

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>