# 

# 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:

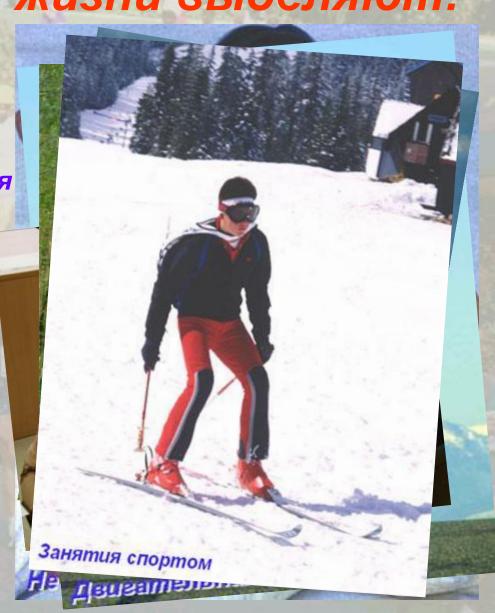
Умеренное рациональное питание;

Режим дня;

Оптимальная двигательная активность;

**Чередование труда и** отдыха;





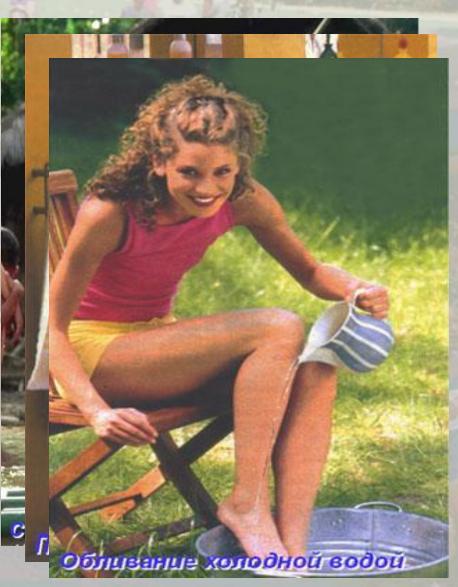
# Среди основных составляющих здорового образа жизни выделяют:

—— Следование правилам личной гигиены;

Закаливание;

«Чистота – залог здоровья»



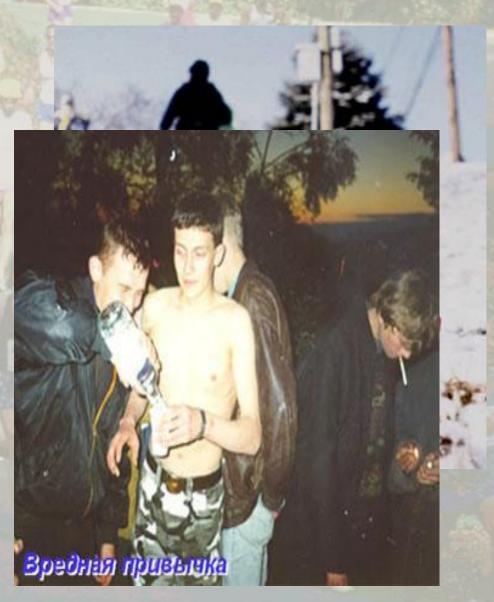


# Среди основных составляющих здорового образа жизни выделяют:

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.

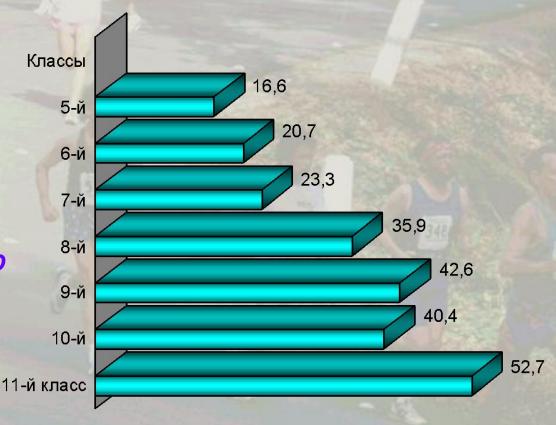
Более 3 млн. человек на планете ежегодно гибнут от курения. До 60 % россиян – постоянные покупатели сигарет.



# 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.

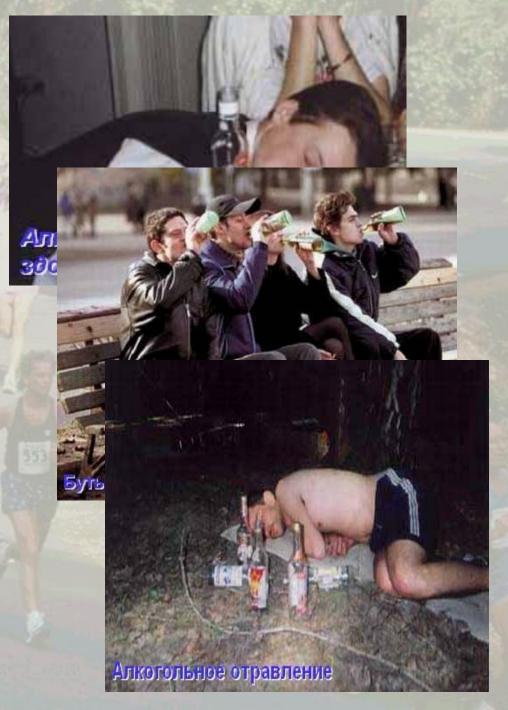
Курят среди юношей 58,3%, среди девушек — 40,5%. На долю девушек приходится 40% общего объема выкуриваемых подростками и молодежью сигарет.



#### 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.



## Наркомания

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

Употребление наркотиков приводит к наркотической зависимости.



Полноценный отдых

Активная жизненная **RNJNEON** 

Неполноценный отдых

Социальная пассивность

Неудовлетворен-

ность жизненной

ситуацией, переутомление

Обалансированное питание

**Удовлетворенность** работой, физический и духовный комфорт

**ЧЕЛОВЕК** 

Нарушенный режим питания

Медицинская безграмотность

Психофизиологическая удовлетворенность

Медицинская

грамотность

Экономическая и материальная независимость

Регулярная физическая и двигательная активность

Неблагополучие в семье

Злоупотребление алкоголем, курение и наркомания

Гиподинамия

# Выбор за Вами!





Постарайтесь сделать правильный выбор!

# 34000Bbl/M/III-

#