

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.

воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков



окружающая среда



Отказ от вредных привычек



правильное питание



Движение



Хороший сон



Закаливание

Закаливание — это оздоровительные процедуры с помощью воздуха, воды и солнца. Закаливание дарит нам крепкое здоровье, отличное настроение, помогает быть менее зависимым от природы, защищает от простуды и гриппа.



Контрастный душ



Купание в водоемах

Как
закалить
свой организм?



Умывание
холодной водой



Воздушные ванны



Солнечные ванны



Обтирание
влажным полотенцем

На физиологическое состояние
человека большое влияние
оказывает его
психоэмоциональное состояние.



У природы есть закон – счастлив будет
ТОЛЬКО ТОТ,
кто здоровье сбережет.

