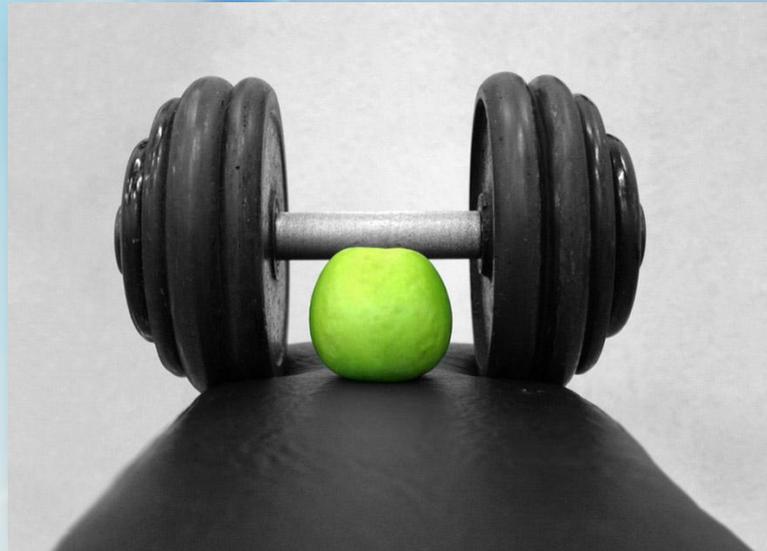




здоровый
образ жизни

**Здоровый образ жизни – это
система привычек и
поведения человека,
направленная на обеспечение
определённого уровня
здоровья**



Что такое здоровье?

- полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие;
- нормальное функционирование организма в системе «человек – окружающая среда»;
- умение приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде;
- отсутствие болезни;
- способность к полноценному выполнению основ



Устав Всемирной организации здравоохранения

**Здоровье – это «состояние
физического, духовного и
социального благополучия, а не
только отсутствие болезней и
физических дефектов».**



Факторы, влияющие на здоровье

- **биологические факторы (наследственность) – около 20%;**
- **окружающая среда (природная, техногенная, социальная) – 20%;**
- **служба здоровья – 10%;**
- **индивидуальный образ жизни – 50%.**

В большинстве болезней виновата не природа, не общество, а только сам человек. Чаще всего он болеет от лени и жадности, но иногда и от неразумности

**Н. М.
Амосов**

Здоровый образ жизни – это и есть та индивидуальная система поведения и привычек каждого отдельного человека, обеспечивающая ему необходимый уровень жизнедеятельности и здоровое долголетие.

Невесёлая статистика



Среди несовершеннолетних москвичей в возрасте 14-17 лет доля постоянно и периодически курящих составила 20,8%, постоянно и периодически употребляющих алкоголь – 8%

Невесёлая статистика



Потребителей наркотиков среди школьников – 35,3%, из них около 10,2% девушек

Основные составляющие здорового образа жизни

Режим жизнедеятельности – это установленный распорядок жизни человека, который включает в себя труд, питание, отдых и сон.





Ритмичная деятельность – один из основных законов жизни и одна из основ любого труда.

отдых – это состояние покоя или активной деятельности, ведущее к восстановлению сил и работоспособности.



Правильное питание – это важнейшее условие здоровья человека, его работоспособности и долголетия.

Правила здорового образа жизни

