

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
аналитика*

*Двигательная
активность,
физические упражнения*

Режим дня

Правильное питание

*Закалка
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!