«Здоровый образ жизни и его составляющие»

«Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества»

Здоровье

Состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков.

ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

СОБЛЮДЕНИЕ ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ И БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

ОПТИМАЛЬНОЕ СОЧЕТАНИЕ УМСТВЕННОГО И ФИЗИЧЕСКОГО ТРУДА

ДУХОВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

РОДИТЕЛИ

ДРУЗЬЯ

ОБЩЕСТВО

УМЕНИЕ ЖИТЬ В ГАРМОНИИ

С СОБОЙ И ОКРУЖАЮЩИМИ

Социальное здоровье

Отдыха

Жилищные

Труда

Питания

Жизни

Условия

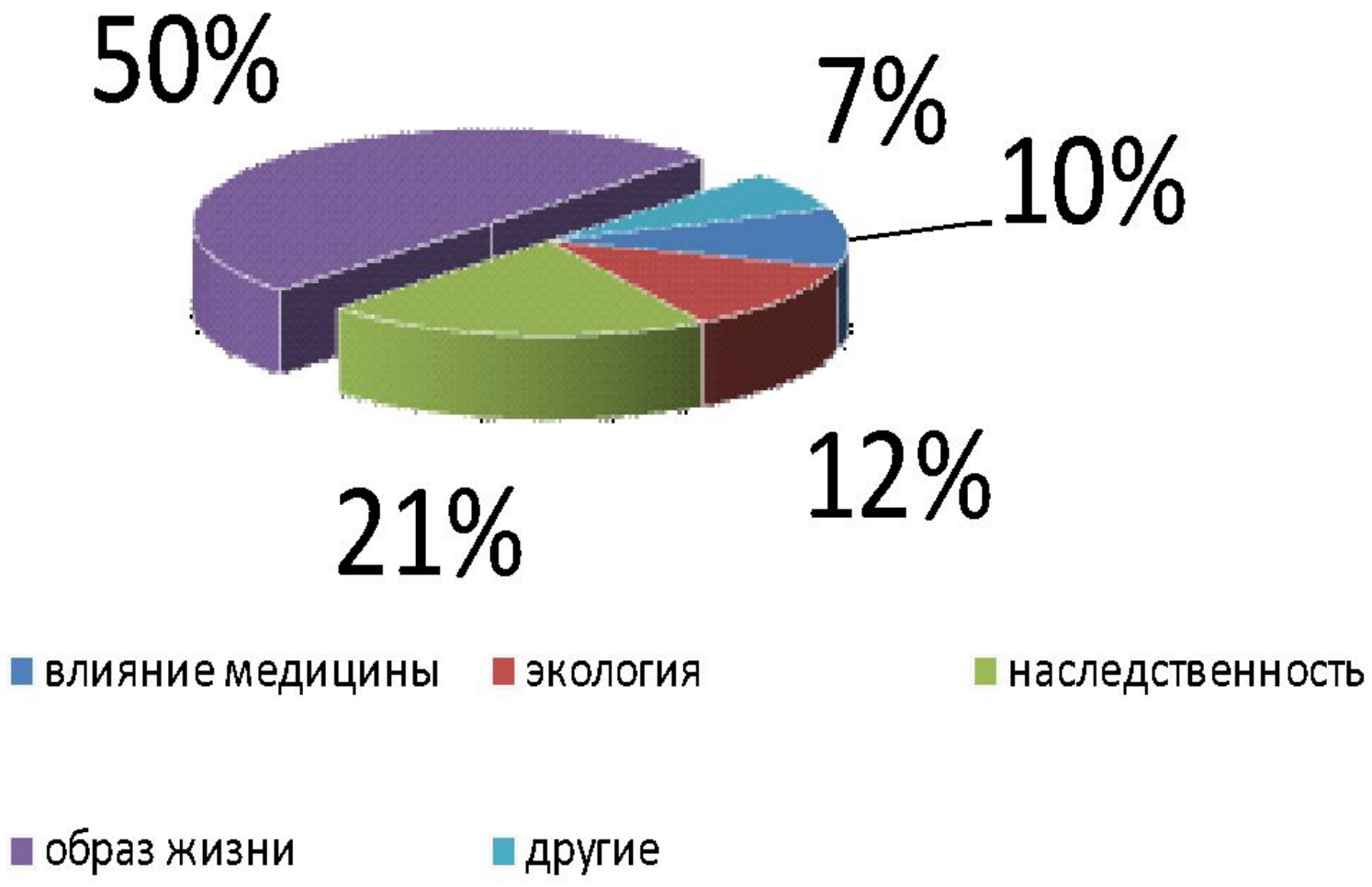
Уровень

Культуры

Воспитания

Образования

Факторы, влияющие на здоровье:

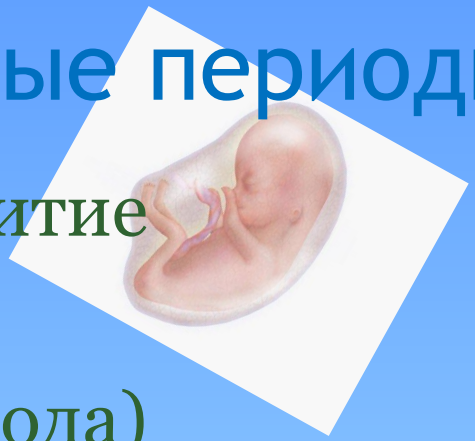


Факторы, определяющие состояние индивидуального здоровья

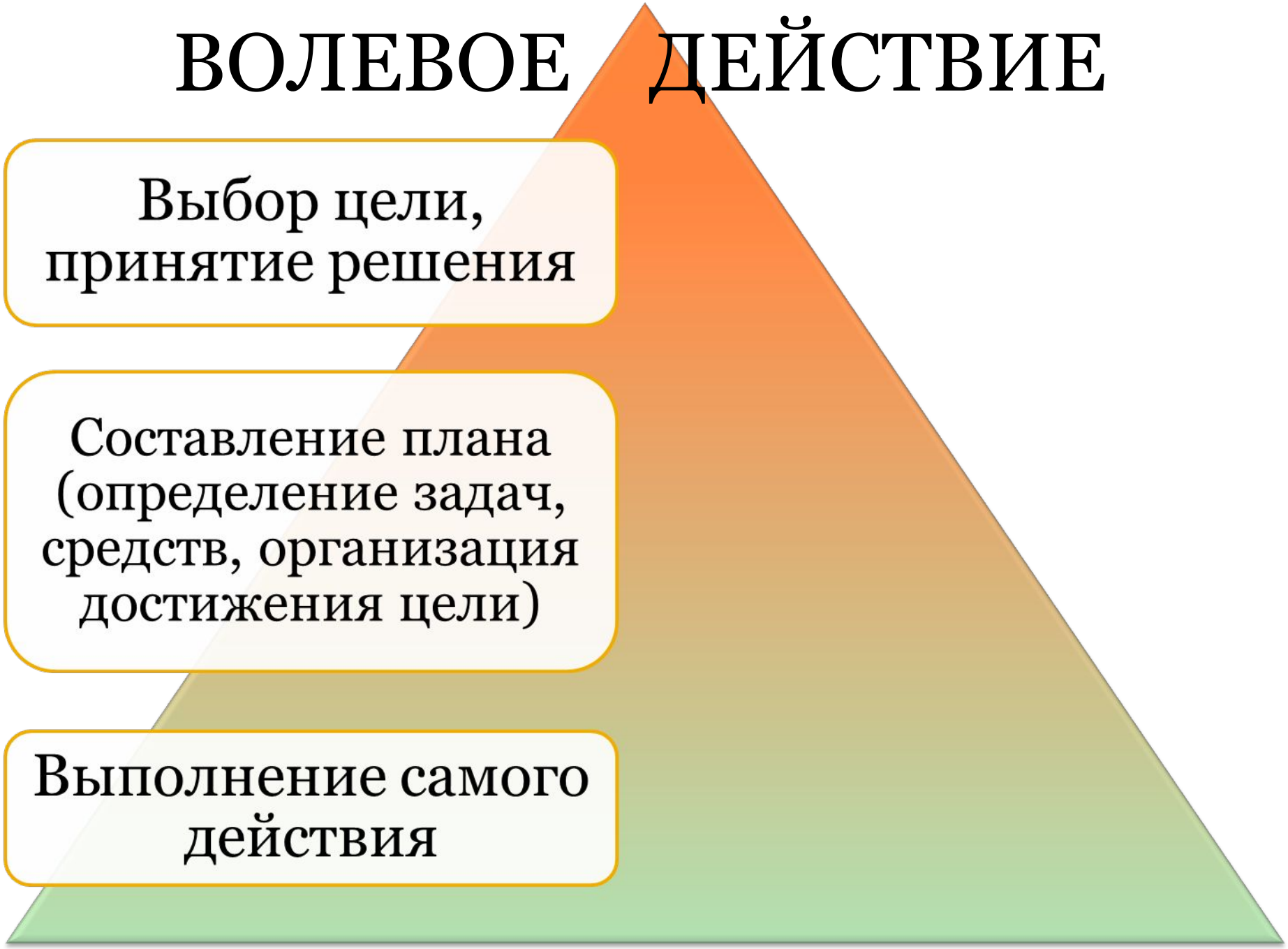
1. Индивидуальный образ жизни	50%
2. Биологические факторы (наследственность)	20%
3. Окружающая среда	20%
4. Служба здоровья (здравоохранение)	10%

Возрастные периоды

1. Внутриутробное развитие
2. Грудной возраст и
   раннее детство (1 - 3 года)
3. Дошкольный возраст
   (3 - 6 лет)
4. Второе детство (7 - 10 лет)
5. Подростковый возраст
   (от 11-12 до 15-16 лет)
6. Юношеский возраст
   (от 17 до 20-22 лет)



ВОЛЕВОЕ ДЕЙСТВИЕ



Приемы воспитания воли

- Волевые качества следует проявлять во всех видах деятельности и не только в экстремальных ситуациях, но и в повседневной жизни.
- Стараться ставить только достижимые цели.
- Поставленная цель должна быть достигнута. Любое дело надо доводить до конца.
- Не следует сразу пытаться преодолевать большие трудности. Надо сначала научиться преодолевать несложные препятствия, проявляя настойчивость и упорство.
- При неудаче не следует отчаиваться. Если не получается какое-либо дело не бросай его. Прояви выдержку и терпение, начни все сначала, исправь допущенные ошибки, придумай более рациональные способы и приемы его осуществления.
- Оказавшись в экстремальной ситуации не теряй самообладания, мобилизуй все свои силы и возможности для достойного выхода из нее. Постарайся, чтобы принятое решение было выполнено несмотря ни на какие препятствия.
- Приступая к делу сначала спланируй его выполнение, потом предусмотри возможные трудности и способы их преодоления, подумай о результатах своих действий и об их последствиях.

ЖЕЛАЮ ВСЕМ КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ, КАВКАЗСКОГО ДОЛГОЛЕТИЯ.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!