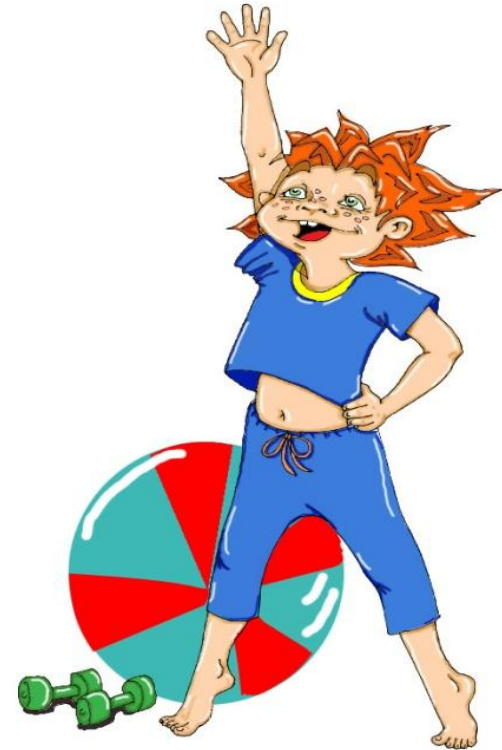


# Формирование здорового образа жизни



# Цель:

- *Иметь представление о здоровом образе жизни*
- *Формирование сознательного и ответственного отношения к своему здоровью*



## *Зачем вести здоровый образ жизни*

*Для того чтобы  
сохранить здоровье  
данное нам  
изначально природой,  
и укрепить здоровый  
дух в здоровом теле.*







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



**Составляющие  
е  
ЗОЖ**

**Личная  
анкета**

**Двигательная  
активность,  
физические упражнения**

**Режим дня**

**Правильное питание**

**Заказание  
организма**



# Личная гигиена

*Это широкое понятие, включающее в себя выполнение правил, которые способствуют сохранению и укреплению здоровья человека*





# Двигательная активность, физические упражнения

- *Двигательная деятельность способствует формированию одной из важных потребностей человека – в здоровом образе жизни. Она представляет собой отношение человека к собственной деятельности, поддерживающей и укрепляющей его здоровье. Здоровье ребенка, с которым в смысловом отношении связан термин: здоровый образ жизни,- показатель уровня развития общества, в котором он живет.*





# Режим дня- это правильное чередование периодов работы и отдыха

## Принципы:

- Строгое выполнение
- Недопустимость частых изменений
- Доступность
- Активный и пассивный отдых





# Правильное питание



**еда должна  
обеспечивать  
организм  
достаточным  
количеством энергии,  
питательных  
веществ, витаминов  
и микроэлементов.**



# Закаливание организма

повышает устойчивость организма к природным факторам



## Средства

### закал

1. Солнце



2. Воздух



3. Вода





*Спасибо за внимание!*