



Здоровый образ жизни – верное средство в борьбе за долголетие

Что такое здоровье?
Здоровье – самое большое богатство

Выполнила: Баркова Анна
ученица 8 класса
Руководитель: Прохацкая О.Н.
учитель биологии



ПРИЗНАКИ ЗДОРОВЬЯ

- Устойчивость к воздействию внешних факторов;
- Показатель роста и развития в пределах среднестатистической нормы
- Функциональное состояние организма в пределах среднестатистической нормы;
- Наличие резервных возможностей организма



Факторы риска для здоровья:

- Избыточная масса тела
- Гиподинамия
- Нерациональное питание
- Психическое перенапряжение
- Злоупотребление алкоголем
- Курение



Комплекс факторов

- Генетические факторы – 15-20%
- Состояние окружающей среды -20-25%
- Медицинское обеспечение -8-10%
- Условия и образ жизни людей 50-55%





Физическая культура и спорт

- Способствуют укреплению дисциплины
- Повышают чувство ответственности
- Развитие настойчивости
- Снятие стресса
- Восстановление обмена веществ
- Адаптация к условиям окружающей среды



Здоровый образ жизни

- Физическая культура и спорт
- Активный труд и отдых
- Рациональное питание
- Личная гигиена
- Отказ от вредных привычек



□ Человек – сам творец своего здоровья, за которое надо бороться.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!