

# **«Здоровый образ жизни»**

Апрель  
2013 г

Выполнила:

Ученица: 4 «Б»  
класса

Денисова Валерия



**СПОРТ —  
ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ  
ЖИЗНИ!**

# Что нельзя для организма





## Цель :

- - познакомиться с понятием «Здоровый образ жизни»;
- - воспитывать в себе хорошие привычки и потребность в здоровом образе жизни;
- - прививать себе навыки управления своим здоровьем;
- - формировать активную позицию в сохранении и укреплении своего здоровья;
- - помочь другим детям найти гармонию души и тела.

**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 разума)**

**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.**





# ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

## Биологические:



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



## Социальные:



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

# Отказ от вредных пристрастий (курение, алкоголь, наркотики)





# Рациональное питание





# Оптимальный двигательный режим



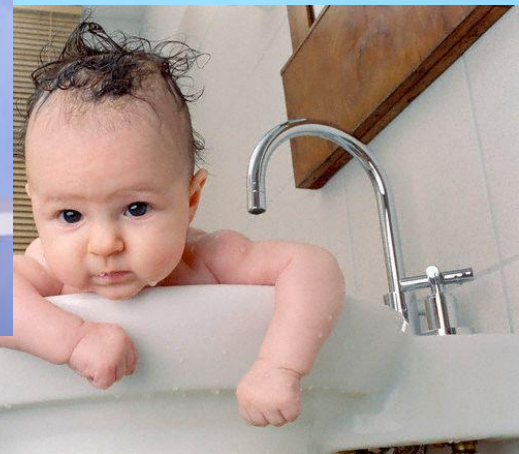


# Закаливание организма





# Личная гигиена





# Положительные эмоции



*Соблюдайте правила  
гигиены, занимайтесь  
спортом. Удачи!!!!*





# Конец!

# Спасибо за внимание!

