

# 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.**