

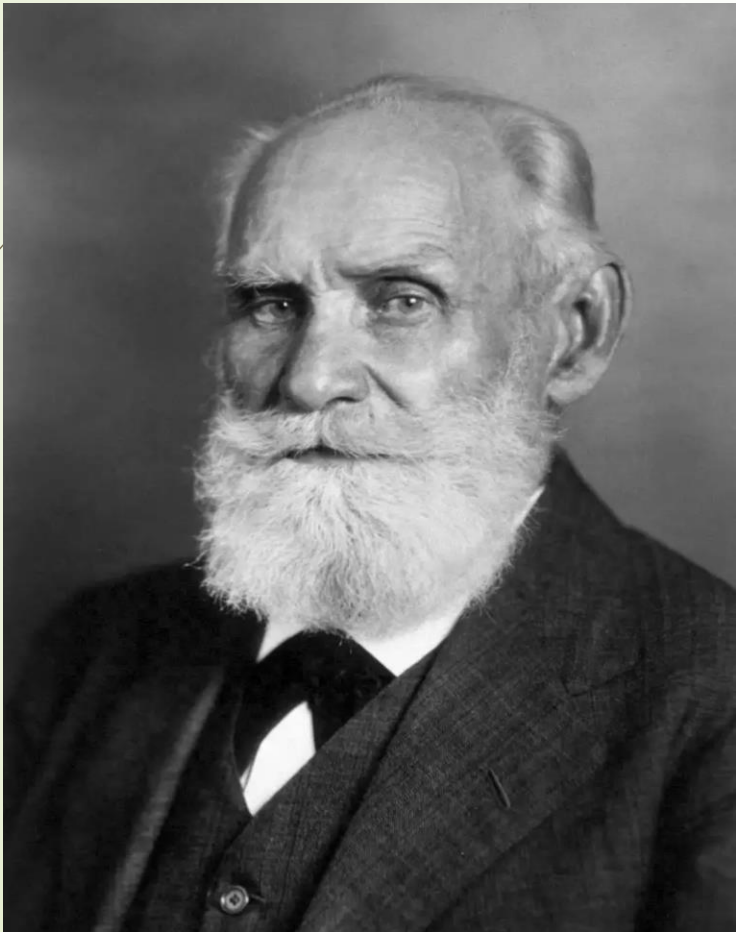
# **Здоровый образ жизни**



**Выполнили: ученики 9 класса МБОУ  
ООШ. п.Таватуй**

**Классный руководитель: Витулева  
Марина Барисовна**

**Здоровье – это бесценный дар, он дан  
уввы не навечно , его надо беречь!**



**И.И. Павлов**

# Что такое ЗОЖ?

- Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это тот образ жизни, который способствует сохранению, укреплению и восстановлению здоровья, он определяет качество жизни человека.





# Причины актуальности ЗОЖ

- ▶ Возросшая в последнее время актуальность темы здоровый образ жизни (ЗОЖ) помогает людям приходить к тому, что несбалансированное питание, вредные привычки, огромное количество стресса, отсутствие достаточного количества физических нагрузок негативно сказываются на самочувствии, количестве заболеваний, продолжительности жизни. По большому счету понятие ЗОЖ так волнует современное общество, потому что люди хотят дольше жить и чувствовать себя хорошо.



# Формирование ЗОЖ

- ▶ Формирование образа жизни, способствующего укреплению здоровья человека, осуществляется на трёх уровнях:
- ▶ *Социальном*: пропаганда, информационно-просветительская работа;
- ▶ *Инфраструктурном*: конкретные условия в основных сферах жизнедеятельности, профилактические учреждения, экологический контроль;
- ▶ *Личностном*: система ценностных ориентиров человека, стандартизация бытового уклада.





# Элементы ЗОЖ

- окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;
- отказ от вредных привычек: курения, употребления наркотиков, употребления алкоголя.
- питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;



- движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (например, фитнес), с учётом возрастных и физиологических особенностей;
- гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи;
- закаливание.





- эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями;
- интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах;
- духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели и стремиться к ним, оптимизм.
- Некоторые исследователи выделяют также «социальное самочувствие» – способность взаимодействовать с другими людьми.





# Правила ЗОЖ





Спасибо за

ВНИМАНИЕ