

# Семь ступеней здоровья

Хорошее

настроение

Занятие физкультурой

Правильное питание

Соблюдение режима дня

Правила личной гигиены

Глубокий и длительный сон

Отсутствие вредных привычек

# Здоровье

—

состояние физического,  
духовного, социального  
благополучия,

а не только отсутствие болезней и  
физических дефектов.

# Физическое здоровье

—

естественное состояние организма, обусловленное нормами, нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека

(система саморегулирующаяся)  
правильно функционирует и развивается.

# Психологическое здоровье

—

зависит от состояния головного мозга,  
оно характеризуется уровнем  
и качеством мышления,  
развитием внимания и памяти,  
степенью эмоциональной  
устойчивости, развитием  
волевых качеств.

# Нравственное здоровье

—

определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека является прежде всего сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни.

Здоровый образ жизни

—

это формы и способы  
повседневной  
жизнедеятельности  
человека,  
которые направлены на  
укрепление и сохранение  
здоровья.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

-

это образ жизни,  
вошедший в  
привычку,  
способ  
жизнедеятельности,  
поведения людей.



1. Курение

Искоренение  
Вредных  
привычек



Рациональное  
Питание

2. Алкоголь



3. Наркотики

# Здоровый Образ Жизни.



Закаливание и  
занятия спортом

Правильный  
Режим труда и отдыха





## ОТ КАКИХ ФАКТОРОВ ЗАВИСИТ НАШЕ ЗДОРОВЬЕ

### ОБРАЗ ЖИЗНИ

главный фактор, определяющий здоровье)  
Привычки, ценности, вкусы, организация рабочего и свободного времени, общественная и культурная деятельность и т.д.)



### ВНЕШНЯЯ СРЕДА

- природно-климатические условия – состояние воздуха, воды, пищи, шум и т.д.,
- социально-экономические условия – отношения в учебном, рабочем коллективе, в семье, влияние СМИ, социальные перемены в обществе и т.д.)

### НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ

генетическая предрасположенность к тем или иным заболеваниям

### ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

своевременная и качественная медицинская помощь, доступность медикаментов, уровень медицинской науки



## 5 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО СЕРДЦА



**ЕСТЬ ОВОЩИ  
И ФРУКТЫ**



**ФИЗКУЛЬТУРА  
КАЖДЫЙ ДЕНЬ**



**КОНТРОЛЬ  
ВЕСА**



**НЕ КУРИТЬ**



**ОТСУТСТВИЕ  
СТРЕССА**

Наши пожелания:  
Никогда не болеть;  
Правильно питаться;  
Быть бодрыми;  
Вершить добрые дела.  
В общем, вести  
здоровый образ жизни



Приглашаем в Приволжский СДК  
25 октября 2020г. в 17:30ч.  
на презентацию  
«Букет здоровых привычек»

информация о мероприятии будет размещена на странице сообщества Приволжский СДК

<https://vk.com/club166604370>