

Ведение здорового образа жизни

- ◇ Стремление к физическому совершенству
- ◇ Достижение душевной, психической гармонии в жизни
- ◇ Обеспечение полноценного питания
- ◇ Исключение из жизни саморазрушающего поведения
- ◇ Закаливание организма
- ◇ Соблюдение правил личной гигиены



*“Тело не более
отдельно и независимо
от души”
(Сократ)*



**Мы — за
здоровый
образ жизни!**

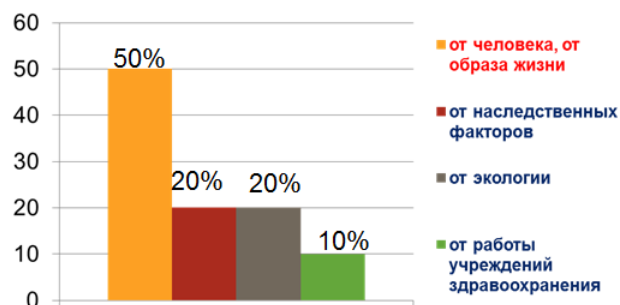


**ГУО «Средняя школа №3 г.
Солигорска»**

Здоровый образ

это гигиеническое поведение, базирующееся на научно обоснованных санитарно-гигиенических нормативах, направленных на укрепление и сохранение здоровья, активизацию защитных сил организма, обеспечение высокого уровня трудоспособности, достижение активного долголетия.

Факторы оказывающие влияние на здоровье человека



Образ жизни человека включает три категории

- ⇒ Уровень жизни
- ⇒ Качество жизни
- ⇒ Стиль жизни



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни складывается из трех культур:

Культура питания

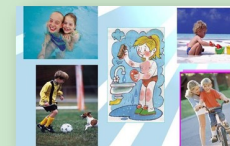
Культура движения

Культура эмоций



Факторы, которые положительно влияют на здоровье человека

- ⇒ Соблюдение режима
- ⇒ Рациональное питание
- ⇒ Занятия физической культурой и спортом
- ⇒ Закаливание
- ⇒ Хорошие взаимоотношения с окружающими людьми



Факторы, отрицательно влияющие на здоровье

- ⇒ курение
- ⇒ употребление наркотиков и алкоголя
- ⇒ неблагоприятная экологическая обстановка
- ⇒ эмоциональная и психическая напряженность

