

СОВЕТСКО-ПОДСУДАВНО И СЪЗДАНОБИ И ОНЪС УНЪС И

I. Что такое здоровье?

ЗДОРОВЬЕ



Здоровье – это не только хорошее самочувствие, но и хорошее настроение, человек легко и радостно общается с другими людьми, способен хорошо и активно учиться и работать и не слишком устает при этом.

ЗДОРОВЬЕ – это бесценный дар, который дан человеку самой природой.



ЗДОРОВЬЕ – это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психического и социального благополучия.

СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЯ



Духовное (здоровье разум)

Физическое (здоровье тела)



**Социальное (условия жизни, работы,
отдыха, питания)**

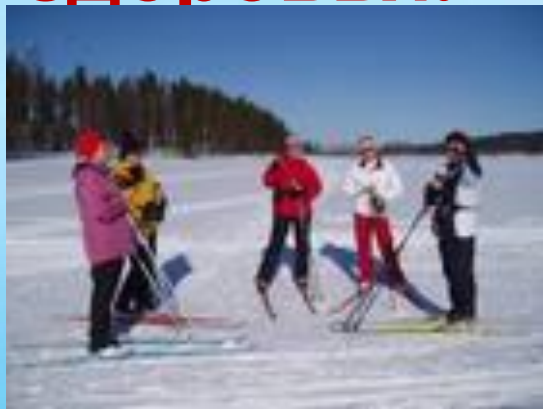
Критерии оценки здоровья человека

- отсутствие болезней;
- нормальная работа организма;
- полное психическое, физическое и социальное благополучие;
- равновесие организма в системе «природа – человек»;
- способность приспосабливаться к изменениям окружающей среды;
- способность полноценно трудиться и обращаться с людьми;
- стремление к творчеству.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



Здоровый образ жизни – это индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление своего здоровья.



II. СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

1. Отказ от вредных пристрастий (курение, алкоголь, наркотики);
2. Рациональное питание;
3. Оптимальный двигательный режим;
4. Закаливание организма;
5. Личная гигиена;
6. Положительные эмоции.

Отказ от вредных пристрастий (курение, алкоголь, наркотики)



Правильное питание – основа здорового образа жизни



*Снижается заболеваемость
учащихся, улучшается
психологическое состояние
детей, поднимается
настроение, а самое главное
- повышается
работоспособность и
интерес к учебной
деятельности.*

Оптимальный двигательный режим



Закаливание
помогает избежать
многих болезней,
продлить жизнь на
долгие годы, сохранит
высокую
работоспособность!



Личная гигиена включает в себя:

Уход за телом, волосами и полостью рта.



Гигиену одежды и обуви.



Гигиену жилища
(классной комнаты)



Положительные эмоции



НЕРАЗУМНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА





Следствием неразумного поведения человека является:

- падение рождаемости;
- снижение трудоспособности населения;
- ухудшение здоровья практически всех возрастных групп;
- преждевременное старение;
- рост смертности (в т.ч. насильственной);
- депрессивные процессы;
- падение нравственности.

ПЕЧАЛЬНАЯ СТАТИСТИКА



В Тульской области ежегодно рождается 500-600 детей уродов



В Тульской области смертность от запоев в 3 раза выше, чем по России

Почему престижно вести здоровый образ жизни?

В наше время очень престижно вести здоровый образ жизни: заниматься спортом, правильно питаться, соблюдать режим дня, отказываться от вредных привычек.

Почему это так престижно?

Люди, которые соблюдают здоровый образ жизни:

- обладают хорошей силой воли;
- крепким здоровьем, что очень важно в наше время;
 - очень хорошо выглядят
 - редко болеют
 - сильные и выносливые
 - живут дольше
- везде успевают: дома, на работе
 - полны оптимизма и энергии

Что такое здоровый образ жизни? Для каждого из нас слово «здоровый» имеет разное значение.....

Как соблюдать здоровый образ жизни? Во-первых, это Во-вторых, это И, в-третьих,

Что дает здоровый образ жизни? Это, конечно же,

Я думаю, тот, кто ведет правильный образ жизни, ...

Мой совет -

Я призываю всех...

Ребята, давайте

«В человеке все должно быть прекрасным – и душа, и тело, и мысли».

А.П.Чехов
(1860 – 1904)





**ЗДОРОВАЯ
РОССИЯ**