

КРАСНЫЙ ЦВЕТ
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Цель занятия:

- - познакомить учащихся с понятием «Здоровый образ жизни»;
- - 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

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 разум 🗣️)

Физическое (здоровье тела)



Социальное (условия жизни, работы,
отдыха, питания)

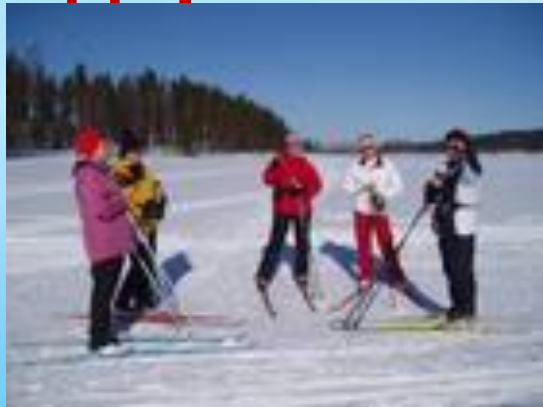
Критерии оценки здоровья человека

- 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



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



ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Биологические:

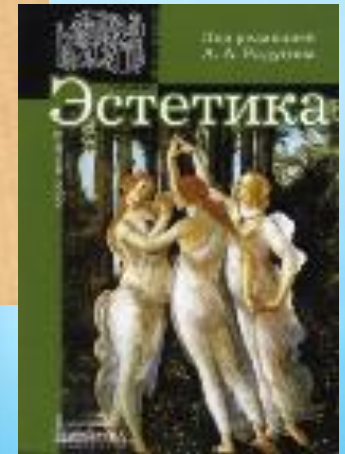
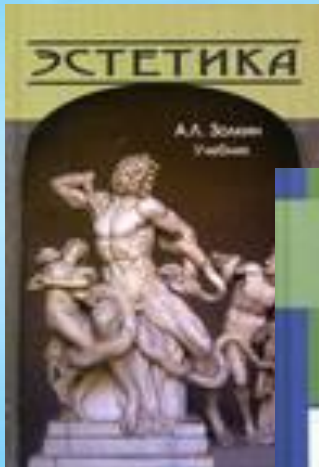
- Дыхание;
- Питание;
- Свет;
- Тепло;
- Двигательная активность;
- Уединение;
- Игры.

Социальные:

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

ЭСТЕТИКА

Эстетика – наука о прекрасном.



Эстетическое воспитание – это высшая форма человеческого воспитания, в основе которого лежит искусство, понятие о красоте.

НРАВСТВЕННОСТЬ

Нравственность – особая форма индивидуального сознания, определяющая принципы межличностных отношений.





«Ум человека таков, что он может и Ад сделать
Небесным и Небеса Адом»



Джон Мильтон
(1608 – 1674)

СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

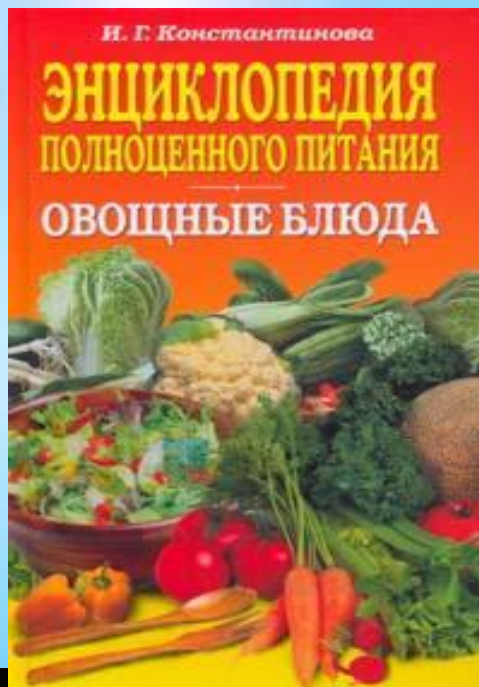
отказ от вредных пристрастий (курение, алкоголь, наркотики);

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

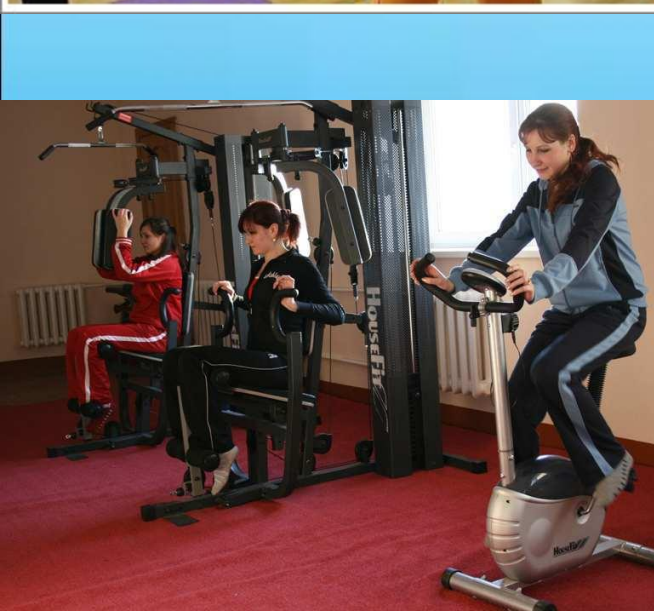
Отказ от вредных пристрастий (курение, алкоголь, наркотики)



Рациональное питание



Оптимальный двигательный режим



Закаливание организма



Личная гигиена



Положительные эмоции



НЕРАЗУМНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА





Следствием неразумного поведения человека является:

- падение рождаемости;
- снижение трудоспособности населения;
- ухудшение здоровья практически всех возрастных групп;
- преждевременное старение;
- рост смертности (в т.ч. насильственной);
- депрессивные процессы;
- падение нравственности.

ПЕЧАЛЬНАЯ СТАТИСТИКА



В Тульской области ежегодно рождается 500-600 детей уродов



В Тульской области смертность от запоев в 3 раза выше, чем по России

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)

ЗАКРЕПЛЕНИЕ ПРОЙДЕННОГО МАТЕРИАЛА

1. Что такое здоровый образ жизни?
2. Основные принципы здорового образа жизни.
3. Каковы составляющие здорового образа жизни?
4. Влияние мировоззрения на образ жизни.