

**«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.***

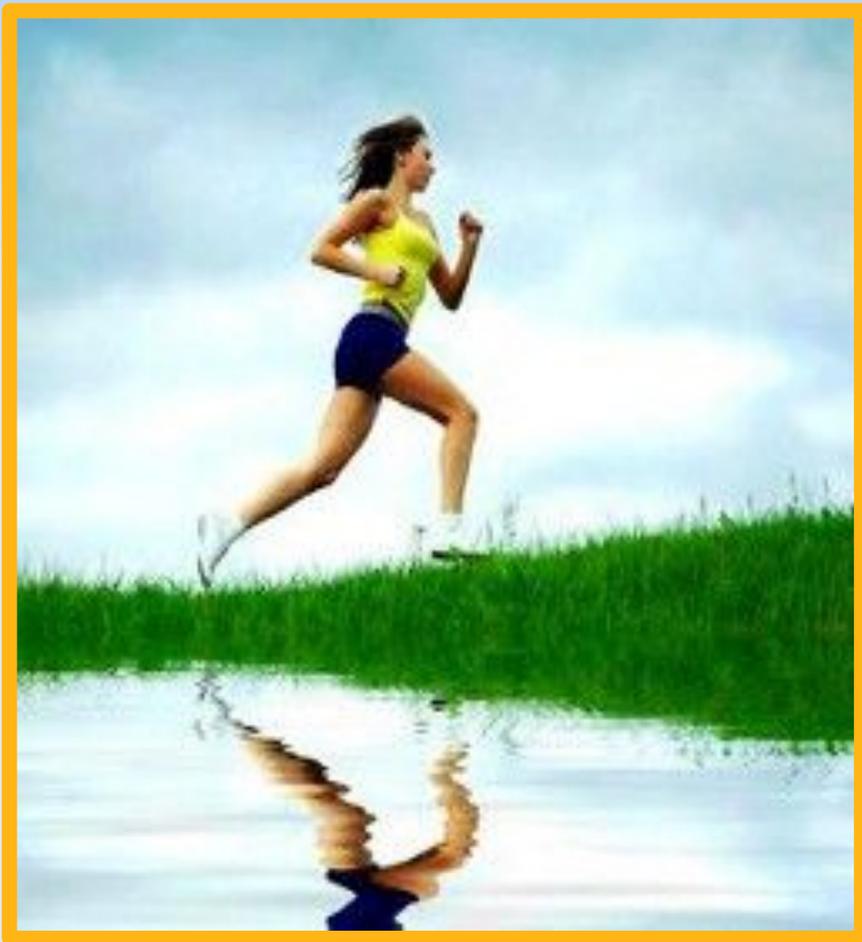
## **Актуальность здорового образа жизни вызвана**

**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!

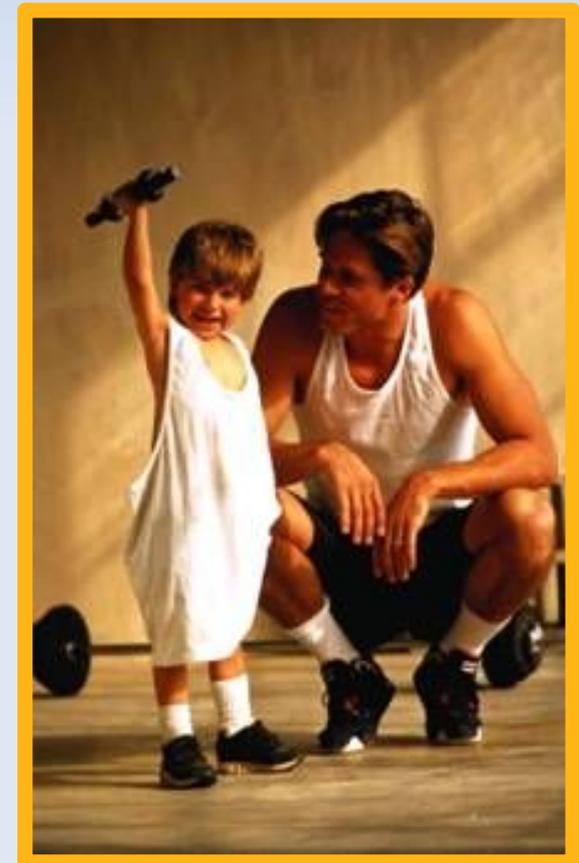
Такие занятия спортом сплачивают семью, а дети учатся вести здоровый образ жизни.



**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 подают 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!**