

Здоровый образ ЖИЗНИ



**ЗДОРОВАЯ
РОССИЯ**

Выполнил работу
Студент «Еланского
Аграрного колледжа»
Группы 10-ТО
Самойлов Алексей.

Здоровье - состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни.

Здоровый образ жизни - это образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.





здоровье ...
... это свобода

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — это работа определённого индивидуума над улучшением своего здоровья в целях профилактики заболеваний и повышения качества жизни

- По мнению российских учёных, цифры определяющие факторы здоровья выглядят так:
 - человеческий фактор – 25%
 - Психическое состояние – 15%,
 - физическое здоровье – 10%);
 - социальный фактор – 40%
 - медицинский фактор – 10%;
 - экологический фактор – 25%

Занятия физкультурой - одна из основных составляющих
здорового образа жизни.



Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности.



Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характеров, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья. В современном обществе все больше и больше возрастает тенденция вести здоровый образ жизни.



Элементы здорового образа жизни:

- окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье;



- отказ от курения, наркотиков и употребления алкоголя;



- здоровое питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;



- движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения с учётом возрастных и физиологических особенностей;





- личная и общественная гигиена: совокупность гигиенических правил, соблюдение и выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья, владение навыками первой помощи.



**Формирование образа жизни,
способствующего укреплению здоровья человека,
осуществляется на трёх уровнях:**

- социальном: пропаганда, информационно-просветительская работа;
- инфраструктурном: конкретные условия в основных сферах жизнедеятельности (наличие свободного времени, материальных средств), профилактические учреждения, экологический контроль;
- личностном: система ценностных ориентиров человека, стандартизация бытового уклада.

Под пропагандой здорового образа жизни понимают целый ряд мероприятий, направленных на его популяризацию, среди которых важнейшими являются просветительские и выездные программы, реклама в СМИ (радио, телевидение, Интернет).

Человек — высший продукт земной природы.

- Для того чтобы наслаждаться сокровищами природы, человек должен быть здоровым, сильным и умным.

И.П. Павлов.

- Здоровье — дороже золота.

В. Шекспир.

Моло



ЗДОРОВЫЙ

ЗО



ОБРАЗ ЖИЗНИ!



**Спасибо за просмотр.
Всем досвидания.**