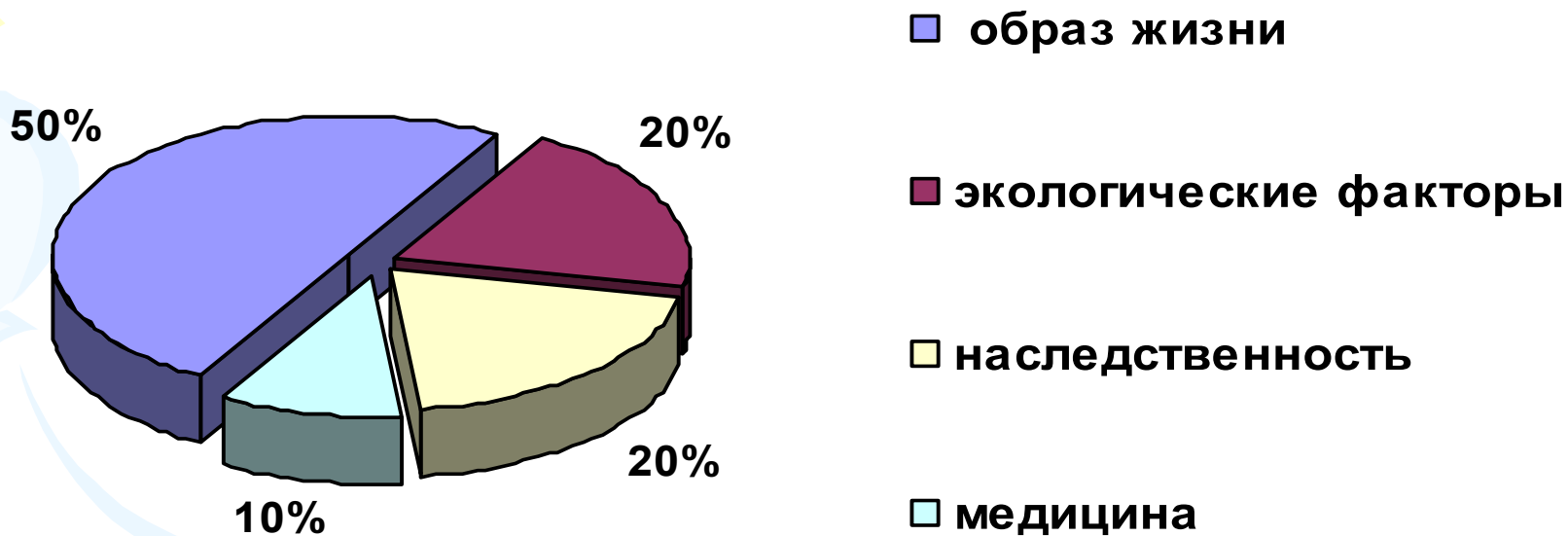






# Здоровье – общественная ценность



# Факторы, определяющие здоровье





*Человек, умеющий со  
студенческой поры правильно  
организовать режим своего  
труда и отдыха, в будущем  
надолго сохранит бодрость и  
творческую активность*



# **ЗДОРОВЬЕ**

```
graph TD; A[ЗДОРОВЬЕ] --- B[БМЭ]; A --- C[ВОЗ]; B --- D[функции всех органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют болезненные проявления]; C --- E[состояние полного физического, духовного и социального благополучия];
```

## **БМЭ**

*функции всех органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют болезненные проявления*

## **ВОЗ**

*состояние полного физического, духовного и социального благополучия*

# Виды здоровья

**Физическое**

**Психическое**

**Нравственное**

# От чего зависит здоровье? Конечно же от здорового образа жизни





**Рациональное  
Питание**

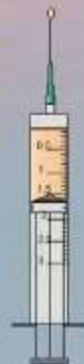


**1. Курение**



**Искоренение  
Вредных  
привычек**

**2. Алкоголь**



**3. Наркотики**

# Здоровый Образ Жизни.



**Закаливание и  
занятия спортом**



**Правильный  
Режим труда и отдыха**





**сигареты**



**наркотики**



**алкоголь**



**спорт**



**правильное питание**



**свежий воздух**



**режим дня**



**электромагнитные поля**



**хорошее настроение**

# **Правила здорового образа жизни**



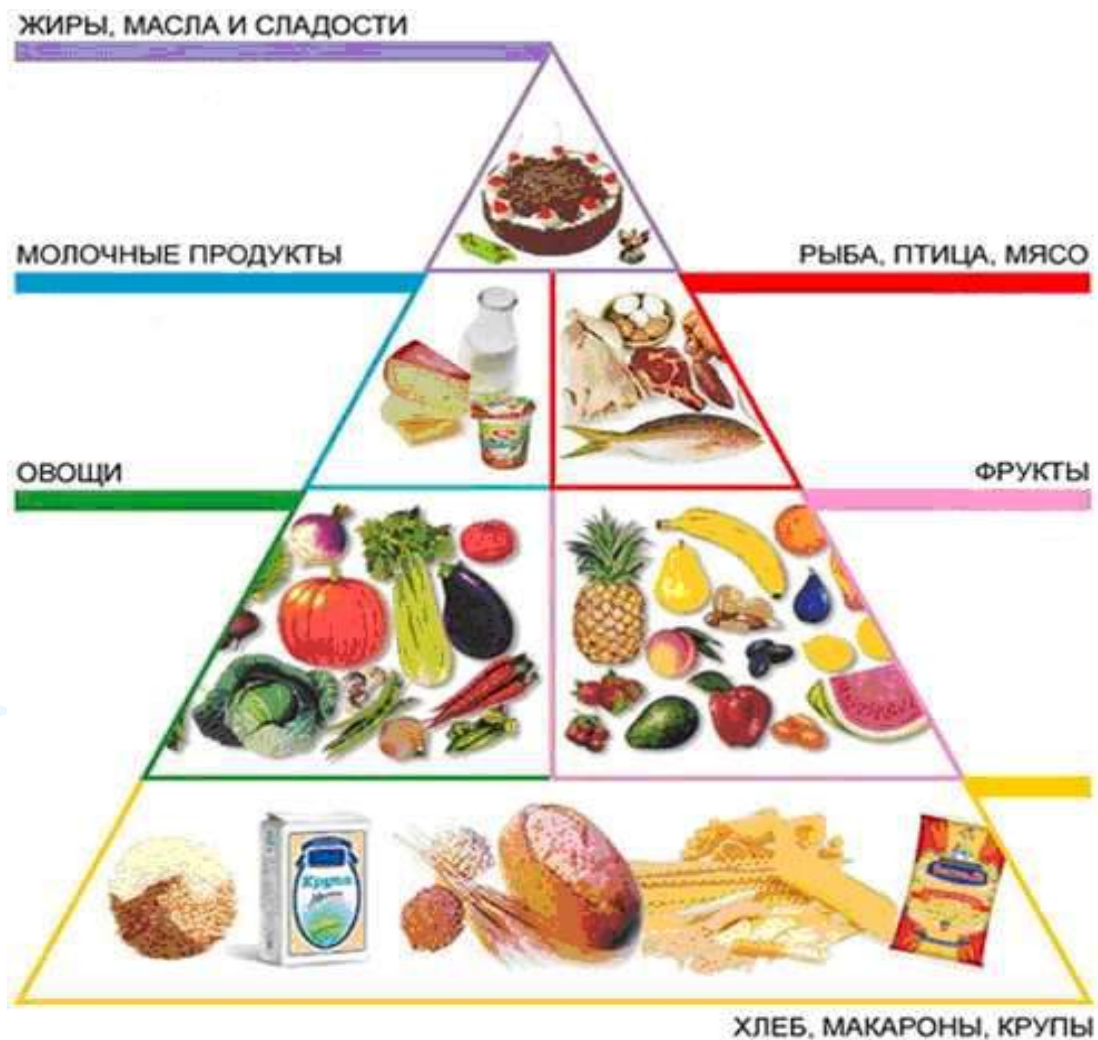
# Рациональное питание



# Рациональное питание



# Рациональное питание



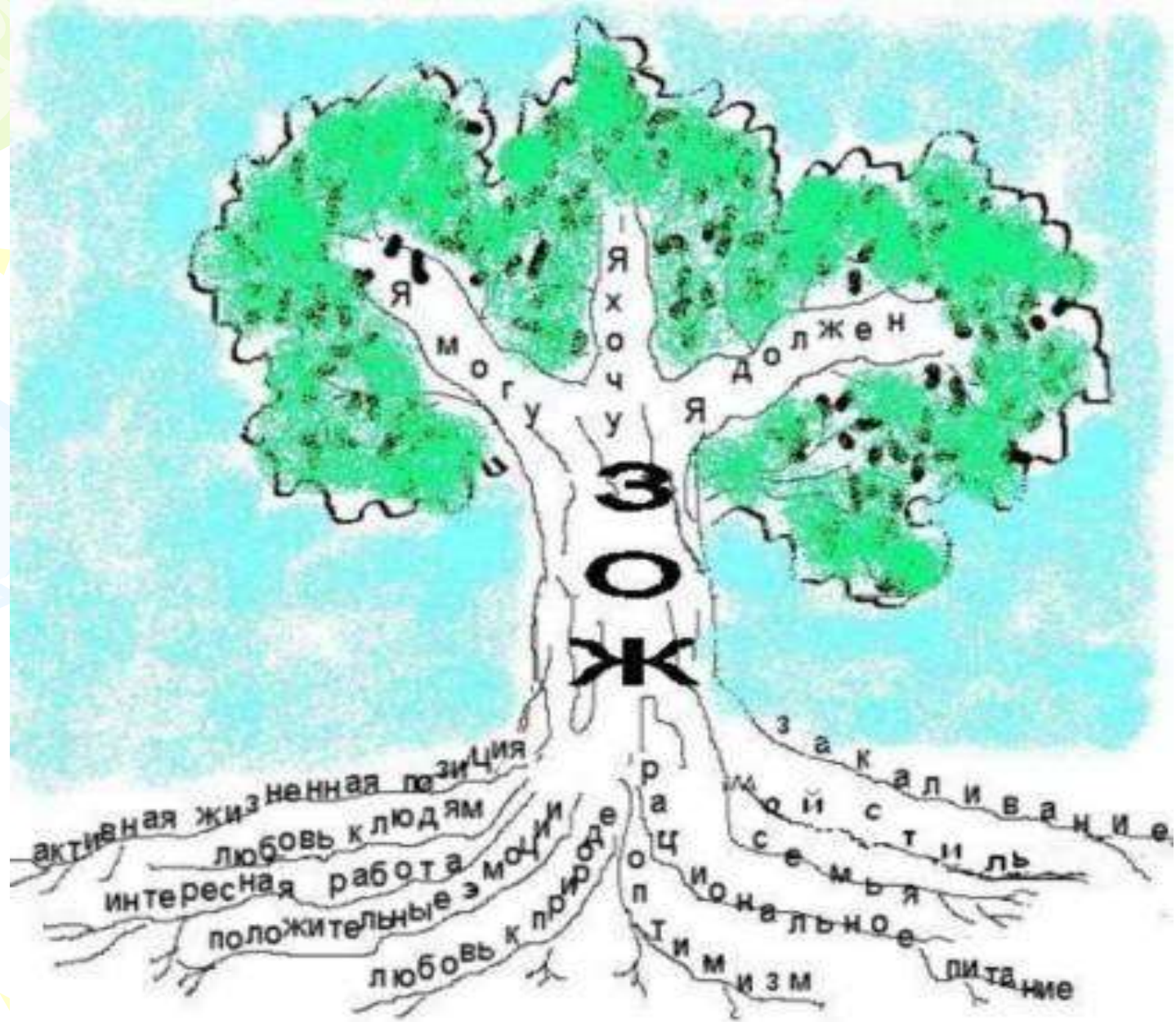
# Рекомендации по рациональному питанию

**Энергетическое  
равновесие**

**Сбалансированное  
питание**

**Соблюдение режима  
питания**







*Спасибо за внимание!!!*