

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЯСИНОВАТСКИЙ СТРОИТЕЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ ТРАНСПОРТНОГО СТРОИТЕЛЬСТВА»

# ЗДОРОВЬЕ – ЭТО ЗДОРОВЫЙ образ жизни



Работу выполнила студентка  
1 курса 17 группы МЭВСУКВВ  
Дубинина Диана

# Здоровье и **з**доровый **о**браз **ж**изни

Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов.



# ВИДЫ ЗДОРОВЬЯ

- **НОРМАЛЬНОЕ ФУНКЦИОНИРОВАНИЕ ВСЕХ ОРГАНОВ И СИСТЕМ ОРГАНИЗМА**

ФИЗИЧЕСКОЕ  
ЗДОРОВЬЕ



- **ЗАВИСИТ ОТ СОСТОЯНИЯ ГОЛОВНОГО МОЗГА.**
- **ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ:**
  - 1. УРОВНЕМ И КАЧЕСТВОМ МЫШЛЕНИЯ;
  - 2. РАЗВИТИЕМ ВНИМАНИЯ И ПАМЯТИ;
  - 3. СТЕПЕНЬЮ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ.

ПСИХИЧЕСКОЕ  
ЗДОРОВЬЕ



# ПОНЯТИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

ЗОЖ – это активное участие в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности человека, совокупность гигиенических норм и правил, реализуемая в укладе жизни человека



# Категории ЗОЖ

- Степень удовлетворения материальных, культурных, духовных потребностей человека

Уровень  
жизни



- Поведенческая особенность жизни человека, зависит от воспитания

Стиль  
жизни



# ОРГАНИЗАЦИИ и ЗОЖ

В приложении №3 к  
Приказу МЗ РФ №302н  
от 10 июня 2009 года



1. Пропаганду здорового образа жизни;
2. Мотивирование граждан к личной ответственности за свое здоровье и здоровья своих детей;
3. Борьбу с факторами риска развития заболеваний;
4. Не сохранения здоровья;
5. Просвещение информирование о вреде употребления табака и злоупотребление алкоголя;
6. Не сохранение здоровья;

# Составляющие здорового образа жизни



# #Правильное питание

Правильное питание – это питание с учетом особенностей человека.

- ❖ **Возраста;**
- ❖ **Физических нагрузок;**
- ❖ **Климатических и сезонных особенностей;**

**Оно позволяет организму организовать его потенциал.**

**Важно употреблять продукты богатые витаминами, минеральными веществами.**





# Правильное питание #ПП

Последний прием пищи:  
за 2-3 часа до сна.  
Идеально до 19 часов



# Режим сна



Режим сна – строгое время для отдыха в дневное и ночное время, которое восполняет организм человека энергией, силами.

Для молодых людей студенческого возраста необходимо считать

**Нормой ночного сна 7,5-8 часов!**



# Физическая активность

К занятиям спортом  
должна быть привлечена вся семья



1. Отжимание
2. Приседание
3. Занятие с гантелями



1. Бег
2. Катание на лыжах
3. Велосипедные прогулки
4. Плавание



1. Танцы
2. Йога
3. Гимнастика
4. Игры в мяч

**ЗДОРОВЫЙ МИР.  
ПУТЬ К УСПЕХУ!**

