

«Здоровый образ жизни»

Апрель
2013 г

Выполнила:

Ученица: 4 «Б»
класса

Лешисова Вадимия



Что нельзя для организма



Цель :

- - познакомиться с понятием «Здоровый образ жизни»;
- - воспитывать в себе хорошие привычки и потребность в здоровом образе жизни;
- - прививать себе навыки управления своим здоровьем;
- - формировать активную позицию в сохранении и укреплении своего здоровья;
- - помочь другим детям найти гармонию души и тела.

ЗДОРОВЬЕ — это
бесценный дар, который
дан человеку самой
природой.



ЗДОРОВЬЕ — это не просто
отсутствие болезней, это
состояние физического,
психического и социального
благополучия.

СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЯ



Духовное (здоровье разума)

Физическое (здоровье тела)



**Социальное (условия жизни, работы,
отдыха, питания)**

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



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.

Отказ от вредных пристрастий (курение, алкоголь, наркотики)



Рациональное питание



Оптимальный двигательный режим



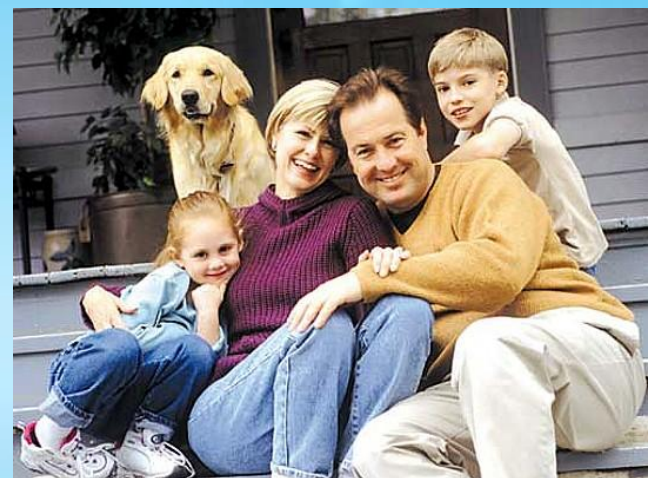
Закаливание организма



Личная гигиена



Положительные эмоции



*Соблюдайте правила
гигиены, занимайтесь
спортом . Удачи!!!!*



Конец!

Спасибо за внимание!

