, на 20 % - от окружающей среды, на 18–20 % - от генетической предрасположенности, и лишь на 8–10 % - от здравоохранения.

Занятия физкультурой - одна из основных составляющих  
здорового образа жизни.





Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности.



Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характеров, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья. В современном обществе все больше и больше возрастает тенденция вести здоровый образ жизни.





## *Элементы здорового образа жизни:*

- окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье;



- отказ от курения, наркотиков и употребления алкоголя;





- здоровое питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;



- движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения с учётом возрастных и физиологических особенностей;



# Здоровый образ жизни в моей семье





# Вывод

- Рациональный режим труда и отдыха
- Искоренение вредных привычек
- Оптимальный двигательный режим
- Личная гигиена
- Рациональное питание

# Компетенции

- Иметь представление о здоровом образе жизни
- Владеть способом сохранения и укрепления собственного здоровья
- Иметь установку на здоровый образ жизни
- Осознавать ценность собственного здоровья
- Уметь успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве
- Иметь навыки самостоятельно регулирования собственного эмоционального состояния
- Уметь планировать и регулировать режим своего интеллектуального труда и отдыха

# Список литературы

- [https://www.google.ru/?client=safari&channel=iph  
one\\_bm&gws\\_rd=cr&dcr  
=0&ei=2RbDWpP-IYOG6  
ASU54LYAg](https://www.google.ru/?client=safari&channel=iphone_bm&gws_rd=cr&dcr=0&ei=2RbDWpP-IYOG6ASU54LYAg)