

Здоровый образ жизни

Подготовил:
Овчинников М.В.

- 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.

- 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 характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Здоровоохранение 10%

Природные условия 20%

Генетика человека 10%

Здоровье

Образ жизни (питание, физкультура и т.д.) 60%

✓ j-air.ru

Элементы ЗОЖ

- воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
 - окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;
 - отказ от вредных привычек: самоотравления легальными наркотиками (алкоголем, табаком) и нелегальными.
 - питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;
 - движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (например, гимнастика), с учётом возрастных и физиологических особенностей;
 - гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи;
 - закаливание;



табак



алкоголь



свежий воздух



режим дня



спорт



электромагнитные поля



правильное питание

Формирование здорового образа жизни

- социальном: пропаганда, информационно-просветительская работа;
- инфраструктурном: конкретные условия в основных сферах жизнедеятельности (наличие свободного времени, материальных средств), профилактические учреждения, экологический контроль;
- личностном: система ценностных ориентиров человека, стандартизация бытового уклада.
- Под *пропагандой* здорового образа жизни понимают целый ряд мероприятий, направленных на его популяризацию, среди которых важнейшими являются просветительские и выездные программы, реклама в СМИ (радио, телевидение, Интернет).