

Классный час
"Здоровый
образ жизни"

ЗДОРОВЬЕ – это бесценный дар, который дан человеку самой природой.



ЗДОРОВЬЕ – это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психического и социального благополучия.

СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЯ



Духовное (здоровье разу

Физическое (здоровье тела)



**Социальное (условия жизни, работы,
отдыха, питания)**

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



Здоровый образ жизни – это индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление своего здоровья.

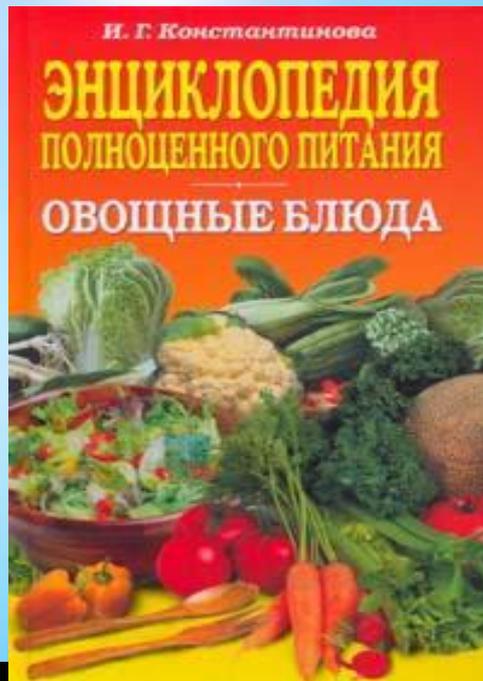


СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

отказ от вредных привычек;

- правильное питание;
- двигательная активность;
- закаливание организма;
- личная гигиена;
- положительные эмоции.

Рациональное питание



Двигательная активность



Закаливание организма



Личная гигиена



Положительные эмоции

