A woman in a white tank top and blue leggings is performing a yoga pose on a blue mat in a rocky, hilly landscape at sunset. She is in a standing forward bend with one leg extended forward and her right arm raised in a prayer position. The sky is filled with soft, golden light from the setting sun, and the ground is dark and rocky.

**«Формирование культуры безопасности
и здорового образа жизни
студенческой молодежи»**



В современном мире
опасные и чрезвычайные ситуации различного происхождения
стали объективной реальностью жизнедеятельности человека
и несут угрозу его жизни, здоровью,
влекут огромные материальные потери
и наносят значительный ущерб окружающей природной среде.



«В здоровом теле – здоровый дух».

Проблема здорового образа жизни в наше время является одной из самых трудных и актуальных.

Ведь главное достояние любого государства, основное богатство – это его граждане.

Для того чтобы государство могло нормально существовать и стабильно развиваться, ему необходимо здоровое, активное население

КУЛЬТУРА БЕЗОПАСНОСТИ



Понятия
«культура безопасности»
и
«безопасность жизнедеятельности»
отражают
взаимосвязанные процессы и явления.

Культура безопасности

как социальное явление
воплощена в науке, мифологии,
религии, искусстве, спорте, идеологии.

Безопасность жизнедеятельности

как научная дисциплина
систематизирует и обобщает
данные разных наук,
в понятийной форме
отражает законы безопасности
человека и общества.

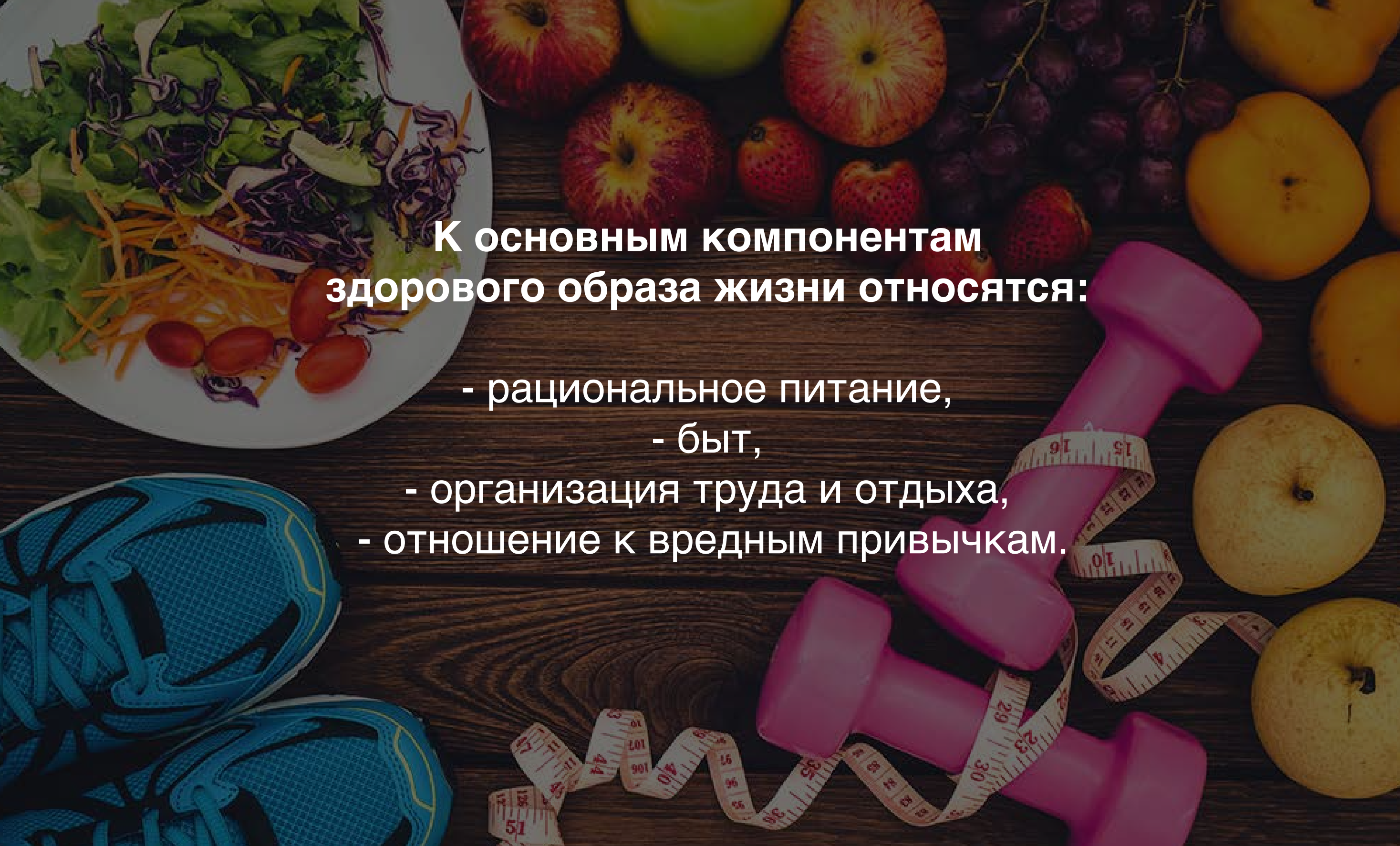
КУЛЬТУРА БЕЗОПАСНОСТИ





Здоровый образ жизни

– это процесс соблюдения человеком определённых норм, правил и ограничений в повседневной жизни, способствующих сохранению здоровья, оптимальному приспособлению организма к условиям окружающей среды, высокому уровню работоспособности в учебной и профессиональной деятельности.

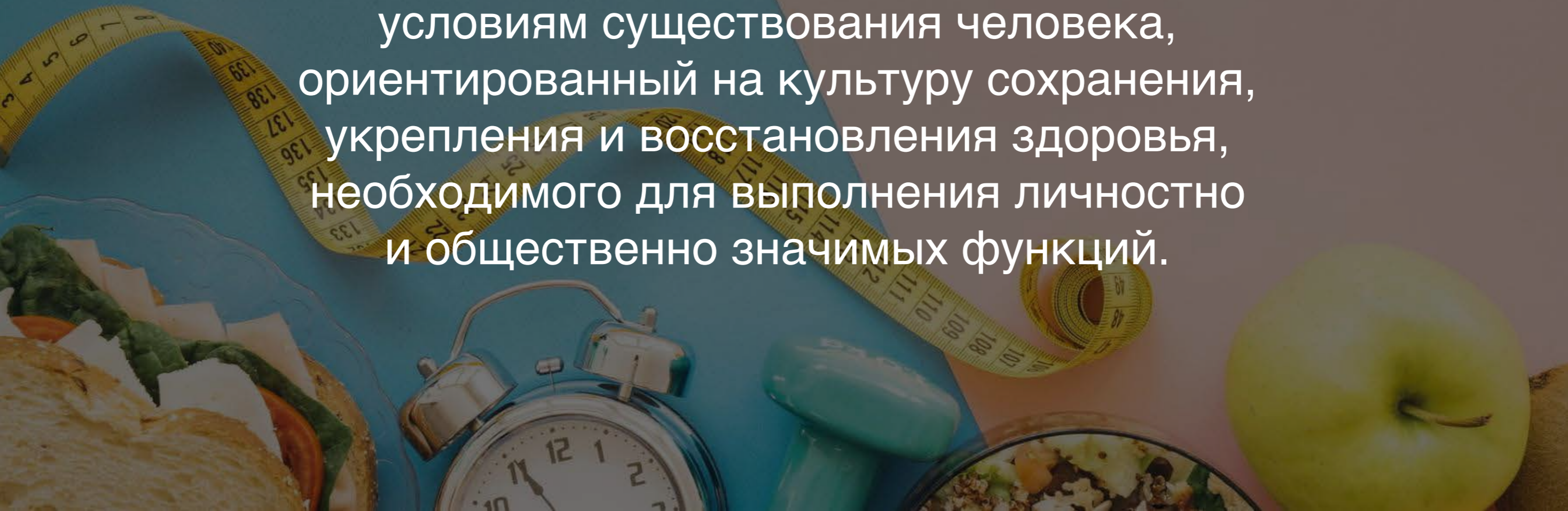
A collage of healthy lifestyle elements including a salad, fruits, sneakers, dumbbells, and a measuring tape. The background is a dark wood grain. In the top left is a white plate with a green salad, shredded carrots, and cherry tomatoes. In the top right are several red and green apples, strawberries, and a bunch of purple grapes. In the bottom left are two blue and yellow sneakers. In the bottom right are three pink dumbbells and a white measuring tape with red markings.

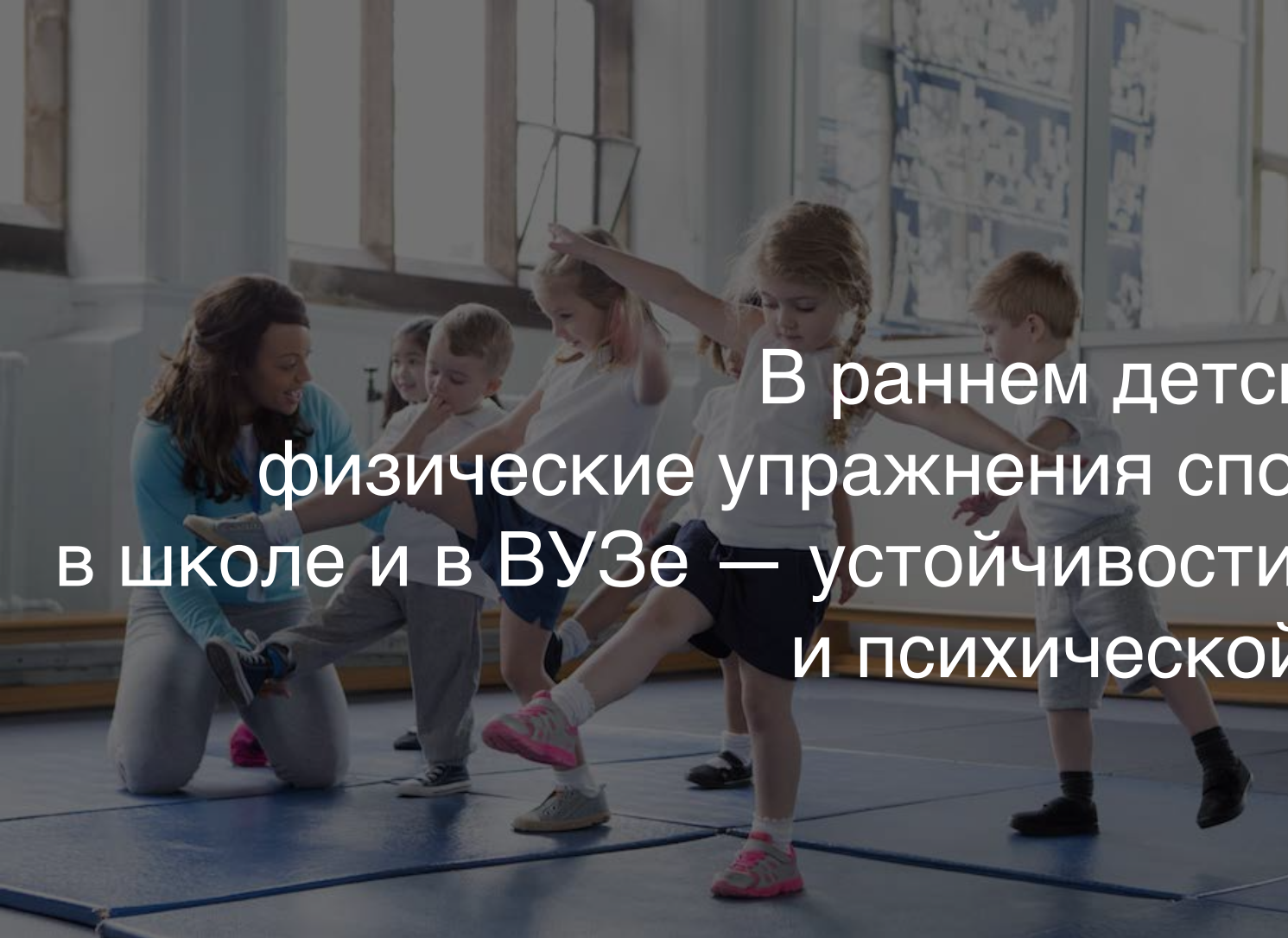
**К основным компонентам
здорового образа жизни относятся:**

- рациональное питание,
- быт,
- организация труда и отдыха,
- отношение к вредным привычкам.

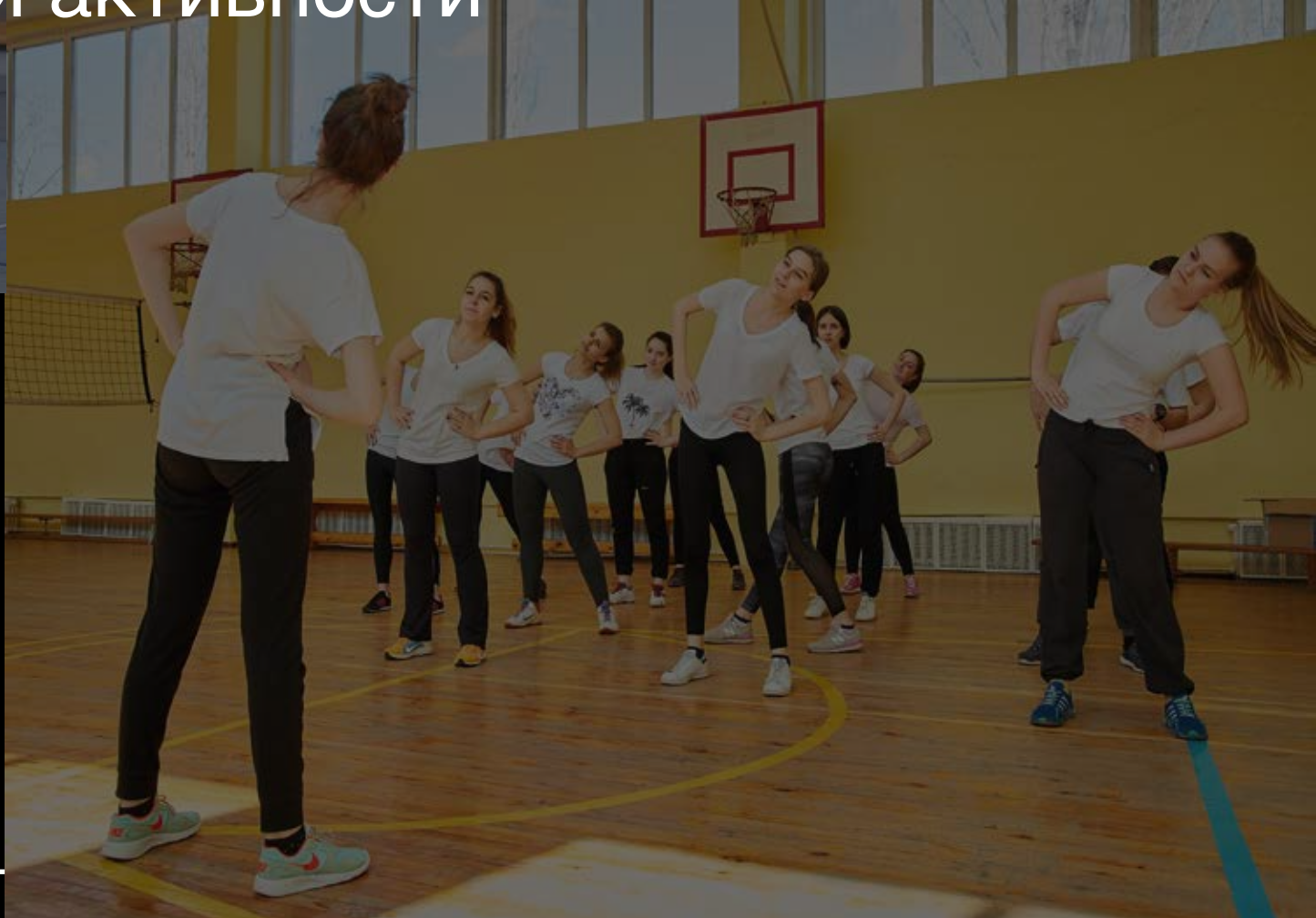
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

— это стиль жизнедеятельности, соответствующий наследственным особенностям организма, условиям существования человека, ориентированный на культуру сохранения, укрепления и восстановления здоровья, необходимого для выполнения лично и общественно значимых функций.





В раннем детском возрасте
физические упражнения способствуют развитию речи,
в школе и в ВУЗе — устойчивости умственной работоспособности
и психической активности



Заключение

Важнейшей задачей в области защиты людей состоит в том, чтобы просвещать людей, как достичь гармоничного развития человека, природы, техносферы, и таким образом, противостоять чрезвычайным ситуациям.

A still life composition featuring a green apple, a stack of books, and colored pencils. The apple is positioned in the upper center, resting on a dark blue book. Below it, a stack of three more books is visible. To the right of the apple, four colored pencils (yellow, red, yellow, green) are scattered on the top book. The background is a dark, textured surface, possibly a chalkboard or a wall with a subtle pattern.

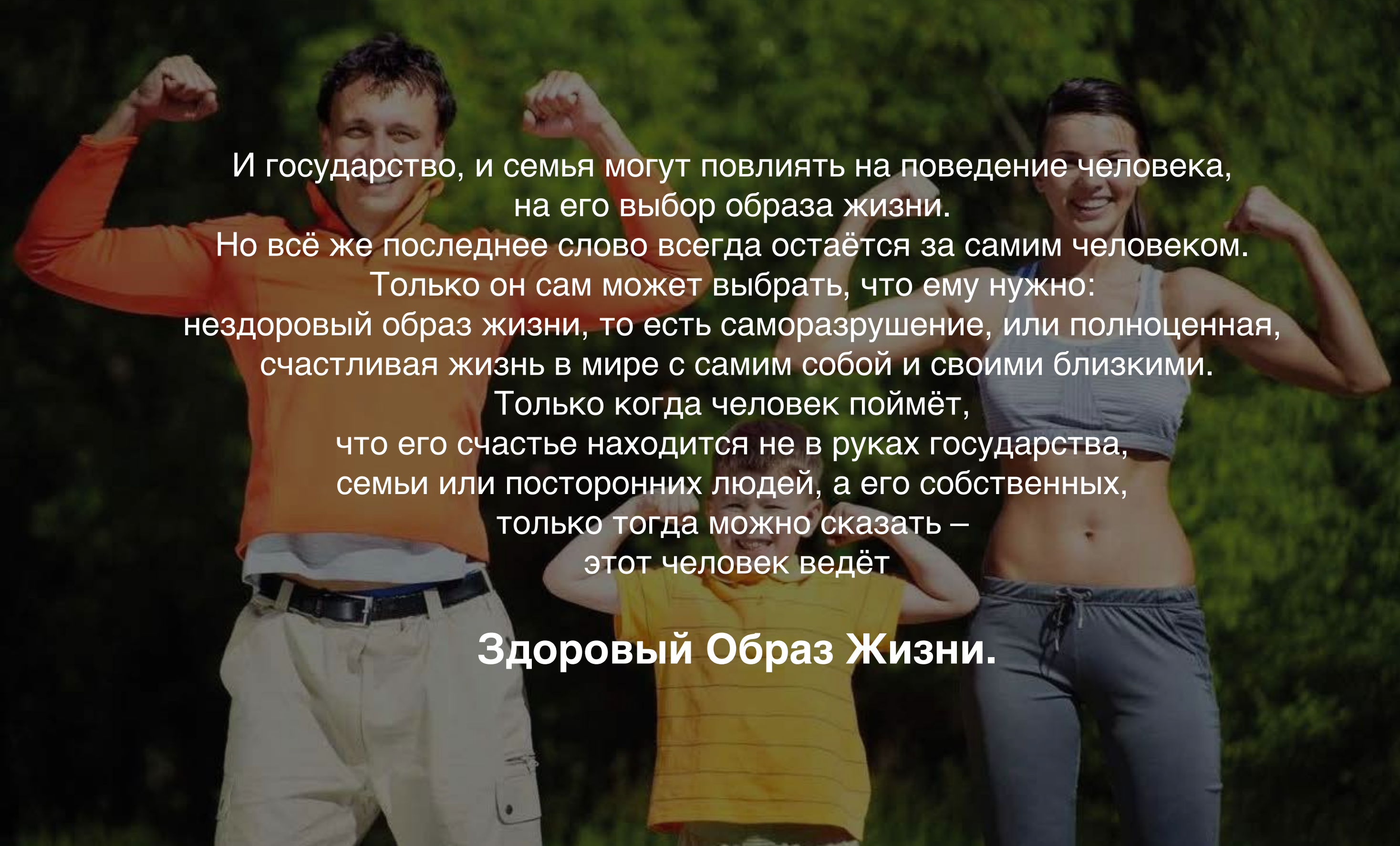
Важно,
чтобы образование по безопасности жизнедеятельности
не ограничивалось только получением знаний и навыков,
но стало приоритетной задачей
и внутренней потребностью человека,
общества и цивилизации.

Культура безопасности жизнедеятельности

означает уровень человеческого и социального развития, характеризующийся важностью обеспечения безопасности жизни в системе личных и социальных ценностей, распространением стереотипов безопасного поведения в повседневной жизни и в защите от угроз и рисков в опасных и чрезвычайных ситуациях во всех сферах жизни.

Что касается здорового образа жизни, то первоначальное воспитание, понятие о том, что хорошо, а что плохо, человек получает в семье. Именно семья во многом определяет, кем станет ребёнок в будущем, в том числе, какой образ жизни он изберёт. Получается, что проблема здорового образа жизни тесно связана с проблемой семьи.

Что касается здорового образа жизни, то первоначальное воспитание, понятие о том, что хорошо, а что плохо, человек получает в семье. Именно семья во многом определяет, кем станет ребёнок в будущем, в том числе, какой образ жизни он изберёт. Получается, что проблема здорового образа жизни тесно связана с проблемой семьи.

A family of three is shown in a park setting, flexing their muscles. The father on the left is wearing an orange long-sleeved shirt and light-colored cargo pants. The mother on the right is wearing a grey sports bra and grey athletic pants. The child in the center is wearing a yellow t-shirt. They are all smiling and flexing their arms. The background is a lush green park with trees and bushes.

И государство, и семья могут повлиять на поведение человека,
на его выбор образа жизни.

Но всё же последнее слово всегда остаётся за самим человеком.

Только он сам может выбрать, что ему нужно:
нездоровый образ жизни, то есть саморазрушение, или полноценная,
счастливая жизнь в мире с самим собой и своими близкими.

Только когда человек поймёт,
что его счастье находится не в руках государства,
семьи или посторонних людей, а его собственных,
только тогда можно сказать —
этот человек ведёт

Здоровый Образ Жизни.