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 образа жизни

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.

Мой выбор – спорт!

- 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