



ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

ВЫПОЛНИЛА РАБОТУ : УЧЕНИЦА 6-
З КЛАССА

АКОПЯН ЭЛИЗА

Здоровый образ жизни - это образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.

Здоровье - состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни.

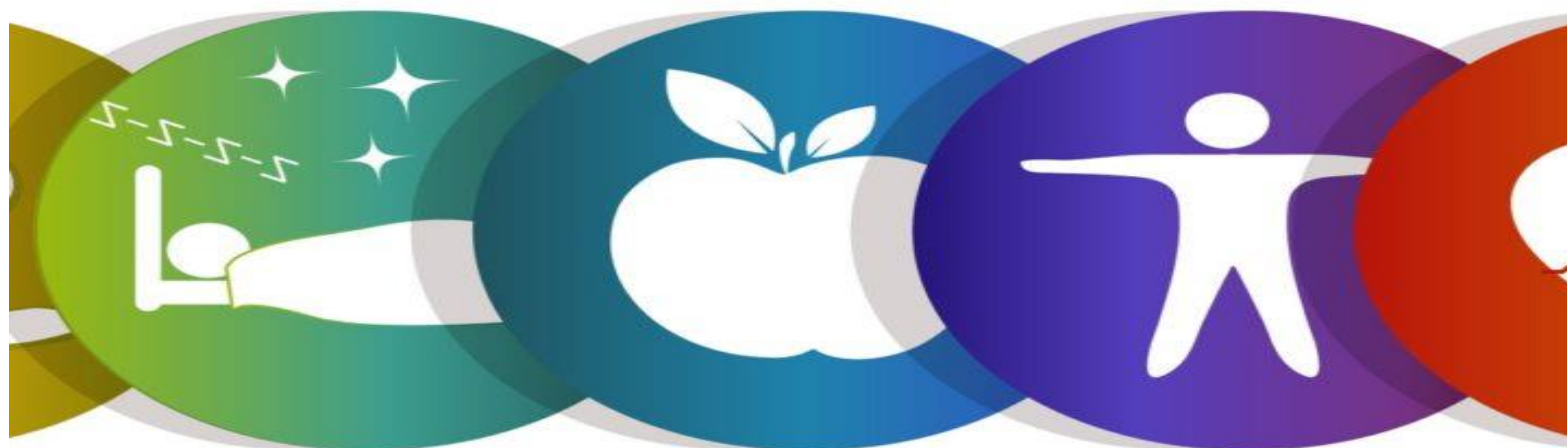


Занятия физкультурой - одна из основных составляющих здорового образа жизни.



По оценкам специалистов, здоровье людей зависит на 50-55 % именно от образа жизни, на 20 % - от окружающей среды, на 18–20 % - от генетической предрасположенности, и лишь на 8–10 % - от здравоохранения.

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности.



Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характеров, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья. В современном обществе все больше и больше возрастает тенденция вести здоровый образ жизни.



Элементы здорового образа жизни:
окружающая среда: безопасная и
благоприятная для обитания, знания о
влиянии неблагоприятных факторов
окружающей среды на здоровье.



- **отказ от курения, наркотиков и употребления алкоголя.**
- **здоровое питание:** умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов.
- **движения:** физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения с учётом возрастных и физиологических особенностей.
- **личная и общественная гигиена:** совокупность гигиенических правил, соблюдение и выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья, владение навыками первой помощи.





!Занимайтесь
спортом и
всегда будьте
здоровы !