


«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.

A woman in white clothing is sitting in a meditative pose on a sandy beach. Her arms are raised and extended outwards, mirroring the text. The background shows the ocean waves and a clear blue sky.

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

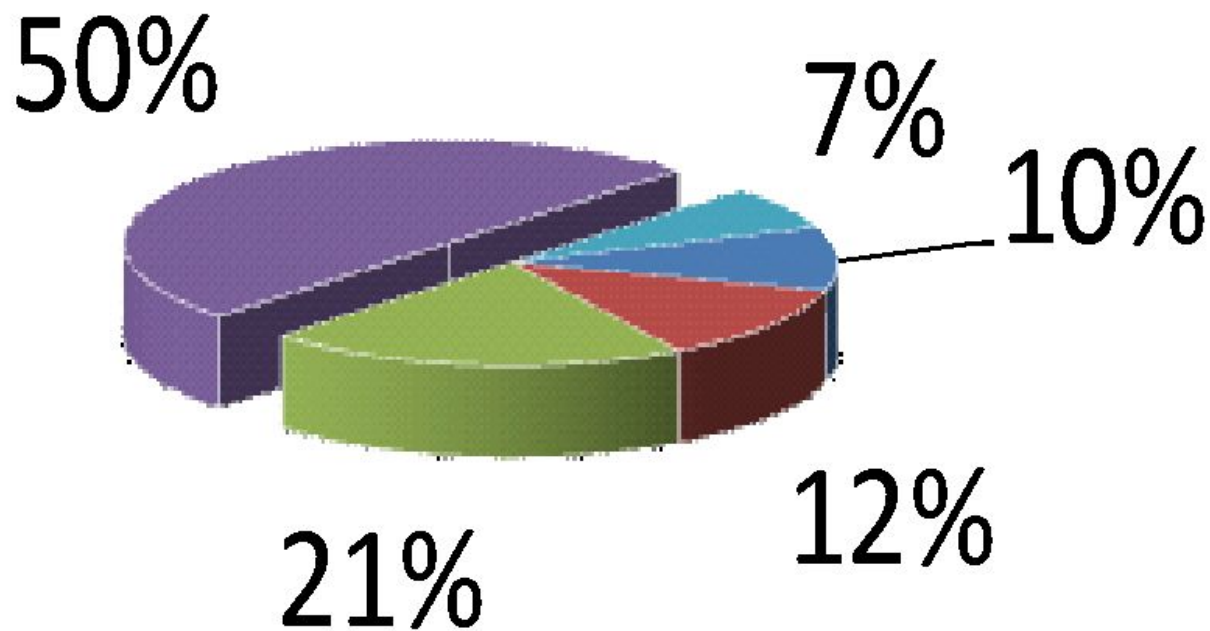
С СОБОЙ И
ОКРУЖАЮЩИМИ



Социальное здоровье



Факторы, влияющие на здоровье:



■ влияние медицины

■ экология

■ наследственность

■ образ жизни

■ другие

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



Выбор цели,
принятие решения

Составление плана
(определение задач,
средств, организация
достижения цели)

Выполнение самого
действия

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 предусмотрим возможные трудности и способы их преодоления, подумай о результатах своих действий и об их последствиях.

**ЖЕЛАЮ ВСЕМ КРЕПКОГО
ЗДОРОВЬЯ, КАВКАЗСКОГО
ДОЛГОЛЕТИЯ.**

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!