

# "Здоровый образ жизни"

Выполнила Чараева Венера  
Романовна, учитель  
физической культуры МБОУ  
СОШ № 34, РСО-Алания

## Цель :

- - способствовать воспитанию привычек и потребности в здоровом образе жизни;
- - прививать навыки управления своим здоровьем;
- - сформировать у учащихся активную позицию в сохранении и укреплении своего здоровья;
- - воспитание социально значимой личности;
- - помочь детям найти гармонию души и тела.

# СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЯ



**Духовное (здоровье разума)**



**Социальное(условия жизни)**

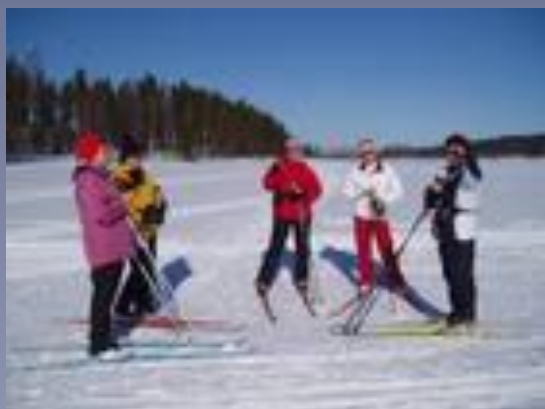


**Физическое(здоровье тела)**

# Критерии оценки здоровья человека

- отсутствие болезней;
- нормальная работа организма;
- полное психическое, физическое и социальное благополучие;
- равновесие организма в системе «природа – человек»;
- способность приспосабливаться к изменениям окружающей среды;
- способность полноценно трудиться и обращаться с людьми;
- стремление к творчеству.

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



# ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

## Биологические:

- Дыхание;
- Питание;
- Свет;
- Тепло;
- Двигательная активность;
- Уединение;
- Игры.

## Социальные:

- Эстетичность;
- Нравственность;
- Присутствие волевого начала;
- Способность к самоограничению.

# СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

отказ от вредных пристрастий (курение, алкоголь, наркотики);

- рациональное питание;
- оптимальный двигательный режим;
- закаливание организма;
- личная гигиена;
- положительные эмоции.

# ИТОГ ЗАНЯТИЯ

К сожалению, чаще всего люди озабочены здоровьем тела, при этом не понимают, что надо сначала оздоровить дух.

Здоровый образ жизни должен стать образом жизни для каждого.

«В человеке все должно быть прекрасным – и душа, и тело, и мысли».



А.П.Чехов  
(1860 – 1904)