

The background is a light gray gradient with several realistic water droplets of various sizes scattered across it. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance. They are located in the top-left, bottom-left, and bottom-right areas of the frame.

ГАЕВА МИЛАНА 1К-4

ЗДОРОВЬЕ-НЕ ТОЛЬКО ФАКТ ОТСУТСТВИЯ
ЗАБОЛЕВАНИЙ, СКОЛЬКО СОСТОЯНИЕ
ПОЛНОГО ФИЗИЧЕСКОГО, ПСИХИЧЕСКОГО И
СОЦИАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ,
ОБЕСПЕЧИВАЮЩЕГО ПЛНОЦЕННОЕ
ВЫПОЛНЕНИЕ ТРУДОВЫХ, СОЦИАЛЬНЫХ И
БИОЛОГИЧЕСКИХ ФУНКЦИЙ

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ –
СОСТОЯНИЕ ДУШЕВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ,
ХАРАКТЕРИЗУЮЩИЕСЯ ОТСУТСТВИЕМ
ПСИХИЧЕСКИХ ОТКЛОНЕНИЙ И
ОБЕСПЕЧИВАЮЩЕЕ АДЕКВАТНУЮ РЕГУЛЯЦИЮ
ПОВЕДЕНИЯ В ОКРУЖАЮЩИХ УСЛОВИЯХ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ЕДИНСТВО ВСЕХ
ФОРМ И СПОСОБОВ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ЛИЧНОСТИ, ЕЕ УСЛОВИЙ И ФАКТОРОВ,
СПОСОБСТВУЮЩИХ СОХРАНЕНИЮ И
УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ.

ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ (ЗОЖ) ФАКТОРЫ,
ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ЗОЖ: РЕЖИМ ТРУДА И
ОТДЫХА, РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ,
ЗДОРОВЫЙ СОН, АКТИВНАЯ МЫШЕЧНАЯ
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ, ЗАКАЛИВАНИЕ
ПРОФИЛАКТИКА ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК,
ЗНАНИЕ ТРЕБОВАНИЙ САНИТАРИИ И
ГИГИЕНЫ, УЧЕТ ЭКОЛОГИИ ОКРУЖАЮЩЕЙ
СРЕДЫ, КУЛЬТУРА МЕЖЛИЧНОСТНОГО
ОБЩЕНИЯ, СЕКСУАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ,
ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ РЕГУЛЯЦИЯ

АКТИВНАЯ МЫШЕЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ НАУЧНО-ТЕХНИЧЕСКИХ ПРОГРЕСС НЕ ЛИШАЕТ ЧЕЛОВЕКА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ, А, НАПРОТИВ, ДАЕТ ВОЗМОЖНОСТЬ ДЕЛАТЬ ЭТО В ЦЕЛЕСООБРАЗНОЙ И КОНЦЕНТРИРОВАННОЙ ФОРМЕ – В ФОРМЕ АКТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.

АКТИВНАЯ МЫШЕЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
ЭФФЕКТИВНОСТЬ УМСТВЕННОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В УСЛОВИЯХ НИЗКОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ УЖЕ НА
ВТОРЫЕ СУТКИ СНИЖАЕТСЯ ПОЧТИ НА
50%, ПРИ ЭТОМ УХУДШАЕТСЯ
КОНЦЕНТРАЦИЯ ВНИМАНИЯ, РАСТЕТ
НЕРВНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ, УВЕЛИЧИВАЕТСЯ
ВРЕМЯ РЕШЕНИЯ ЗАДАЧ, РАСТЕТ
УТОМЛЕНИЕ, РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ

ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА СПОСОБЫ
ЗАКАЛИВАНИЯ – ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ
ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ. ОНИ УКРЕПЛЯЮТ
НЕРВНУЮ СИСТЕМУ, ОКАЗЫВАЮТ
БЛАГОТВОРНОЕ ВЛИЯНИЕ НА СЕРДЦЕ И
СОСУДЫ, НОРМАЛИЗУЮТ АРТЕРИАЛЬНОЕ
ДАВЛЕНИЕ, УЛУЧШАЮТ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ.
ПОЛЕЗНО КАК МОЖНО БОЛЬШЕ БЫВАТЬ
НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ, ЗАГОРАТЬ,
КУПАТЬСЯ. К ОСНОВНЫМ ПРИНЦИПАМ
ЗАКАЛИВАНИЯ ОТНОСЯТСЯ:
СИСТЕМАТИЧНОСТЬ, ПОСТЕПЕННОСТЬ,
УЧЕТ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ
ОРГАНИЗМА

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА – ЭТО
УХОД ЗА КОЖЕЙ, ГИГИЕНА ОДЕЖДЫ, ОБУВИ,
ЗАКАЛИВАНИЕ И ДРУГИЕ МОМЕНТЫ
ПОВСЕДНЕВНОГО БЫТА. ОСОБЕННО ВАЖНО
СОБЛЮДАТЬ ЛИЧНУЮ ГИГИЕНУ
ЗАНИМАЮЩИМСЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ И
СПОРТОМ.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА
НЕМЫСЛИМ БЕЗ РЕШИТЕЛЬНОГО ОТКАЗА
ОТ ВСЕГО ТОГО, ЧТО НАНОСИТ
НЕПОПРАВИМЫЙ УЩЕРБ ОРГАНИЗМУ.
ПРИВЫЧКИ, ПОДТАЧИВАЮЩИЕ ЗДОРОВЬЕ
- УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЬНЫХ
НАПИТКОВ, КУРЕНИЕ, НАРКОТИКИ.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!