



Добавь здоровья!

Составляющие здорового образа жизни

```
graph TD; A[Составляющие здорового образа жизни] --> B[Питание]; A --> C[Физически активная жизнь]; A --> D[Эмоциональное самочувствие]; A --> E[Духовное самочувствие]; A --> F[Интеллектуальное самочувствие]; A --> G[Гигиена организма]; A --> H[Окружающая среда]; A --> I[Отказ от вредных привычек]; B --> D; C --> G; D --> E; E --> F; G --> H; H --> I;
```

Питание

**Физически
активная жизнь**

**Эмоциональное
самочувствие**

**Гигиена
организма**

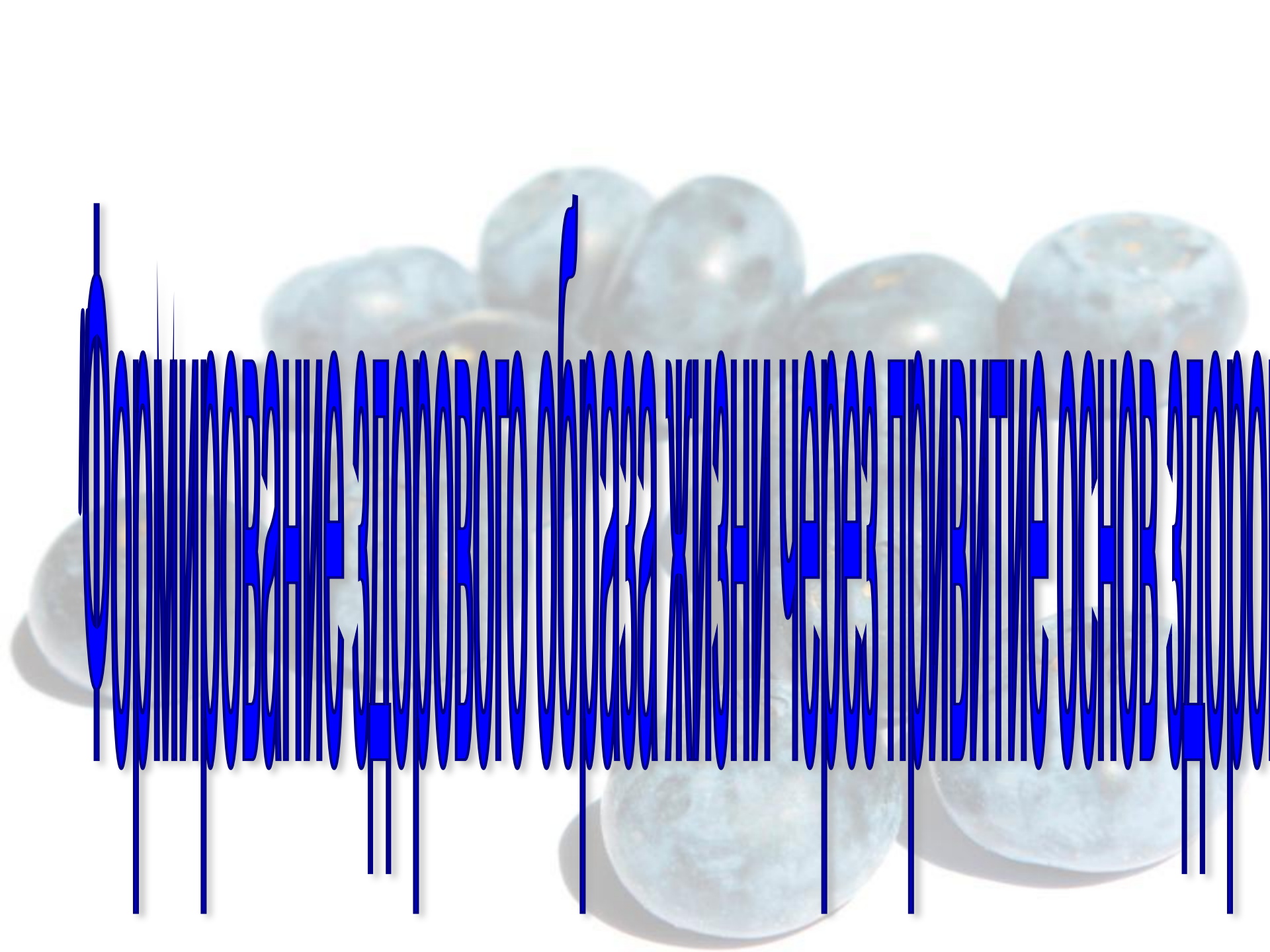
**Духовное
самочувствие**

**Окружающая
среда**

**Интеллектуальное
самочувствие**

**Отказ от
вредных привычек**





Цель: формирование понятий о ведении
здорового образа жизни через принятие правил
здорового питания

Задачи:

1. Изучить основы правильного здорового питания
2. Ознакомить учащихся с понятием и значением правильного питания
3. Исследовать и обозначить реальную картину по данному вопросу в нашей школе
4. Сформировать у учащихся потребность в ведении здорового образа жизни



«Здоровье тела
куётся
в кузнице
желудка»

Мигель де
Серванте

Питание

```
graph TD; A([Питание]) --> B([Рациональ  
ное]); A --> C([Сбалансир  
ованное]); B --> D([Правильный режим  
питания  
в сочетании с правильно  
организованным  
распорядком дня]); C --> E([Употребление молочных,  
мясных,  
рыбных продуктов,  
при обязательном  
использовании  
овощей, фруктов и ягод]);
```

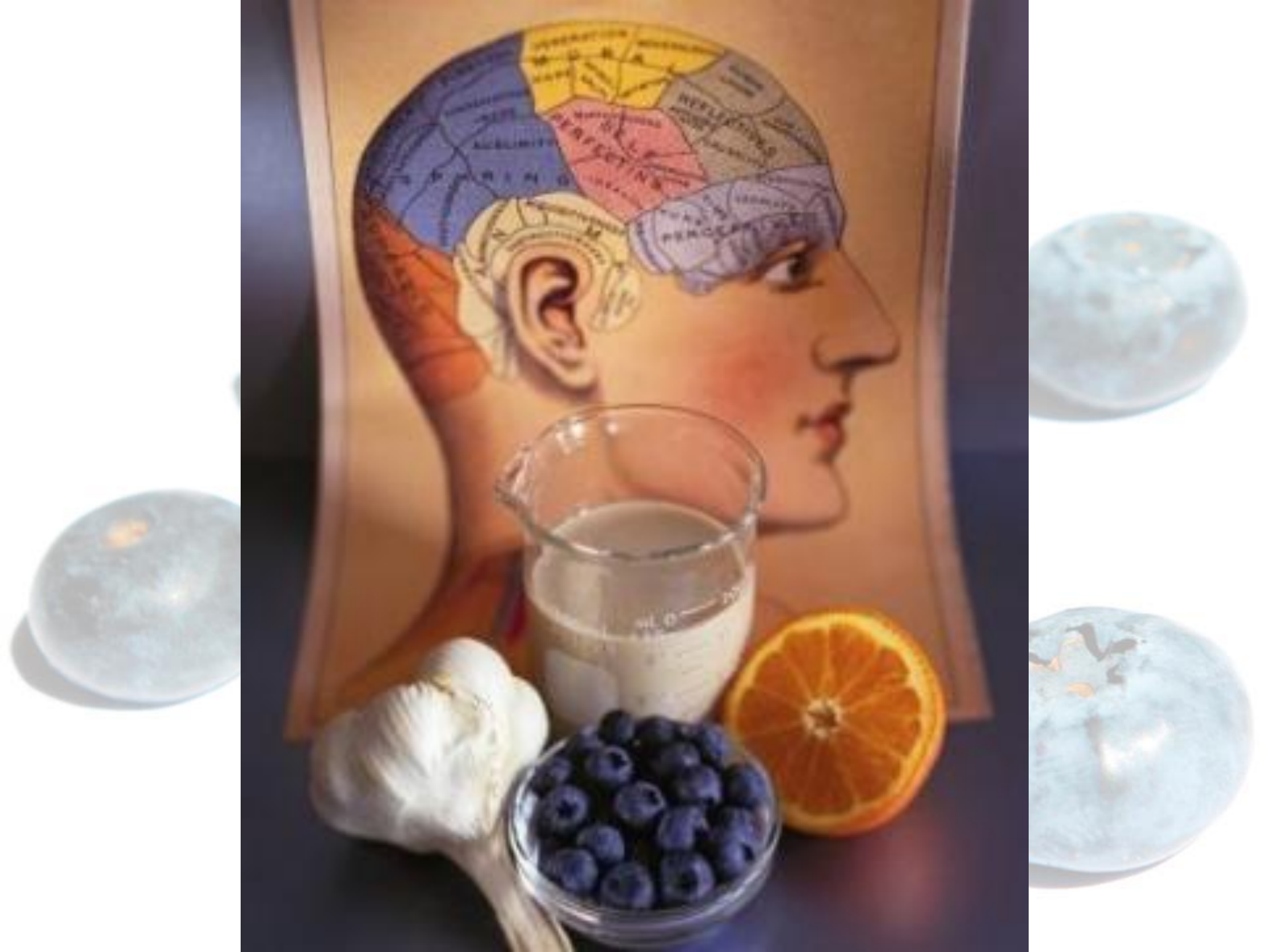
Рациональ ное

Правильный режим
питания
в сочетании с правильно
организованным
распорядком дня

Сбалансир ованное

Употребление молочных,
мясных,
рыбных продуктов,
при обязательном
использовании
овощей, фруктов и ягод



























A cluster of blueberries is visible in the background, slightly out of focus, providing a natural and healthy context for the text.

«Раз уж человек
навечно осужден
постоянно есть,
значит, питаться
надо хорошо!»

Брилья-
Саварен



Материал подготовила: Яковлева Ирина Валентиновна, учитель физической культуры МАОУ СОШ № 8 г. Старая Русса