

A group of runners participating in a marathon on a paved road with trees in the background. The runners are wearing various athletic gear, including tank tops, shorts, and running shoes. Some have bib numbers visible. The scene is outdoors, likely in a park or a similar setting with greenery.

**Тема:**

**"Основы здорового образа 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.**



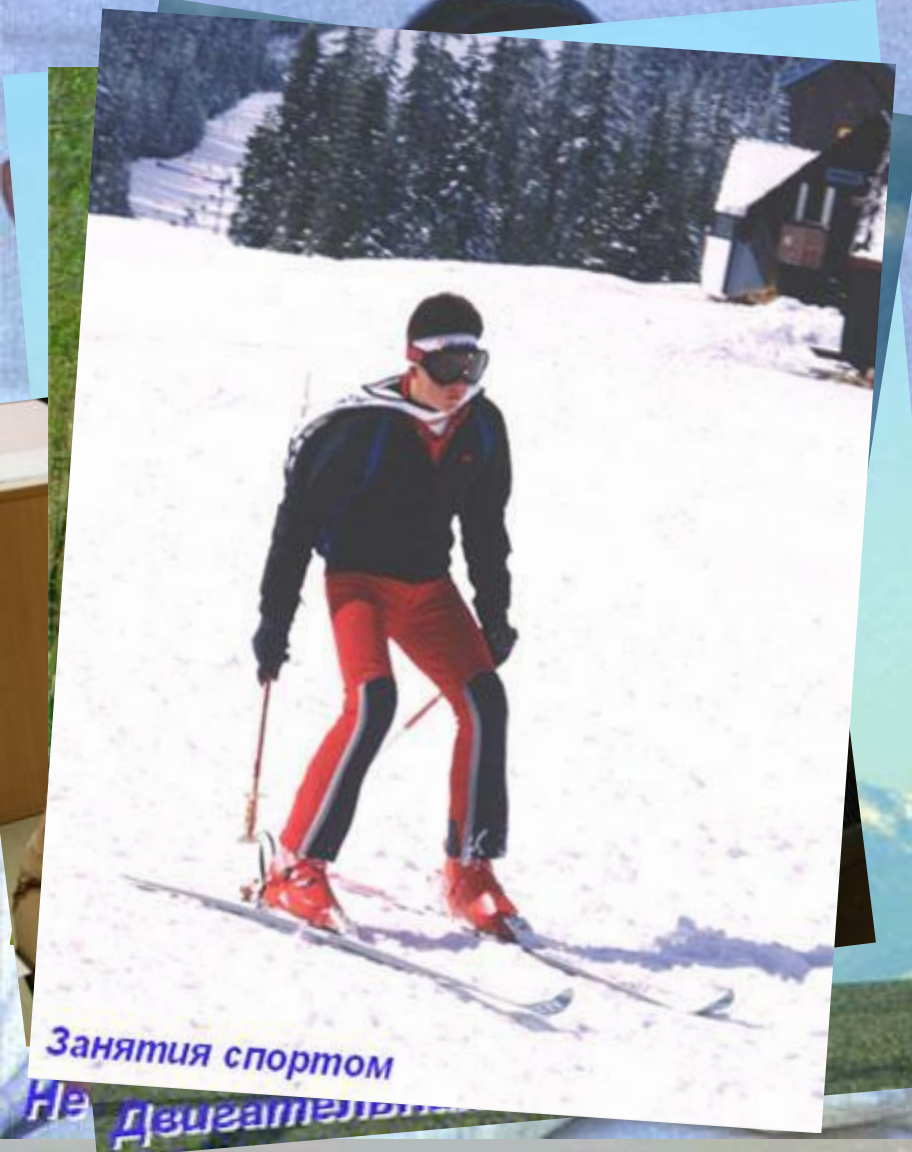
# Среди основных составляющих здорового образа жизни выделяют:

→ 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»*

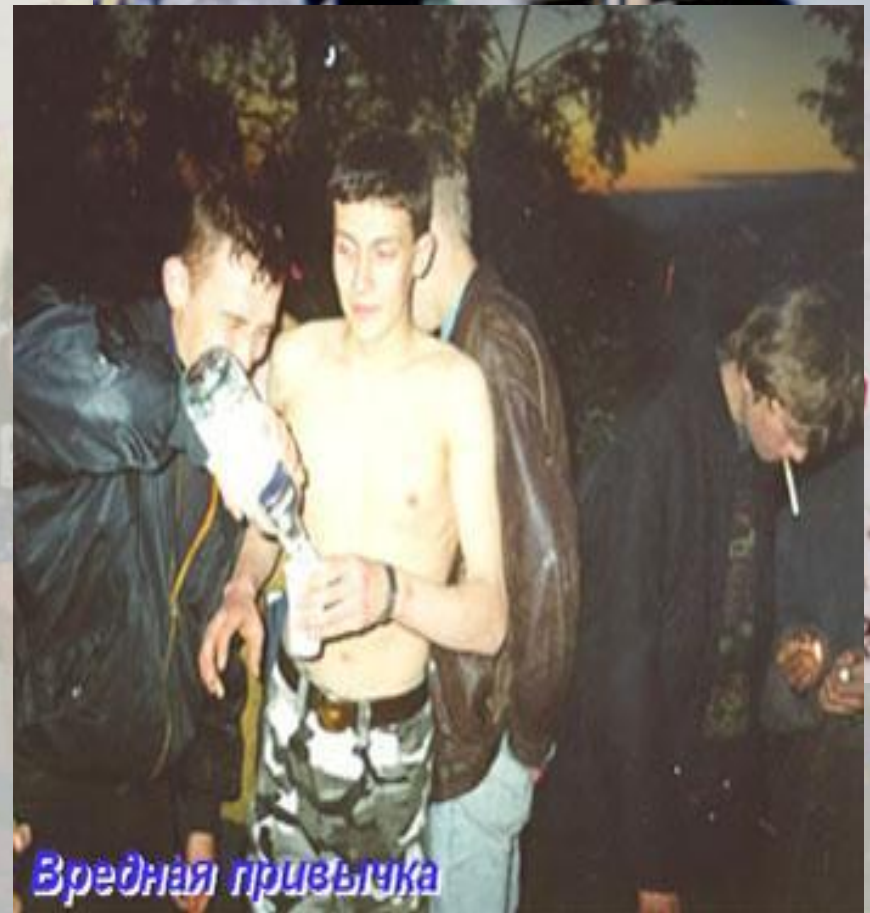




# Среди основных составляющих здорового образа жизни выделяют:

➔ Психогигиена и умение управлять своими эмоциями;

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



# 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.



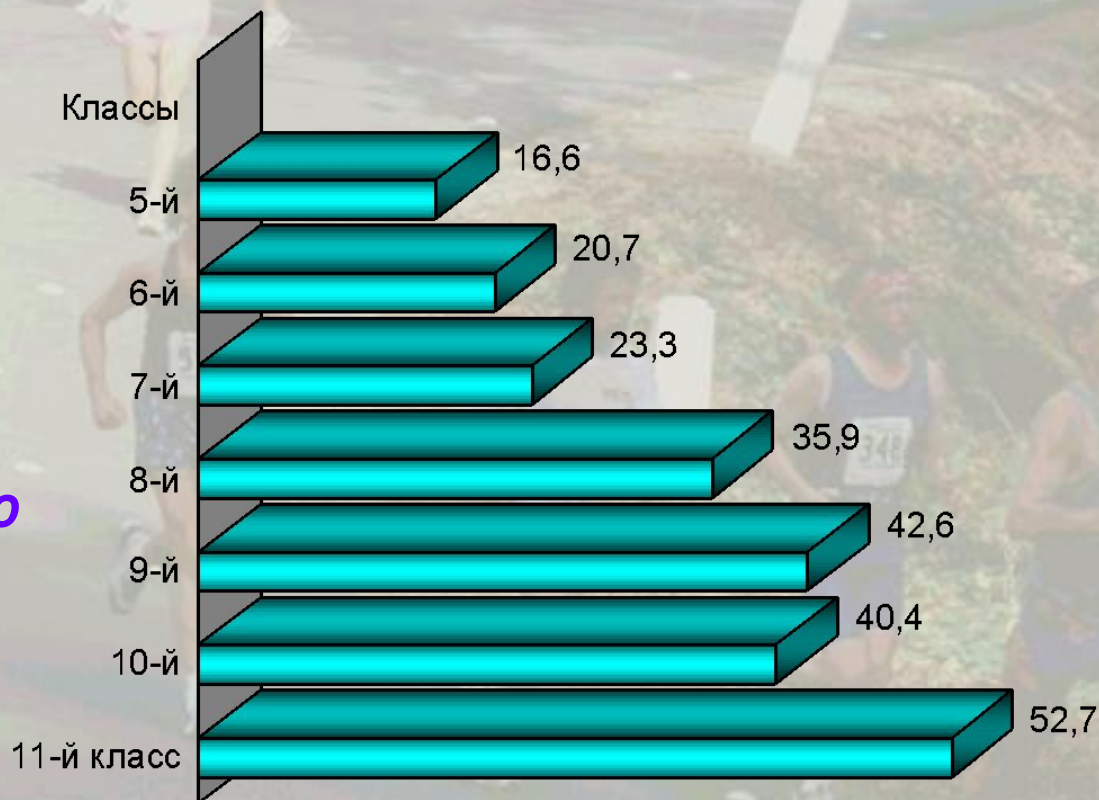
Дай прикурить



# 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.





# 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*

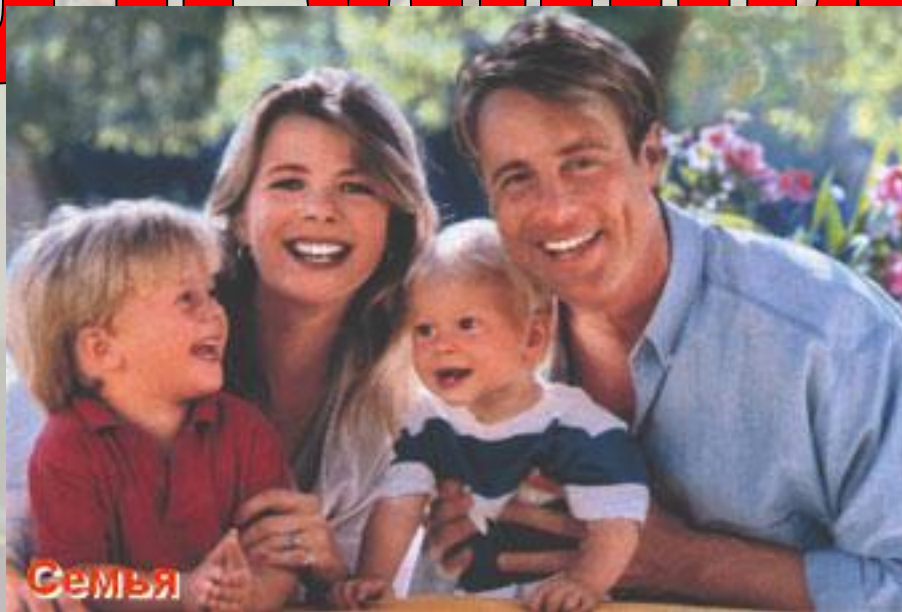


*Вредная привычка*

*Постарайтесь сделать  
правильный выбор!*

# Здоровый мир -

# путь к успеху!



Семья

