

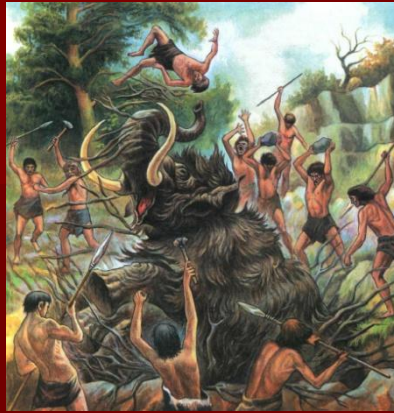


# История развития представлений о здоровом образе жизни.

Автор:

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

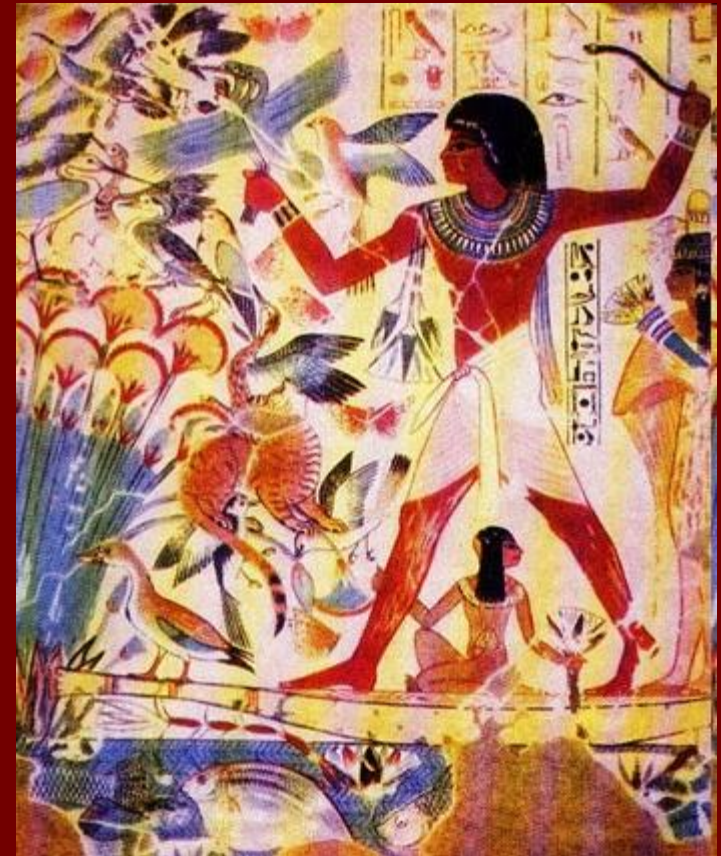
# Образ жизни древнего человека.



- 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.

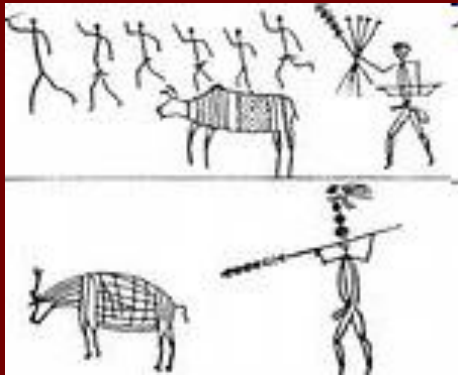
- Наскальные рисунки.





# 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.

