

Моё право выбора

Человек и здоровый образ жизни





•В современном мире человеку в определённый момент своей жизни нужно сделать выбор – какой вести образ жизни. Большинство людей выбирает здоровый или активный и это похвально! Но некоторые в силу определённых обстоятельств начинают пить, курить и тем самым разрушают свое здоровье.

Формирование здорового образа жизни

- •Здоровый образ жизни образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья.
- Формирование образа жизни, способствующего укреплению здоровья человека, осуществляется на трёх этапах:
- 1. Социальный: пропаганда СМИ, информационно-просветительская работа.
- 2. Инфраструктурный: конкретные условия в основных сферах жизнедеятельности (наличие свободного времени, материальных средств), профилактические учреждения, экологический контроль.
- 3. Личный: система ценностных ориентиров человека, стандартизация бытового уклада.

Факторы здорового образа жизни





- Оптимальный уровень двигательной активности
- •Закаливание
- •Рациональное питание
- Соблюдение режима труда и отдыха
- •Личная гигиена
- Регулярное прохождение мед. осмотров
- Экологически грамотное поведение
- Психическая и эмоциональная устойчивость
- •Безопасное поведение

Пропаганда здорового

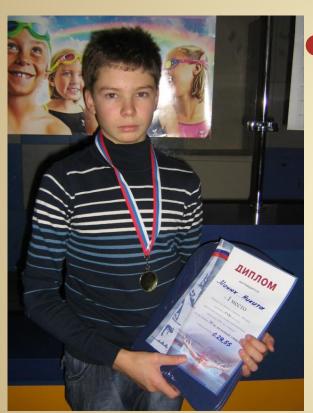




паганду здорового образа и можно не раз встретить в тском кинематографе, в ности в мультфильмах, имер в «Ну, Погоди!», где как раз и является примером еутверждающей позиции, а представлен в виде хулигана рушителя общественного порядка, но тоже не прочь иногда позаниматься спортом.







•Что касается меня, я определился кем хочу быть в будущем. Моя мечта – стать Олимпийским чемпионом, как Владимир Сальников и Александр Попов.



Спасибо за внимание!

Автор презентации ученик 8 «В» класса Минюк Никита