

ВНЕКЛАССНЫЕ МЕРОПРИЯТИЕ

Тренинг «Формула истины»

«Единственная красота,
которую я знаю - здоровье».

Генрих Гейне.

1. Если бы вам предложили попробовать наркотики вы бы отказались?
2. Если бы вам предложили попробовать спиртные напитки вы бы отказались?
3. Вы занимаетесь спортом?
4. Вы соблюдаете режим дня?
5. Считаешь ли ты, что завтрак необходим?
6. Жирная пища вредит здоровью?
7. Согласны ли вы с высказыванием:
«Курить - здоровью вредить».
8. Может ли человек сам контролировать состояние своего здоровья?
9. Вы счастливы?

**В чем же для вас
заключается счастье?**

**«Счастье - это быть
здоровым».**

«Здоровый человек - это
счастливый человек, живущий в
гармонии с самим собой».

Американский психолог Маслоу.

1.Наследственность.

2.Окружающая среда.

3.Образ жизни.

Образ жизни:

1. занятие спортом.
2. режим дня.
3. питание.
4. эмоции.
5. вредные пристрастия.

1. Алкоголь

2. Наркотики

3. Курение

4. Не правильное питание

5. Не соблюдение режима дня

6. Малоактивный образ

жизни

7. Отрицательное эмоциональное
состояние

ЗОЖ - это образ жизни,
основанный на принципах
нравственности, рационально
организованный, активный,
закаливающий и в то же время
защитающий от неблагоприятных
воздействий окружающей среды,
позволяющий до старости
сохранить нравственное,
психическое и физическое
здоровье.

«Самый опасный враг
у человека -
человек сам себе».

Здоровье- это состояние
полного физического,
духовного, социального
благополучия,
отсутствии болезней,
физических дефектов .

Формула истины:

СЧАСТЬЕ - БЫТЬ ЗДОРОВЫМ, или
если ты здоров это и есть
СЧАСТЬЕ.