

# ЗОЖ и его компоненты

Подготовил:  
Комарковский Даниил  
ЭМ-18-326

# Что такое ЗОЖ?

- ЗОЖ (Здоровый Образ Жизни) — это образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.



Факторы влияющие на здоровье	Удельный вес фактора
наследственность	20%
Окружающая среда	20%
Служба здоровья	10%
Индивидуальный образ жизни	50%

- Судя из таблицы на преведущем слайде, можно сказать что здоровье человека зависит на 90% от него самого... А это значит, что мы должны сами заботится об своем здоровье. А так же об окружающей среде...

# Компненты ЗОЖ!

- ! Всего 7 компонентов ЗОЖ !
- Режим жизнедеятельности
- Закаливание
- Отказ от вредных привычек
- Рациональное питание
- Состояние окружающей среды
- Общая гигиена
- Оптимальный двигательный ритм

# Режим жизнедеятельности

- Режим жизнедеятельности человека – это установленный и четко регламентированный во времени распорядок любой формы человеческого бытия...

# Закаливание

- Закаливание — метод физиотерапии по воздействию на организм человека различными природными факторами: воздухом, водой, солнцем, низкими и высокими температурами (относительно температуры тела)...

# Отказ от вредных привычек

- Отказ от вредных привычек тесно связан с другими составляющими здорового образа жизни — с питанием, со сном, с регулярными физическими нагрузками, с различными видами активного отдыха.

# Рациональное питание

- Рациональное питание — это физиологически полноценное питание, учитывающее характер труда, физическую активность

# Состояние окружающей среды

- Экологическое состояние окружающей среды - это пространственно-временное соединение разнообразных условий и факторов, как положительных, так и отрицательных с точки зрения пригодности для жизни человека, формирующих экологическую обстановку на территории различного уровня благополучия и неблагополучия.

# Общая гигиена

- Гигиёна — раздел медицины, изучающий влияние условий жизни и труда на здоровье человека и разрабатывающий меры (санитарные нормы и правила), направленные на предупреждение заболеваний...

# Оптимальный двигательный режим

- Двигательный режим - совокупность двигательной активности данного человека в течение периода времени. Оптимальный для обеспечения здоровья двигательный режим современного человека должен включать те виды физических упражнений, которые бы позволили в полной мере предупредить возможные последствия ограничения двигательной активности

**Спасибо за внимание!**

# Список использованной лит-ры

- Тетрадь по ОБЖ
- fb.ru
- otvet.mail.ru
- ru.wikipedia.org
- dendrit.ru