

A group of runners is shown on a track, with a large red text overlay. The text is in a bold, stylized font with a white outline. The background is a blurred image of a running track with several people running. The text is centered and occupies most of the frame.

Тема:

«ЗДОРОВЬИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

# **Основы здорового образа жизни**

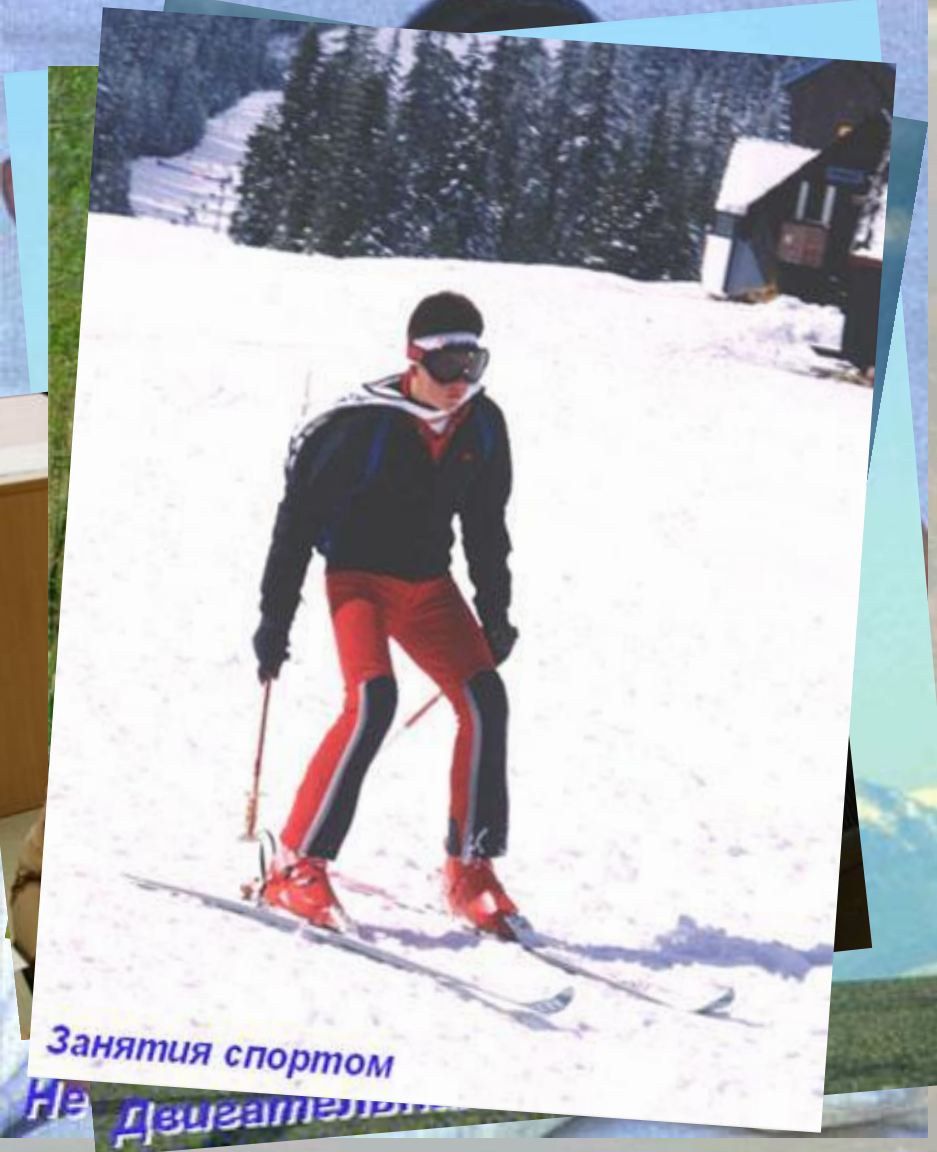
**Образ жизни человека, его поведение и мышление, которые обеспечивают охрану и укрепление здоровья называют**  
**здоровым образом жизни.**

**Индивидуальное здоровье человека на 50 % зависит от его образа жизни.**



# Среди основных составляющих здорового образа жизни выделяют:

- Умеренное рациональное питание;
- Режим дня;
- Оптимальная двигательная активность;
- Чередование труда и отдыха;





# Среди основных составляющих здорового образа жизни выделяют:

➔ Следование правилам личной гигиены;

➔ Закаливание;

«Чистота – залог здоровья»

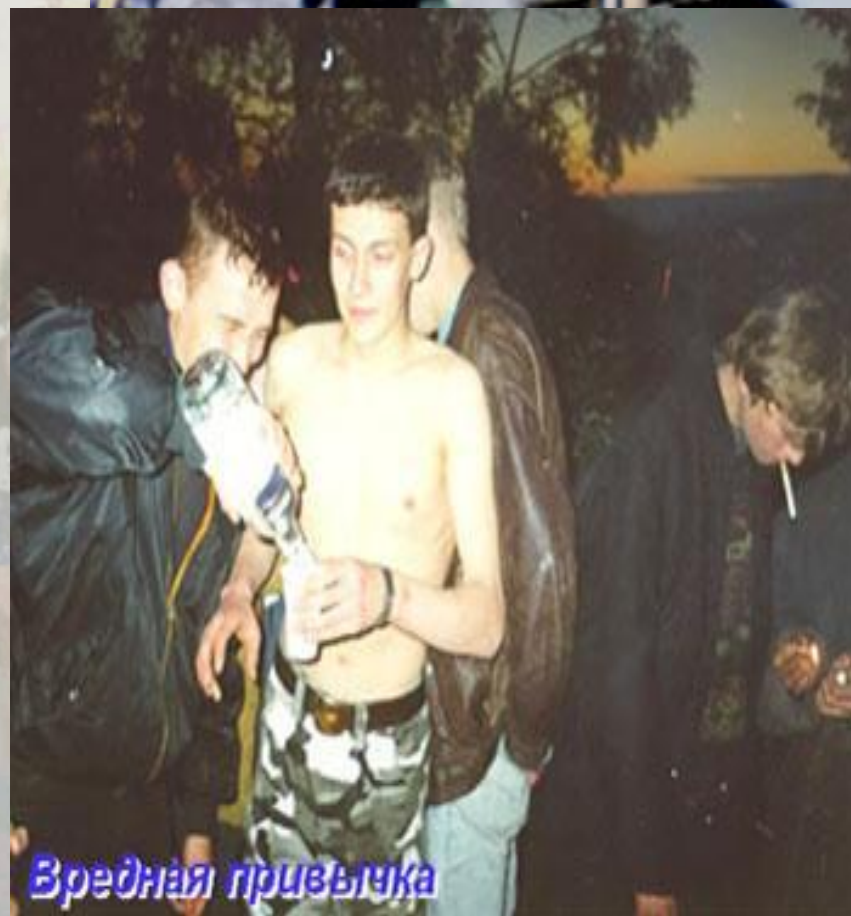
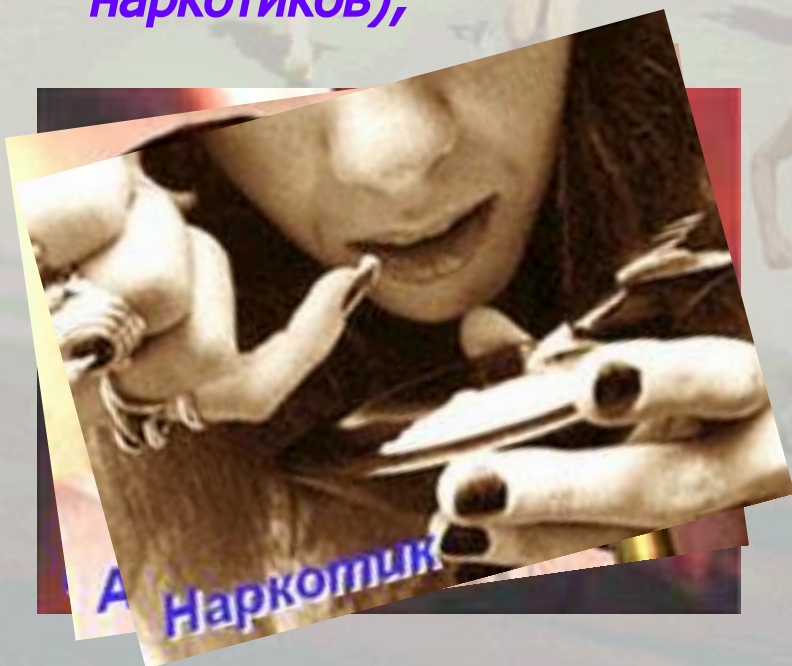




# Среди основных составляющих здорового образа жизни выделяют:

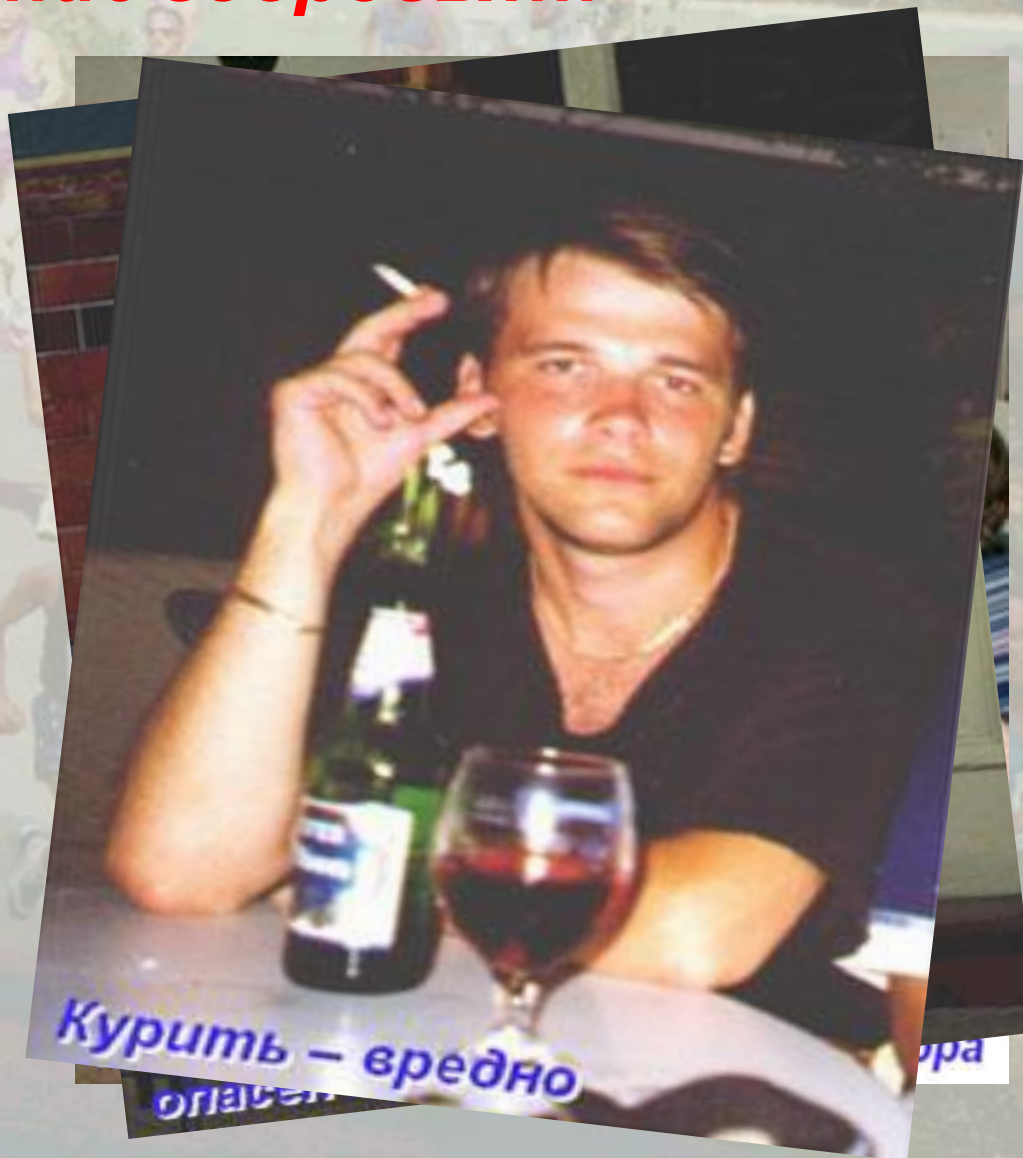
➔ Психогигиена и умение управлять своими эмоциями;

➔ Отказ от вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков);



# Не все люди понимают свою ответственность за сохранение здоровья...

- ❖ Более 2/3 населения страны не занимаются спортом;
- ❖ До 30 % населения имеют избыточный вес;
- ❖ Около 70 млн. человек в нашей стране курят;
- ❖ В России около 6 млн. наркопотребителей.





# Вредные привычки

Вредная привычка – закрепленный в личности способ поведения, агрессивный по отношению к самой личности или к обществу.



# Курение

**Курение** - самая распространенная вредная привычка человека, которая приводит к никотиновой зависимости, что пагубно воздействует на организм человека и приводит к возникновению многих болезней.

Более **3 млн.** человек на планете ежегодно гибнут от курения.

До **60 %** россиян – постоянные покупатели сигарет.



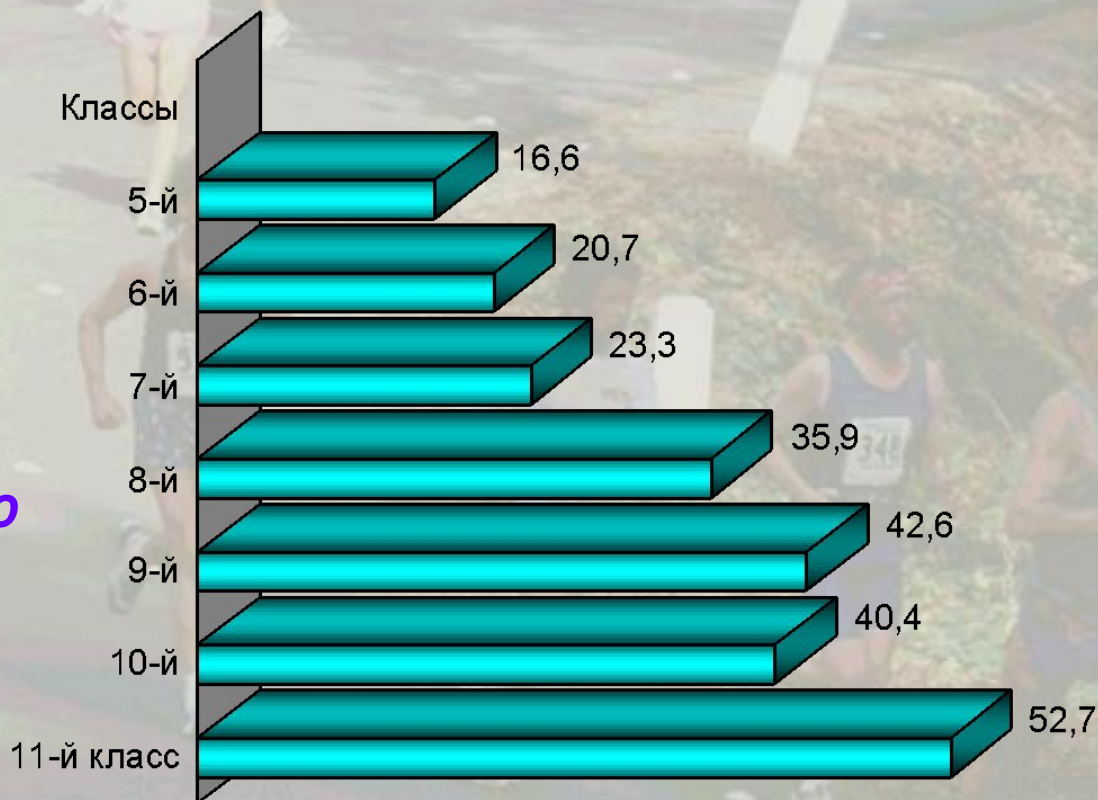
Дай прикурить



# Доля курящих среди учащихся 5-11 классов общеобразовательной школы, %

*В последние годы в России наблюдается интенсивное приобщение детей и молодежи, в особенности девушек, к курению. Среди детей и молодежи курят 49,5%, то есть почти 16 миллионов человек.*

*Курят среди юношей 58,3%, среди девушек – 40,5%. На долю девушек приходится 40% общего объема выкуриваемых подростками и молодежью сигарет.*



# Пьянство

Пьянство ведет к  
алкоголизму.

Алкоголь разрушает мозг  
человека и другие органы.  
Человек, употребляющий  
алкоголь не может быстро и  
точно мыслить, становится  
невнимательным, теряет  
над собой контроль, способен  
совершать  
антиобщественные  
поступки.



Алкогольное отравление



# Наркомания

**Наркомания** – это зависимость организма на физиологическом уровне от успокаивающих, одурманивающих, погружающих в видения веществ.

**Употребление наркотиков** приводит к наркотической зависимости.



Схема «Здоровый образ жизни»

Здоровый образ жизни



Нездоровый образ жизни



# *Выбор за Вами!*



*В тренажерном зале*

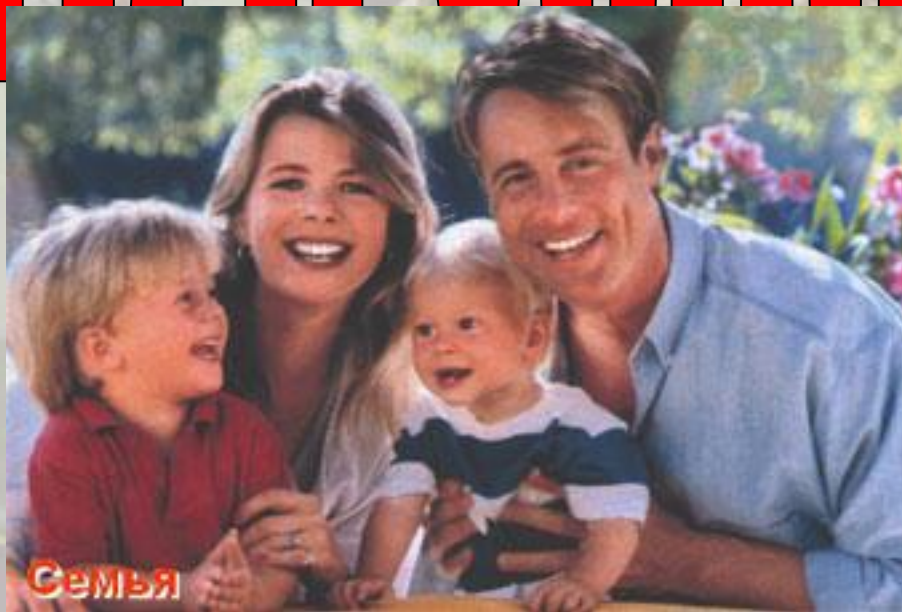


*Вредная привычка*

*Постарайтесь сделать  
правильный выбор!*

# Здоровый мир -

# путь к успеху!



Семья

