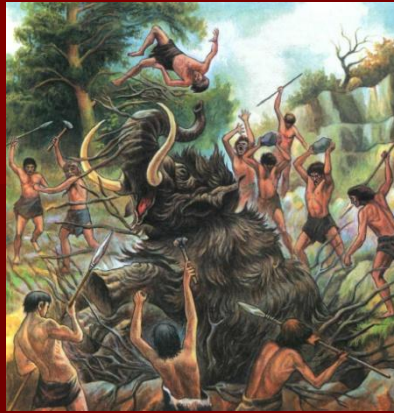




История развития представлений о здоровом образе жизни.

Автор:
учитель МОУ-СОШ №102 г.
Екатеринбурга Сидельникова Н. С.

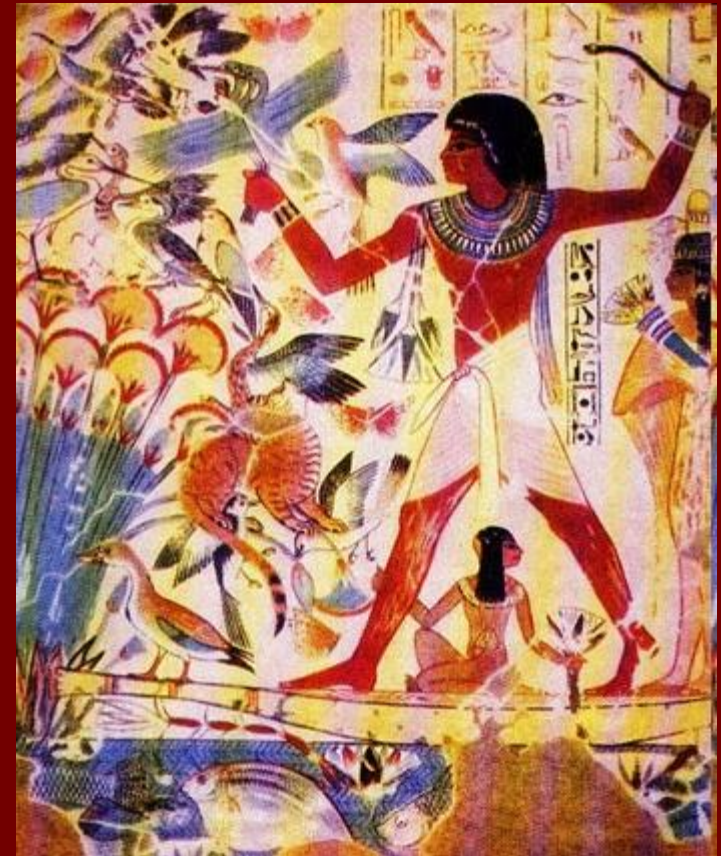
Образ жизни древнего человека.



- Физические качества древнего человека совершенствовались в борьбе за существование.
- Охота развивала силу, выносливость и ум.
- Наскальные рисунки говорят о том, что древние люди всегда были в движении.

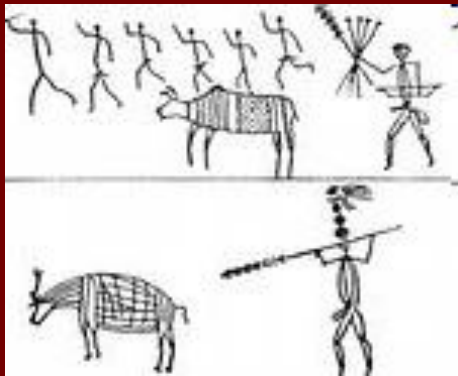
Рисунки древнего человека.

- Наскальные рисунки.



Рисунки древнего человека.

■ Рисунки



Самый первый рисунок древнего человека



Капова пещера



Здоровый образ жизни в Древней Греции и Риме.



- Гиппократ: «праздность и ничегонеделание влекут за собой порочность и нездоровье».



- Аристотель: « ничто сильно так не разруша организм, как физическое бездействие».



- Древнеримский врач Цельс: писал о необходимости чаще заниматься физическими упражнениями.



Арабский врач Ибн Сина.

Искусство сохранения здоровья – это гармоничное сочетание факторов: уравновешенность натуры; выбор пищи; очистка тела от излишеств; сохранение правильного телосложения; уравновешенность физического и душевного движения.



Средние века.

- Поиски «магического камня» - эликсира жизни.
- Предание забвению методов древнегреческой медицины.





XVIII-XIX века.

- Появляется интерес к диетологии и двигательной активности.
- Философ Кант: больше двигаться; гулять в любую погоду; спать только ночью; мыть ноги в ледяной воде.
- Немецкий врач Вебер: умеренность в потреблении пищи; чистый воздух в жилище; воспитание в себе жизнерадостности.

Вопросы для закрепления.

- Расскажите об отношении к здоровому образу жизни на разных этапах развития человеческого общества.
- Как изменялись взгляды на здоровый образ жизни.

