Здоровый образ жизни



презентацию подготовила: преподаватель МАУ ДО «ДХШ» Чиркова Александра Григорьевна

Цель:

Изучить условия для формирования здорового образа жизни подростка.

Задачи:

- 1. Дать определению понятию «здоровый образ жизни».
- 2. Определить составляющие здорового образа жизни человека.
- 3. Определить факторы, влияющие на здоровый образ жизни подростка.

Количество участников 372 чел

Что такое ЗОЖ?

- Здоровый образ жизни это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной) и активное долголетие.
- Здоровый образ жизни создает наилучшие условия для нормального течения физиологических и психических процессов, что снижает вероятность различных заболеваний и увеличивает продолжительность жизни человека.

Составляющие здорового образа жизни



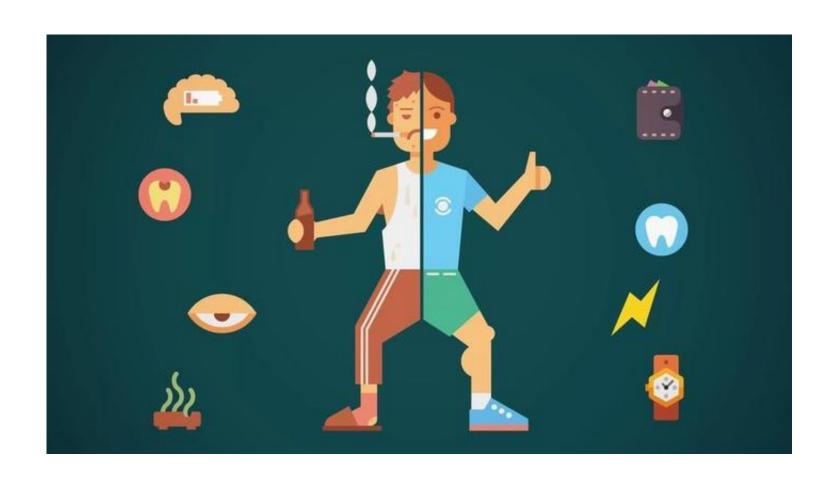
воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков



окружающая среда



Отказ от вредных привычек



правильное питание



Движение



Хороший сон



Закаливание



На физиологическое состояние человека большое влияние оказывает его психоэмоциональное состояние.



У природы есть закон – счастлив будет только тот, кто здоровье сбережет.

