



# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

*образ жизни  
отдельного человека с  
целью профилактики  
болезней и укрепления  
здоровья.*

**Здоровый образ жизни  
является предпосылкой  
для развития разных  
сторон  
жизнедеятельности  
человека, достижения  
им активного  
долголетия и  
полноценного  
выполнения  
социальных функций.**





*воспитание с раннего детства  
здоровых привычек и навыков*





# «Здоровье человека и окружающая среда»

# Отказ от вредных привычек



# ***Питание***



# *Движение*





# *Хороший сон*



# Закаливан ие



На физиологическое состояние человека большое влияние оказывает его психоэмоциональное состояние, которое зависит, в свою очередь, от его умственных установок.



- ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ САМОЧУВСТВИЕ



- интеллектуальное самочувствие



- духовное самочувствие



# **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.



# СОВЕТЫ ПО ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ



**ЕШЬТЕ НЕМНОГО И ЧАСТО.**  
ВМЕСТО ПРИВЫЧНЫХ ЗАВТРАКА, ОБЕДА И  
УЖИНА ВВЕДИТЕ В РАЦИОН ЕЩЕ ВТОРОЙ  
ЗАВТРАК И ПОЛДНИК, НО СДЕЛАЙТЕ ПОРЦИИ  
МЕНЬШЕ. ЭТО ПОСПОСОБСТВУЕТ  
ПОДДЕРЖАНИЮ АКТИВНОСТИ КЛЕТОК, ИХ  
РАЗГРУЗКЕ, УЛУЧШЕНИЮ ПИЩЕВАРЕНИЯ.



**ЧАЩЕ ДВИГАЙТЕСЬ.**  
УЧЕНЫМИ ДОКАЗАНО, ЧТО ДАЖЕ ВОСЕМЬ МИНУТ  
ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ В ДЕНЬ ПРОДЛЕВАЮТ



**СПАТЬ ЛУЧШЕ В ПРОХЛАДНОЙ КОМНАТЕ (ПРИ  
ТЕМПЕРАТУРЕ 17-18 ГРАДУСОВ), ЭТО  
СПОСОБСТВУЕТ СОХРАНЕНИЮ МОЛОДОСТИ.  
ДЕЛО В ТОМ, ЧТО И ОТ ТЕМПЕРАТУРЫ  
ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ ЗАВИСЯТ ОБМЕН  
ВЕЩЕСТВ В ОРГАНИЗМЕ И ПРОЯВЛЕНИЕ  
ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ.**



**РАБОТА – ВАЖНЫЙ ЭЛЕМЕНТ ЗДОРОВОГО  
ОБРАЗА ЖИЗНИ. НАЙДИТЕ ПОДХОДЯЩУЮ ДЛЯ  
СЕБЯ РАБОТУ, КОТОРАЯ БУДЕТ ВАМ В РАДОСТЬ.  
КАК УТВЕРЖДАЮТ УЧЕНЫЕ, ЭТО ПОМОЖЕТ  
ВЫГЛЯДЕТЬ МОЛОДЕ**

