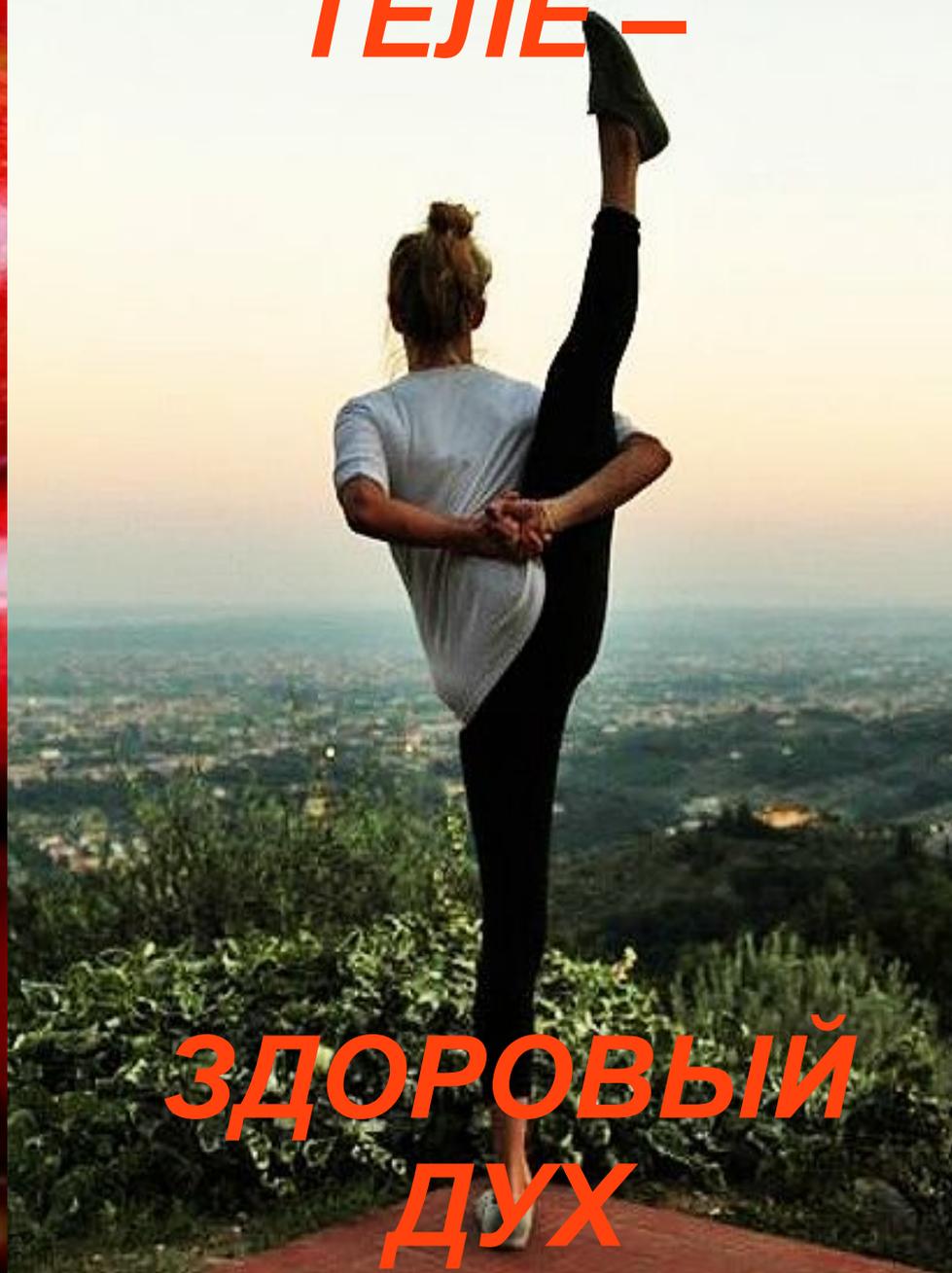


**В ЗДОРОВОМ
ТЕЛЕ –**



**ЗДОРОВЫЙ
ДУХ**

ЗОЖ - это концепция
жизнедеятельности человека,
направленная на улучшение и
сохранение здоровья с помощью
соответствующего питания,
физической подготовки,
морального настроя и отказа от
вредных привычек.

Составляющие 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;**

- эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями, сложными ситуациями;
- 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.



Формирование здорового образа жизни, способствующего укреплению здоровья человека, осуществляется на трёх уровнях:

- **социальном**: пропаганда в СМИ, информационно-просветительская работа;
 - **инфраструктурном**: конкретные условия в основных сферах жизнедеятельности (наличие свободного времени, материальных средств), профилактические (спортивные) учреждения, экологический контроль;
- **личностном**: система ценностных ориентаций человека, стандартизация бытового уклада.

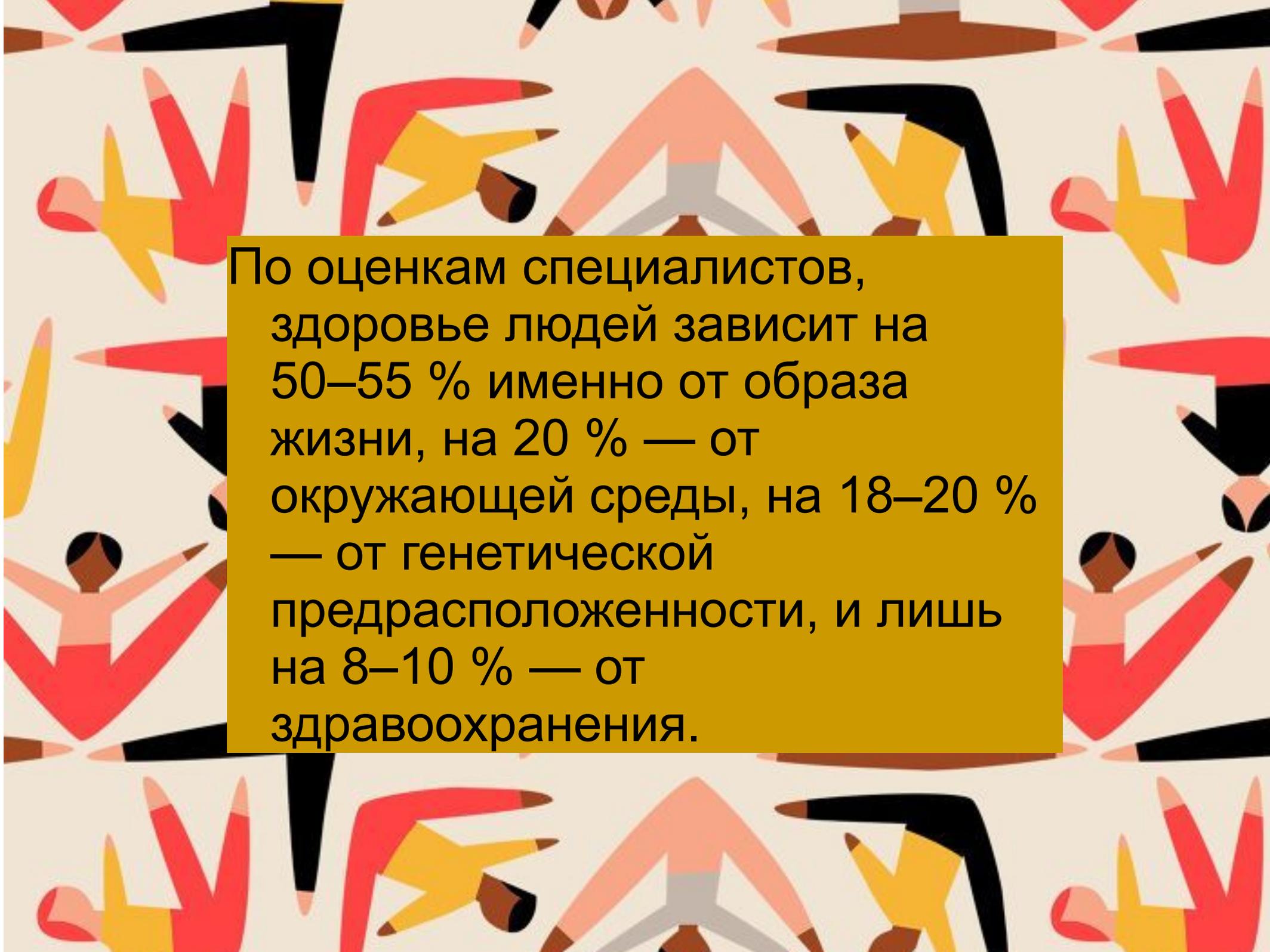


Выделяют следующие стороны образа жизни, которые представляют риск здоровью, т. е. могут привести к ухудшению здоровья у человека:

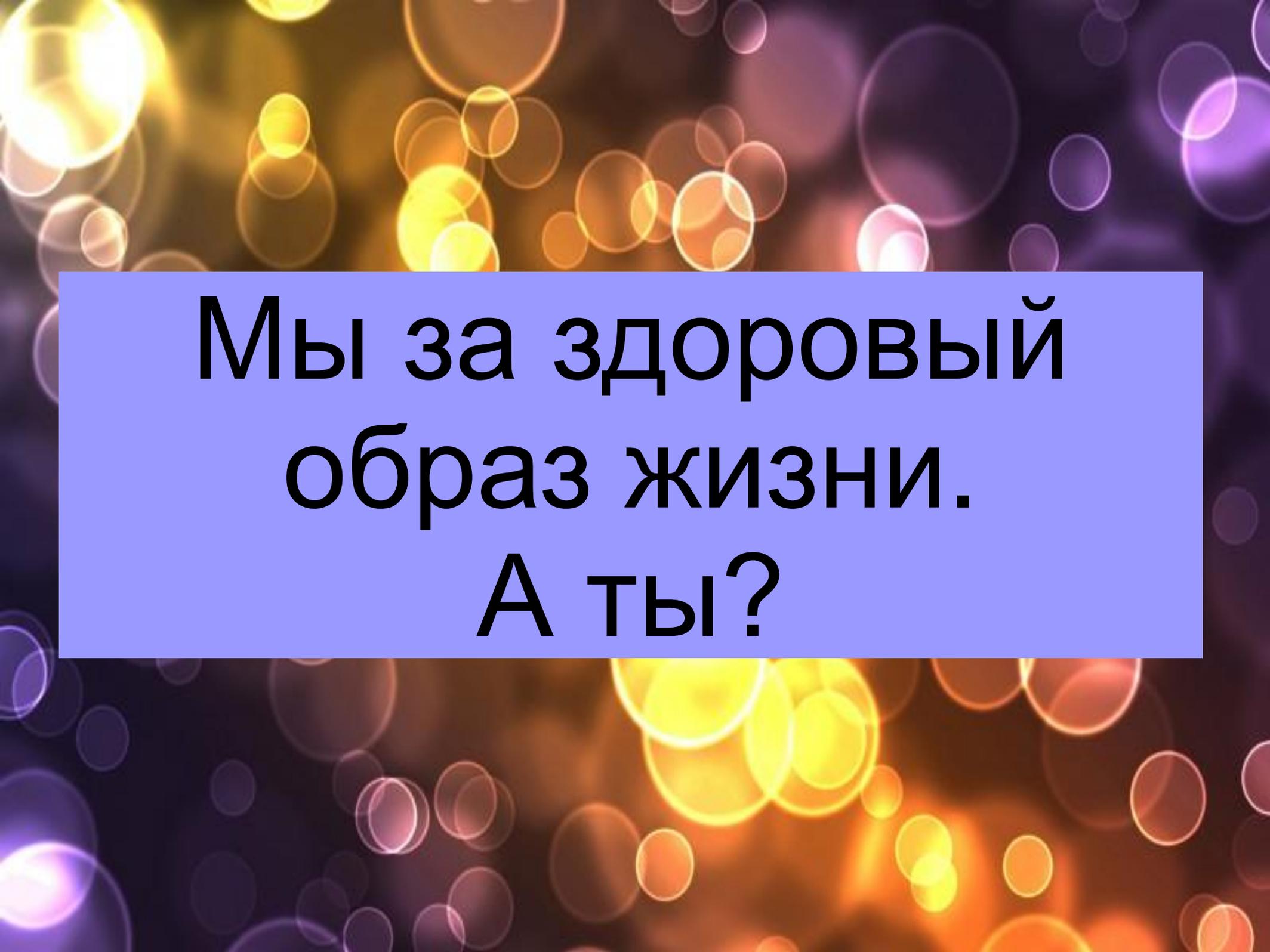




4. Безответственное медицинское поведение: несвоевременное обращение к врачу (обращение только в случае серьезных симптомов болезни, пренебрежение и прохождение профилактических медицинских осмотров реже 1 раза в полугодие), недолечивание (прерывание курса лечения, назначенного врачом), самолечение (назначение самому себе фармацевтических лекарственных препаратов и методов лечения без назначения врача, в том числе по чьему-то совету, а также увлечение «народными» методами лечения);
5. Безответственное гигиеническое поведение: нарушение режимов сна и бодрствования (недосыпание, ночной сон менее 7 часов в сутки для взрослого), нарушение режима труда и отдыха (отсутствие перерывов на отдых в течение рабочего дня, отсутствие выходных дней, отсутствие ежегодного отпуска), несоблюдение гигиены жилого помещения (проветривание менее 1 раза в день, влажная уборка менее 1 раза в неделю), несоблюдение правил личной гигиены (уход за полостью рта менее 2 раз в сутки, несоблюдение правил мытья рук, ухода за телом)



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.



**Мы за здоровый
образ жизни.
А ты?**

The background of the slide is a repeating pattern of yellow pineapples with green crowns, scattered across a white background. A large, semi-transparent purple rectangle is centered on the slide, containing the text in yellow.

Подготовили :
Журкова Екатерина
и
Кузнецова Татьяна 10 "А"
Спасибо за внимание!