





Здоровый образ жизни



Цель работы:

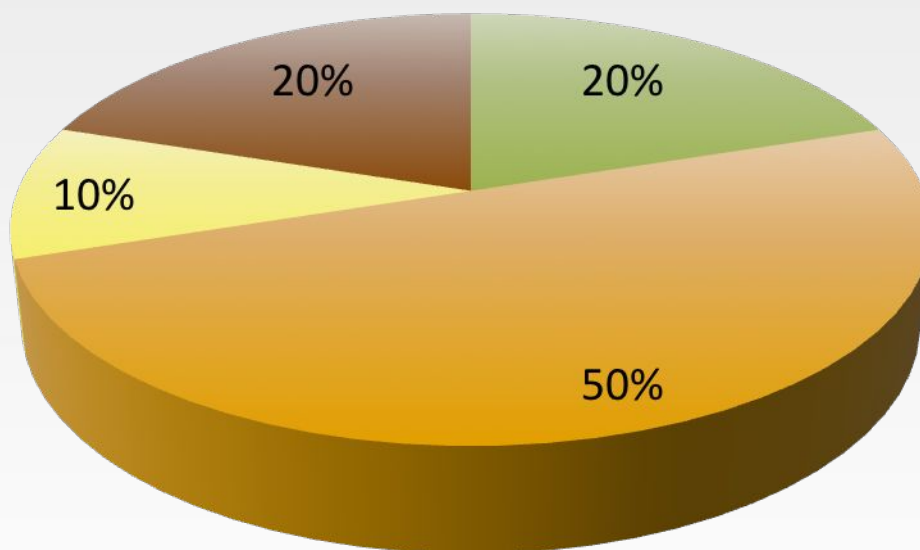
- 1) Определить сущность здорового образа жизни
- 2) Рассмотреть основные составляющие здорового образа жизни
- 3) Изучить правила личной гигиены и здоровья человека

Актуальность работы:

Данная тема в настоящее время актуальна, так как усложнение общественной жизни, увеличение рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцируются негативные сдвиги в состоянии здоровья.



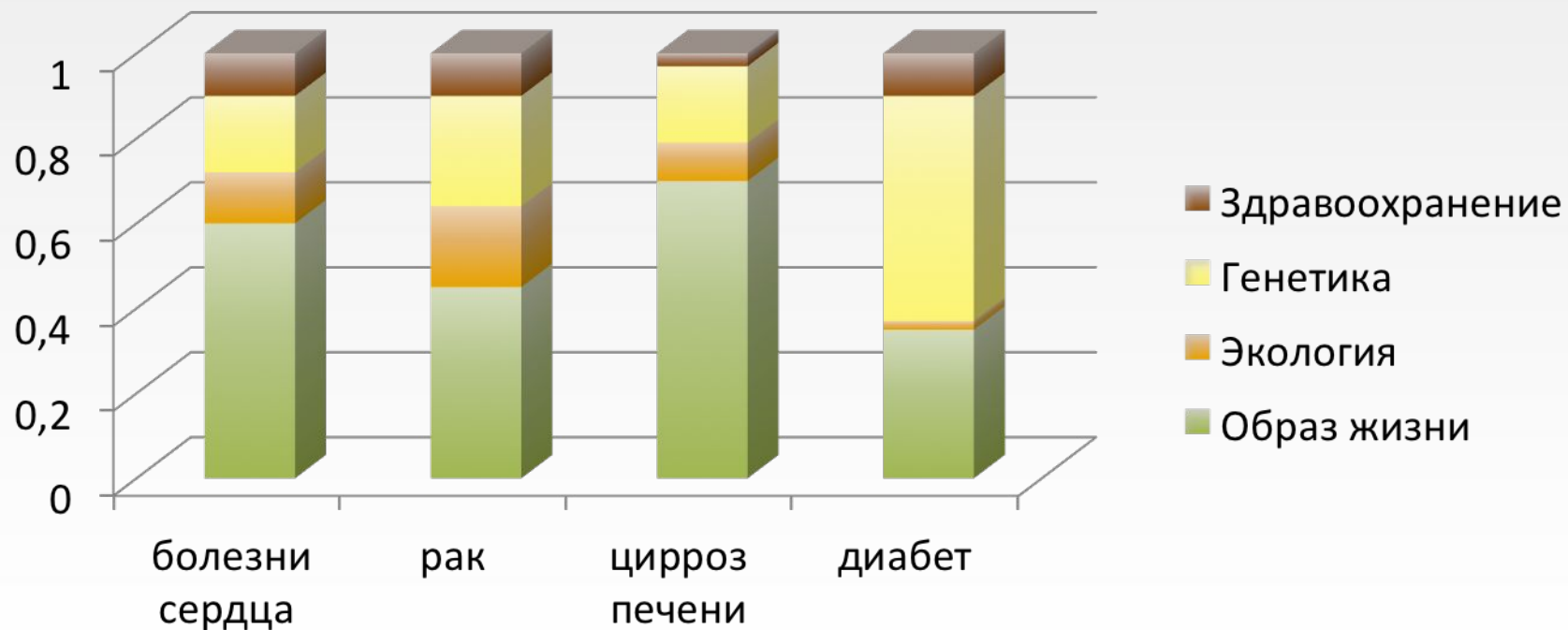
Факторы здоровья



- Окружающая среда
- Образ жизни
- Здравоохранение
- наследственность



ВЛИЯНИЕ ОСНОВНЫХ ГРУПП ФАКТОРОВ НА ЗАБОЛЕВАНИЯ ЧЕЛОВЕКА





Сущность здорового образа жизни

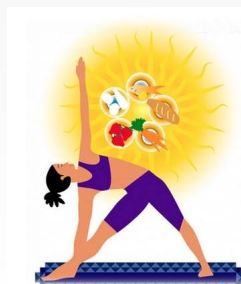


Здоровье

нравственное

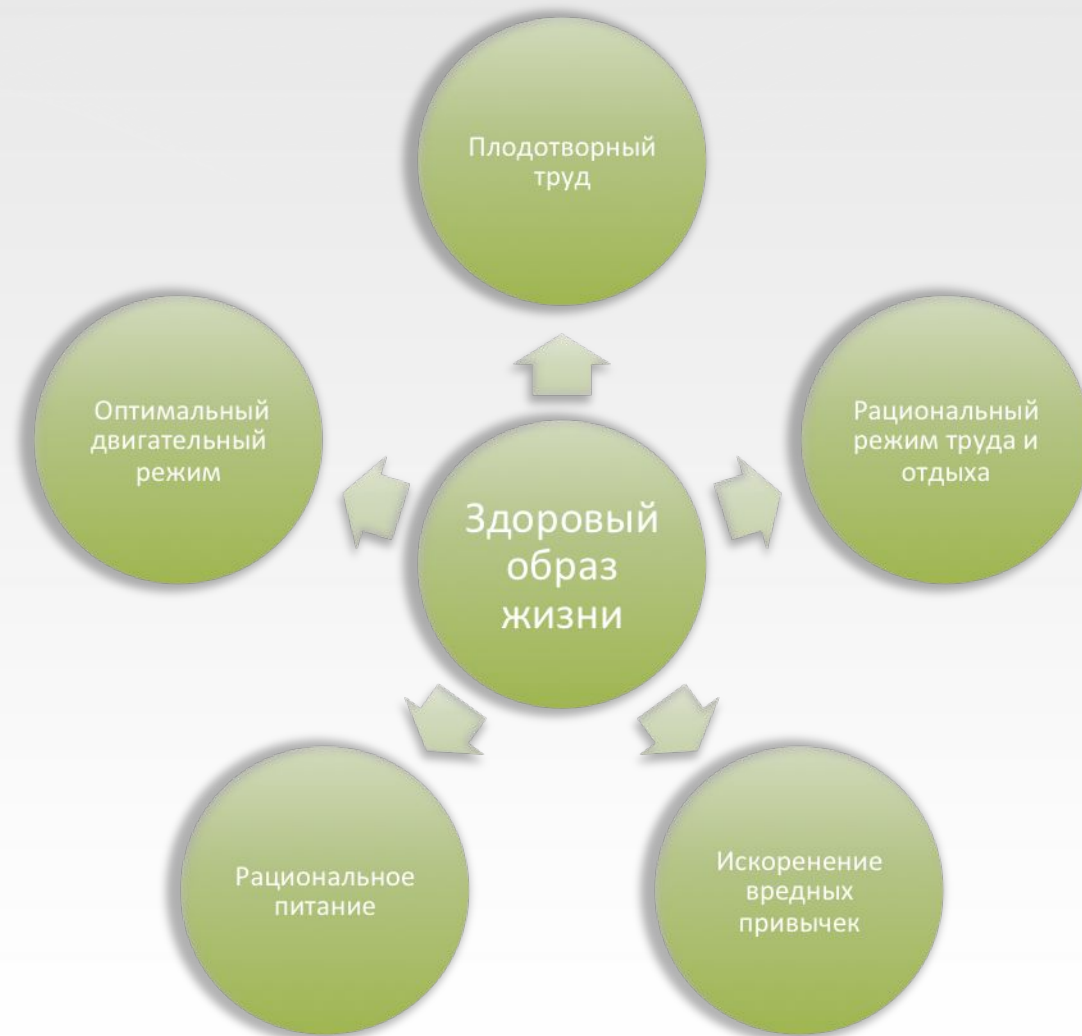
Физическое

Психическое





Компоненты здорового образа жизни





Личная гигиена



- совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека.





Личная гигиена включает:



- Гигиена кожи
- Гигиена полости рта
- Гигиена воды
- Гигиена питания
- Гигиена одежды и обуви
- Гигиена жилища





О гигиене полости рта



- В личной гигиене большое значение имеет здоровое состояние зубов, десен, слизистой оболочки полости рта. Это важно для нормального процесса питания, для профилактики желудочно-кишечных заболеваний. Основная функция зубов — измельчение, пережевывание пищи.





Правила личной гигиены



- правильное чередование умственного и физического труда;
- занятия физической культурой и закаливанием;
- рациональное питание;
- чередование труда и активного отдыха;
- полноценный сон.

**Нарушения требований
личной гигиены могут
сказаться на здоровье!**





Спорт как основа ЗОЖ



- Активный образ жизни улучшает кровообращение, укрепляет сердечно-сосудистую систему, улучшает обмен веществ, укрепляет иммунную систему. Например:
- Бег
- Езда на велосипеде
- Прыжки через скакалку
- Катание на лыжах
- Футбол, волейбол и пр..





Следует запомнить:



- Здоровье — нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций.





Спасибо за внимание!

