

Муниципальное казенное учреждение культуры «Щербиновская сельская библиотека» Щербиновского сельского поселения 2022г

# Здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни — это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде и активное долголетие.

Здоровый образ жизни создает наилучшие условия для нормального течения физиологических и психических процессов, что снижает вероятность различных заболеваний и увеличивает продолжительность жизни человека.

# Режим дня

- ▶Вся жизнь человека проходит в режиме распределения времени, частично вынужденного, связанного с общественно необходимой деятельностью, частично по индивидуальному плану.
- ▶ Так, например, режим дня школьника определен учебным планом занятий в школе, режим военнослужащего распорядком дня, утвержденным командиром воинской части, режим работающего человека началом и концом рабочего дня.
- ▶ Таким образом, режим это установленный распорядок жизни человека, который включает в себя труд, питание, отдых и сон.



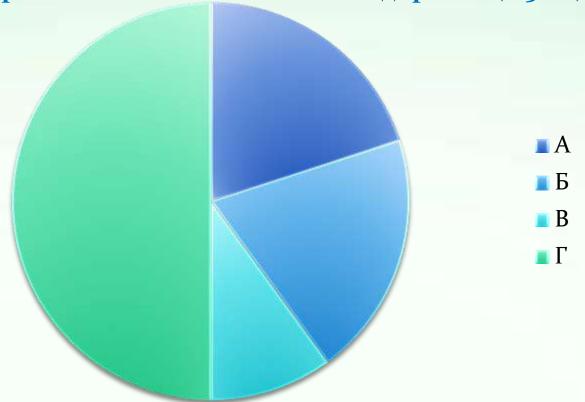
# Здоровье человека

Здоровье ЭТО состояние полного духовного, физического И социального благополучия, не только отсутствие болезней И физических дефектов. Здоровье непременное условие благополучия человека и его счастья.



### Факторы, оказывающие влияние на здоровье человека

- **А)** Наследственность (≈ 20%);
- Б) Влияние окружающей среды в местах проживания (≈ 20%);
- **В)** Влияние медицинского обслуживания на здоровье человека (≈ 10%);
- Г) Влияние образа жизни человека на его здоровье (≈ 50%).



# Paulnohauphoe unwahne n eso shahshne gur sgobospr



#### Рациональное питание -

это питание человека, которое учитывает его физиологические потребности в энергетической ценности, полезных питательных (белки, жиры, веществах углеводы, витамины, минералы, микроэлементы, другие полезные вещества) основываясь данных возрасте, на 0 заболеваниях, физической активности, занятости, окружающей среде

Здоровье человека зависит от того, сколько человек получает энергии и сколько он ее расходует и как гармонично при этом работают все его органы, обеспечивая необходимый уровень жизнедеятельности.

Для того чтобы питание отвечало требованиям здорового образа жизни, оно должно обеспечивать организм всеми необходимыми пищевыми элементами в необходимом количестве и нужном сочетании.



# Влияние двигательной активности на здоровье человека



<u>Двигательная активность</u> любая мышечная ЭТО активность, позволяющая поддерживать хорошую физическую форму, улучшать самочувствие, обеспечивать энергии, дающей дополнительный стимул жизни. Физическая культура оказывает важное воздействие умение человека на приспосабливаться K внезапным функциональным колебаниям.

# Правила и средства личной гизигны

#### ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ

Чтоб всегда здоровым быть, не болеть и не грустить, Правила ты почитай, гигиену соблюдай!



Чисти зубы 2 раза в день!



Руки мой перед едой!



Регулярно проветривай свою комнату!



Следи за чистотой своей вомнаты!



Одевайся по погоде!



При чихании закрывай рот носовым платком!



Пользуйся телько индивидуальной посудой!



Мой фрукты и овощи перед едой!



Не трогай бродячих золвотных на упице!

# Cpedemba Authoù Furuensi Furuena







<u>Главное в здоровом образе жизни</u> ато активное творение здоровья, включая все его компоненты.

