

"Здоровый образ жизни"

Выполнила Чараева Венера
Романовна, учитель
физической культуры МБОУ
СОШ № 34, РСО-Алания

Цель :

- - способствовать воспитанию привычек и потребности в здоровом образе жизни;
- - прививать навыки управления своим здоровьем;
- - сформировать у учащихся активную позицию в сохранении и укреплении своего здоровья;
- - воспитание социально значимой личности;
- - помочь детям найти гармонию души и тела.

СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЯ



Духовное (здоровье разума)



Социальное(условия жизни)

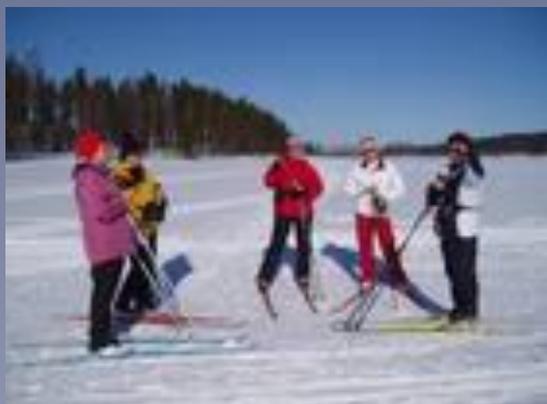


Физическое(здоровье тела)

Критерии оценки здоровья человека

- отсутствие болезней;
- нормальная работа организма;
- полное психическое, физическое и социальное благополучие;
- равновесие организма в системе «природа – человек»;
- способность приспосабливаться к изменениям окружающей среды;
- способность полноценно трудиться и обращаться с людьми;
- стремление к творчеству.

Здоровый образ жизни – это индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление своего здоровья.



ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Биологические:

- Дыхание;
- Питание;
- Свет;
- Тепло;
- Двигательная активность;
- Уединение;
- Игры.

Социальные:

- Эстетичность;
- Нравственность;
- Присутствие волевого начала;
- Способность к самоограничению.

СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

отказ от вредных пристрастий (курение, алкоголь, наркотики);

- рациональное питание;
- оптимальный двигательный режим;
- закаливание организма;
- личная гигиена;
- положительные эмоции.

ИТОГ ЗАНЯТИЯ

К сожалению, чаще всего люди озабочены здоровьем тела, при этом не понимают, что надо сначала оздоровить дух.

Здоровый образ жизни должен стать образом жизни для каждого.

«В человеке все должно быть прекрасным – и душа, и тело, и мысли».



А.П.Чехов
(1860 – 1904)