

«Здоровый дух в здоровом теле!»



Выполнила:

**социальный педагог
МБОУ СОШ № 14 г.
Белгорода
Городова Лилия
Викторовна**

**Зачем рассказывать незнакомым людям
о вреде курения, алкоголя, наркотиков, вредной еды?
Кто они вам - все эти люди на улице?!**

**С одной стороны никто...
А с другой стороны - это
общество,
в котором мы живем.**



**Если оно не влияет
на Вас, то может повлиять
на ваших родных или
друзей.
Ведь невозможно
отгородиться от общества.**

***Именно поэтому, нужно говорить о здоровом образе
жизни, показывать пример окружающим.***

Актуальность здорового образа жизни вызвана

возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни,

увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.



Древние говорили:
«Здоровый дух в здоровом теле»



**подчеркивая таким порядком слов
приоритетность здоровья духовного,
которому
сопутствует и здоровье физическое;**

**другими словами — если человек
культурен в широком смысле этого
понятия, духовен, то и за своим
физическим здоровьем он не может не
следить.**

Элементы здорового образа жизни

Здоровое
питание

Воспитание
здоровых
привычек
и навыков

Окружающая
среда

Духовное
здоровье

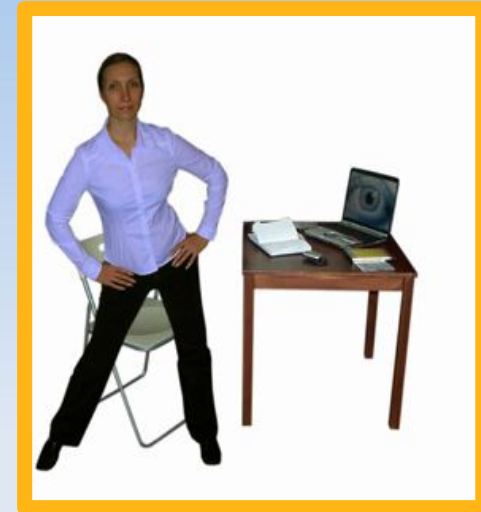
Личная
гигиена

Физически
активная
жизнь



Правильный режим труда и отдыха

Особое место в режиме здоровой жизни принадлежит распорядку дня, определенному ритму жизни и деятельности человека. Режим каждого человека должен предусматривать определенное время для работы, отдыха, приема пищи, сна.



Хорошо организованный трудовой процесс благотворно влияет на весь организм человека. Интересная и любимая работа выполняется легко, без напряжения, не вызывает усталости и утомления. Важен правильный выбор профессии в соответствии с индивидуальными способностями и склонностями человека.

Ориентирование на здоровый образ жизни

Выход
д

Показ видеоролика

фильм
м

Здоровое питание

Люди питаются по-разному, однако существует ряд требований, которые должны учитываться всеми.



Пища должна быть разнообразной и полноценной, т.е. содержать в нужном количестве и в определенных соотношениях все основные питательные вещества.

Сделай правильный выбор!

Говоря о здоровом образе жизни необходимо обратить внимание на гармоничное сосуществование человека и природы.

Какая природа тебе больше нравится?



Такая или...



... или такая?



Физически активная жизнь

В современной России модно быть здоровым. Здоровый человек может успешно трудиться, зарабатывая деньги и становясь экономически независимым, он может обеспечить себе достойную старость.



Большое количество клубов предоставляют всевозможные спортивные программы, как общеукрепляющие и рассчитанные на людей различного возраста, от подростков до пожилых, так и целенаправленные на совершенствование здорового крепкого тела.

Лучше заниматься спортом всей семьей!

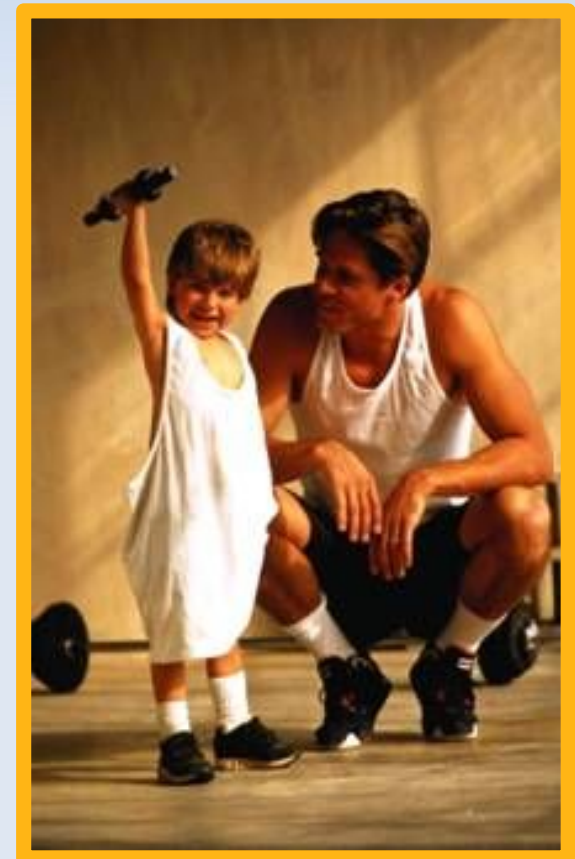
Такие занятия спортом сплачивают семью, а дети учатся вести здоровый образ жизни.



Спортивная семья – это семья, заботящаяся о своем здоровье!

**У вас нет на это времени и денег?
Не беда, купите или сделайте тренажеры
для занятий спортом у себя дома:**

турник в квартире просто необходим, шведская стенка, и гантели - все это не займет много места, но позволит всей семье увлекательно и полезно проводить время за играми.



Сама жизнь диктует: отдыхать лучше всей семьей.

Семейный отдых - это всегда возможность ощутить единство семьи.

Во время отдыха у родителей появляется больше возможностей для общения друг другом и с детьми.

Семейный туризм благотворно сказывается на отношениях между родителями и детьми. Появляются общие интересы, потребность поделиться впечатлениями, обменяться мнениями.

К тому же, в походе родители подаются ребятам наглядный пример того, как надо преодолевать трудности, любить и беречь природу.



Помимо подвижных игр, не стоит забывать и про интеллектуальные, они развивают сообразительность и память.



Настольные игры скрасят досуг всей семьи: шахматы, шашки, даже разгадывание кроссвордов - все это гораздо полезнее, чем пустое ковыряние пальцем в носу под непрерывный круговорот реалити-шоу и сериалов.

СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ





**Занятия спортом – это не только тяжелые физические нагрузки.
Даже компьютерные игры могут принести пользу - это и развитие сообразительности, реакции и изучение иностранного языка.**

**Но не забывайте главное правило - умеренность должна быть во всем.
И в занятиях спортом – тем более.
И тогда время, проводимое вами с семьей, превратится из домашней каторги в веселую интересную игру.**

**Занимаясь с раннего детства спортом,
МОЖНО СТАТЬ ЧЕМПИОНОМ, ТАКИМ КАК**

Светлана Хоркина



**Денис
Лебедев**

Федор Емельяненко

Сергей Тетюхин



ДУХОВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

РОДИТЕЛИ



ДРУЗЬЯ



ОБЩЕСТВО



- УМЕНИЕ ЖИТЬ
В СОЧЕТАНИИ

С СОБОЙ И
ОКРУЖАЮЩИМИ



Бог слепил человека из глины, и остался у него неиспользованный кусок.

- Что еще слепить тебе? - спросил Бог.

- Слепи мне счастье, - попросил человек.

Ничего не ответил Бог, и только положил человеку в ладонь оставшийся кусочек глины.



Если Вы не равнодушны к себе, к будущему поколению сделайте Здоровый Образ Жизни — модным, важным и неотъемлемым атрибутом своей жизни.



Спасибо за внимание!