

Здоровий спосіб
ЖИТТЯ
Healthy Lifestyle

• Л

Що таке здоров'я?

Здоров'я - це нормальний стан людського організму.

Здоров'я - це стан живого організму, коли всі органи організму нормально виконують свої життєві функції.



Людський організм

Людський організм – це складна біологічна система. Організм людини має складну будову і виконує складні функції.



Зверніть увагу!

Здоров'я

Людський організм

Складна система

Біологічна система

Нормальний стан

Будова

Функція

Health

The human body

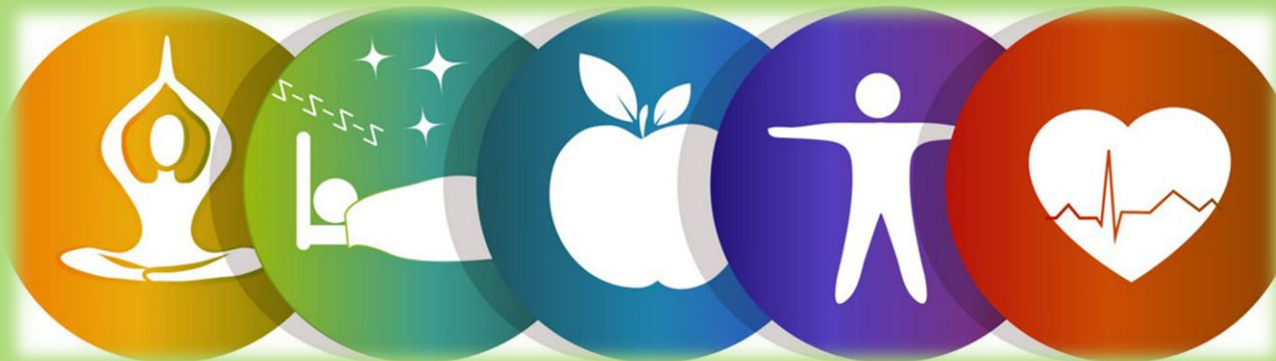
Complex system

Biological system

Normal state

Structure

Function

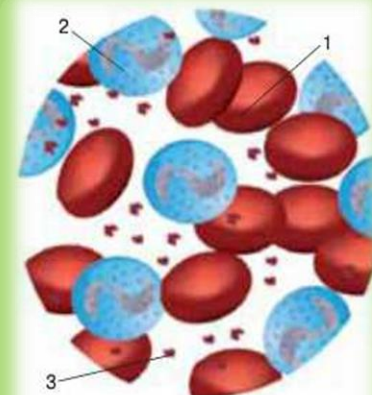


Оберіть ілюстрацію до терміна



ЗДОРОВ'Я.
ВИБІР КОЖНОГО

Здоров'я Людський організм Складна система Біологічна система Будова

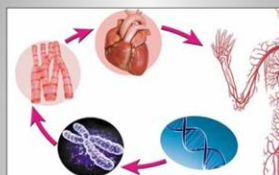


Мал. 40 Клітини крові: 1 — еритроцити, 2 — лейкоцити, 3 — тромбоцити

Рівні організації організму людини



- Людина як складна біологічна система перебуває на організмовому рівні організації.



Рівень організації організму
людини



Склададники здоров'я людини / elements of human health

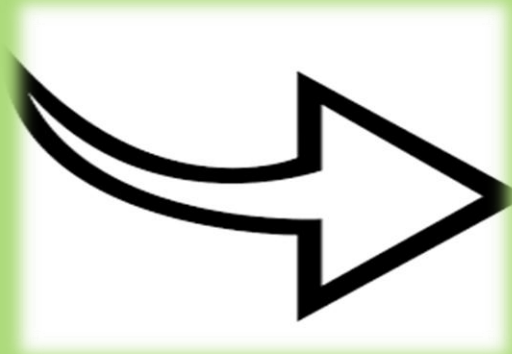


Рис.1. Складові здоров'я людини

Зверніть увагу!

Соціальний
Духовний
Психічний
Фізичний
Особистий
Емоційний
Інтелектуальний

Social
Spiritual
Mental
Physical
Personal
Emotional
Intellectual



Спосіб життя / Lifestyle

Спосіб життя – це особливий тип життя людини.

Цей тип життя визначають її трудова діяльність, побут, форма задоволення матеріальних і духовних потреб, правила індивідуальної й соціальної поведінки.

!!!

Трудова діяльність

Побут

Духовні й матеріальні потреби

Правила поведінки

!!!

Employment

Everyday life

Spiritual and material needs

Rules / Code of Conduct

Здоровий спосіб життя

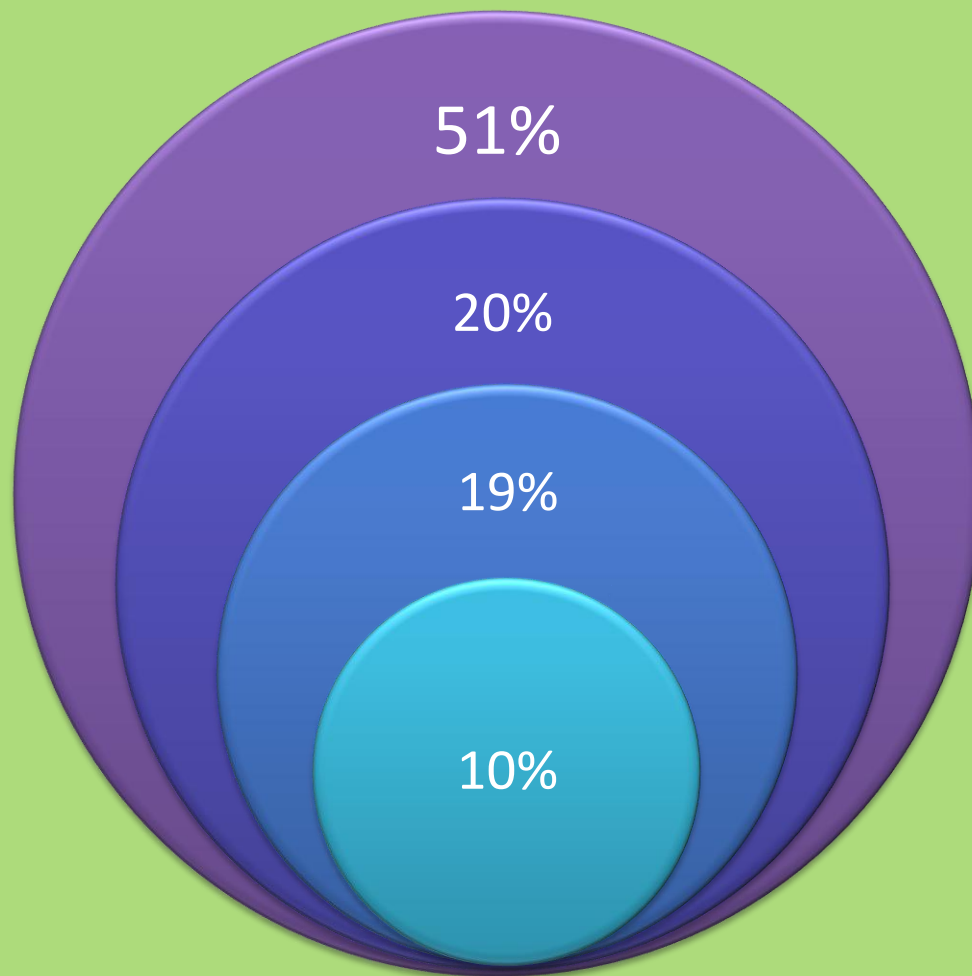
Здоровий спосіб життя
– це правила життя
людини, що забезпечують
її гармонійний розвиток,
працездатність, духовне й
фізичне здоров'я.



Healthy
Living

Що впливає на здоров'я?

- Спосіб життя
- Спадковість
- Довкілля
- Медицина



Принципи здорового способу життя / Components of a healthy lifestyle



Зверніть увагу!

- Здорове харчування
- Спорт
- Сон
- Планування часу
- Психічне здоров'я
- Гарний настрій
- Регулярний медогляд

- Healthy Food
- Sport
- Sleeping
- Time planning
- Mental health
- Good mood
- Regular physical examination

Здорове харчування / Healthy Food



Повноцінне
збалансоване
харчування /
Complete
balanced diet
(nutrition)

Принцип раціонального харчування - помірність, різноманітність і збалансованість.

Жири, олія, цукор
Споживайте зрідка

Молоко, кефір, йогурт
М'який і твердий сир
2-3 порції

М'ясо, риба, яйця
Квасоля, боби
Горіхи
2-3 порції

Овочі
3-5 порцій

Фрукти
2-4 порцій

Крупи, хліб
Макарони
6-11 порцій





будівельним
матеріалом
для клітин

Вуглеводи



Основне джерело
енергії для
організму.
Сприяють
кращій роботі
серця, м'язів,
мозку

Жири



Забезпечують
організм
енергією

Спорт / Sport

Спорт – це частина ЗДОРОВОГО життя людини.
Ви займаєтеся спортом?



Шкідливі звички / bad habits

Відмова від
шкідливих
звичок: куріння,
вживання
алкоголю й
наркотиків.



Що зображено на малюнку? /
What's in the picture?



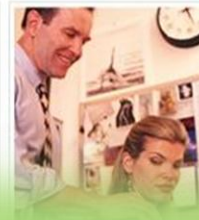
Меди́чний огляд / Physical examination



Психічне здоров'я / Mental health



Social problems



Прочитайте принципи здорового способу життя

/ Read the principle of healthy living

- раціональне харчування;
- оптимальний руховий режим;
- загартування організму;
- особиста гігієна;
- відсутність шкідливих звичок;
- позитивні емоції;
- інтелектуальний розвиток;
- моральний і духовний розвиток;
- формування, розвиток вольових якостей.

**Чи дотримуетесь Ви правил
здорового способу життя? /
Do you follow the rules of a
healthy Lifestyle?**



Дякуємо за увагу!
Бережіть своє
здоров'я!

