

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!**

