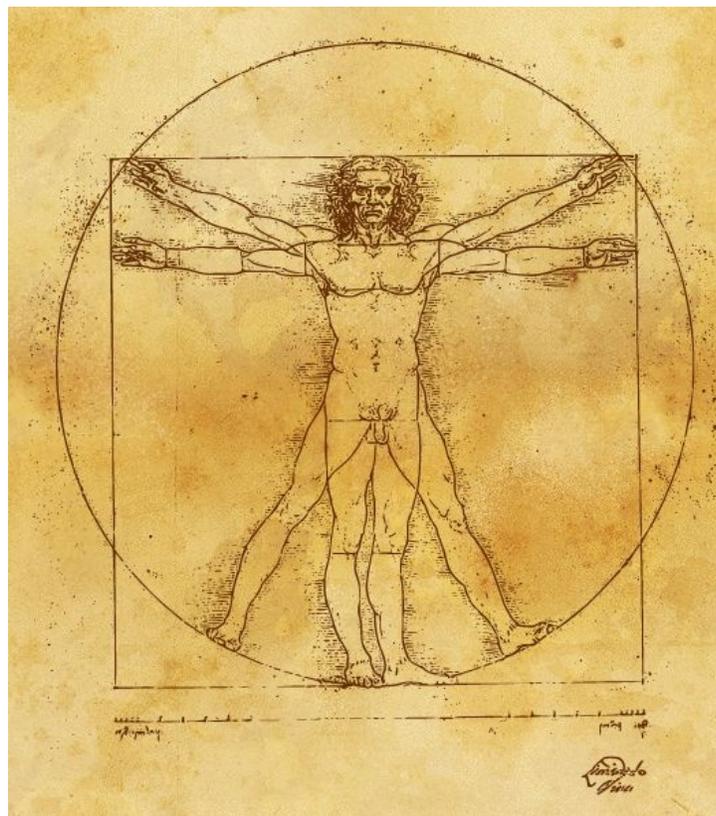


СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

БИБИКОВ КОСТЯ
ГРУППА 111

ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ?

- **Здоровье** – состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.



ОСНОВНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ СОВРЕМЕННОЙ КОНЦЕПЦИИ ЗДОРОВЬЯ

- **Физическая** – включает в себя естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем;



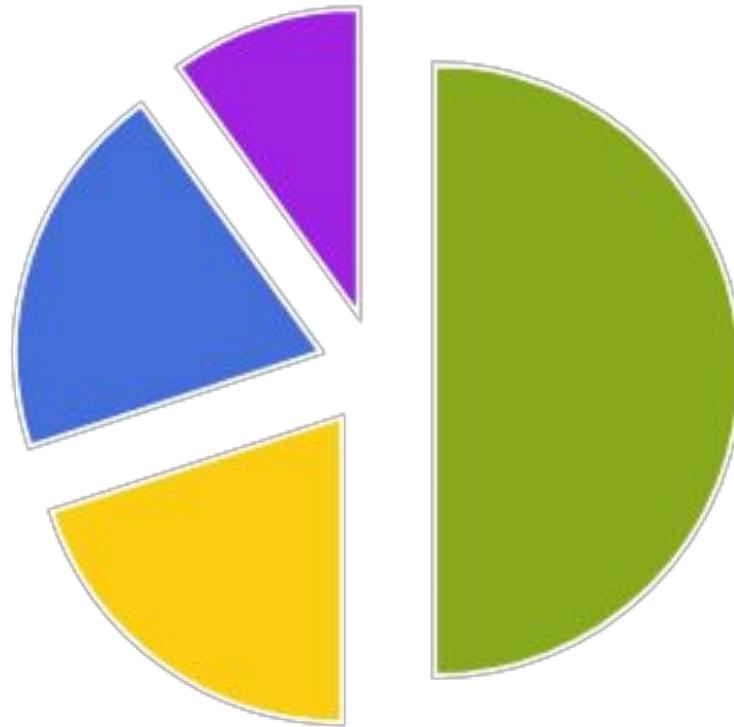
- **Психологическая** – состояние психической сферы, определяющееся мотивационными, эмоциональным, мыслительными и нравственно-духовными факторами;



- **Поведенческая** – внешнее проявление состояния человека (адекватность поведения, умение общаться).



ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЕ



■ Образ жизни ■ Наследственность ■ Экология ■ Здравоохранение

ПРАВИЛА СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Существует несколько правил, соблюдение которых влияет на сохранение здоровья:

- Правильное питание
- Личная гигиена
- Двигательная активность
- Закаливание
- Отказ от вредных привычек
- Соблюдения режима дня

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

- Правильное питание подразумевает сбалансированное меню, которое включает в себя: белки, жиры, углеводы, витамины и микроэлементы, а также режим питания (3-4 раза в день, неболь



ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

- **Гигиена** – медицинская наука, изучающая влияние на здоровье человека внешней среды, в которой он живёт и трудится.
- **Личная гигиена** – комплекс мероприятий, выполнение которых помогает человеку сохранить своё здоровье.



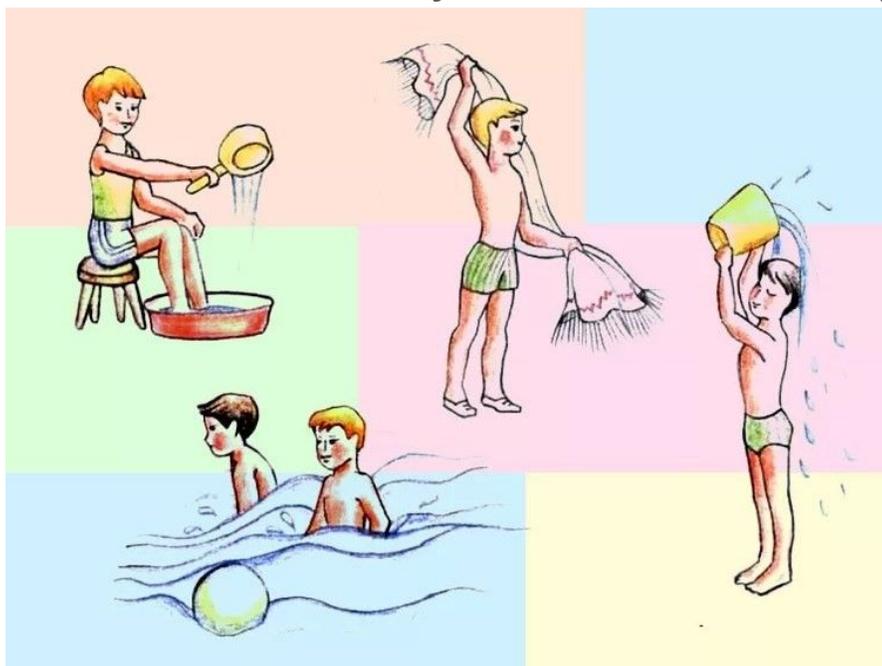
ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

- **Двигательная активность** – главный решающий фактор сохранения и укрепления здоровья, универсальное средство профилактики недугов и замедление процессов старения организма.



ЗАКАЛИВАНИЕ

- Закаливание – повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды: холоду, теплу и другим климатическим факторам.
- «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» (Детские стихи)



ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

- К вредным привычкам относятся табакокурение, употребление алкоголя, наркомания, токсикомания, чрезмерное употребление кофе. Даже имея одну из этих привычек, ваш организм находится под угрозой возникновения болезней.

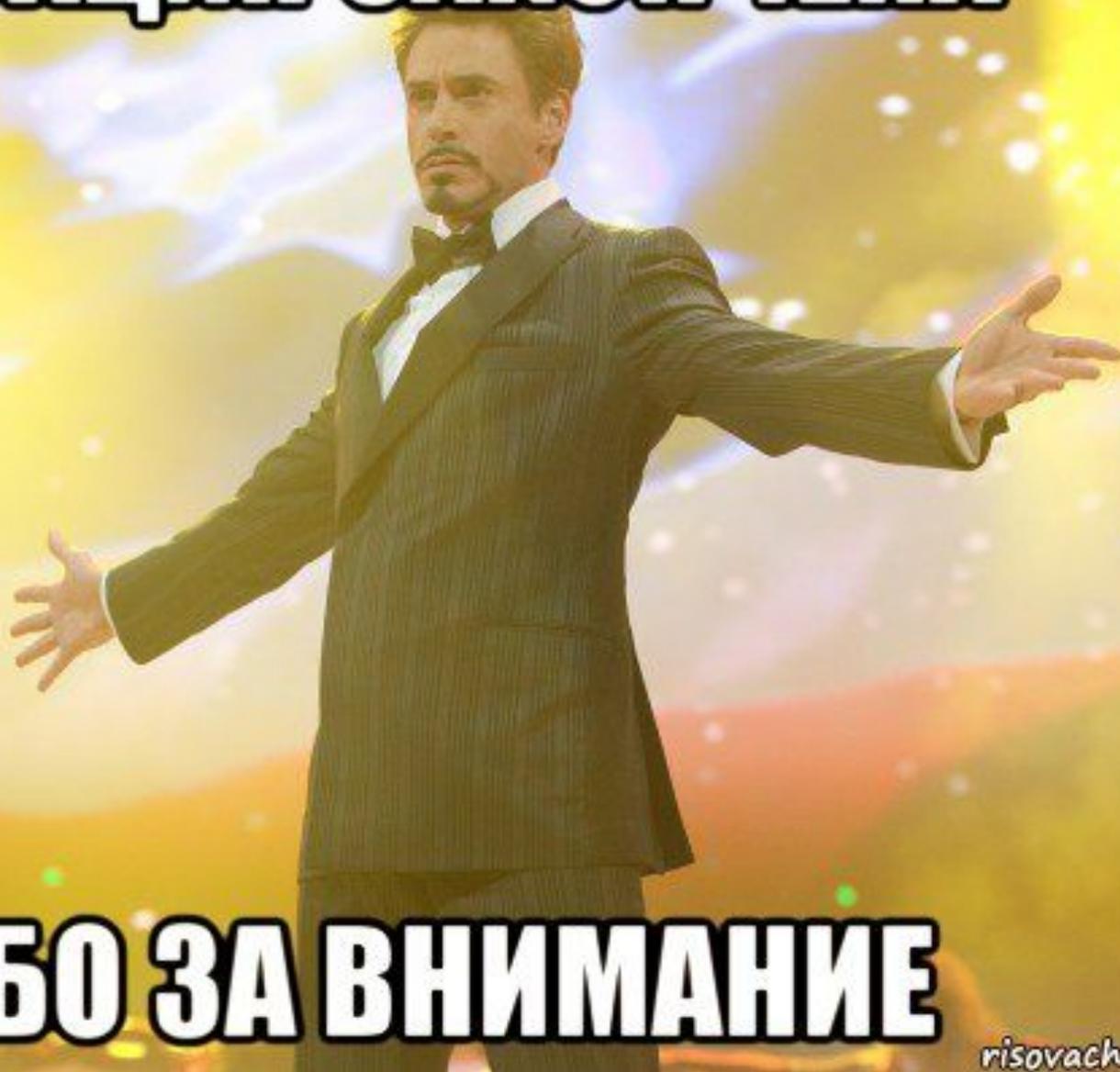


СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА Д

- **Режим дня** – продуманный распорядок действий на день, планирование времени с целью его рационального и максимально эффективного распределения.
- «Чтобы всё успевать, и учиться, и гулять, надо вовремя ложиться, надо вовремя вставать!» (Детские стихи)



ПРЕЗЕНТАЦИЯ ЗАКОНЧЕНА



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ