

A close-up photograph of a vibrant green leaf with several clear water droplets of varying sizes resting on its surface. The leaf is positioned diagonally from the top-left corner towards the bottom-left. The background is a light-colored wooden surface with a visible horizontal grain. In the upper right quadrant, there is a solid yellow rectangular bar.

# **Воспитание культуры здорового образа жизни**

**Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества.**



## Содержание



### Введение



1. Понятие «здоровье», его содержание



2. Роль физкультуры в развитии личности



3. Составляющие здорового образа жизни

Здоровый образ жизни позволяет нам ощущать себя полноценными, востребованными членами общества.

## ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ЗДОРОВЬЕ?



# ВВЕДЕНИЕ

**Охрана собственного здоровья - это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружающих.**

**Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.**



## 1. Понятие «здоровье», его содержание

Здоровье необходимо рассматривать как общественное богатство не только в социальном, но и в духовном, экологическом, психологическом смысле. Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности.



# Определения термина «здоровье»

- индивидуальное здоровье человека - естественное состояние организма на фоне отсутствия патологических сдвигов, оптимальной связи со средой, согласованности всех функций (Г. З. Демчинкова, Н. Л. Полонский);
- индивидуальное здоровье человека - это гармоническое единство всевозможных обменных процессов в организме, что создает условия для оптимальной жизнедеятельности всех систем и подсистем организма (А. Д. Адо);
- здоровье - это процесс сохранения и развития биологических, физиологических, психологических функций, трудоспособности и социальной активности человека при максимальной продолжительности его активной жизни (В. П. Казначеев).
- по определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) "здоровье - это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов".



Здоровый и духовно  
развитый человек  
счастлив - он отлично  
себя чувствует, получает  
удовлетворение от своей  
работы, стремится к  
самосовершенствованию,  
достигает, тем самым,  
неувядающей молодости  
духа и внутренней  
красоты.

Добавь здоровья!



## 2. Роль физкультуры в развитии личности

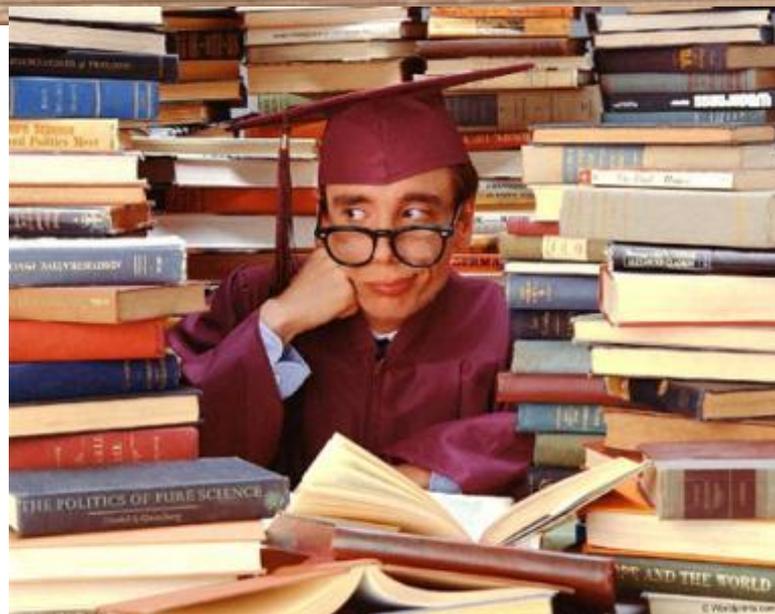


Главная цель занятий физической культурой и спортом - формирование физической культуры личности, подготовка к социально-профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья человека.

## Условия формирования физической культуры личности:

- определенный объем знаний: о морфофункциональных особенностях различных органов и систем организма, о влиянии физической работы и физических упражнений на их развитие, а также на развитие физических качеств;
- стремление к овладению системой определенных умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие способностей;
- практическое применение знаний и умений в своей жизни.

- Физическое состояние студентов зависит от многих факторов, среди которых важное место принадлежит здоровому образу жизни. Основными компонентами являются повседневная учеба, систематические занятия физическими упражнениями и правильная организация отдыха.



### 3. Составляющие здорового образа жизни

Здоровый и духовно развитый человек счастлив - он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самоусовершенствованию, достигая неувядающей молодости духа и внутренней красоты.



# Основные элементы здорового образа жизни:

здоровый

- плодотворный труд
- рациональный режим труда и отдыха

образ

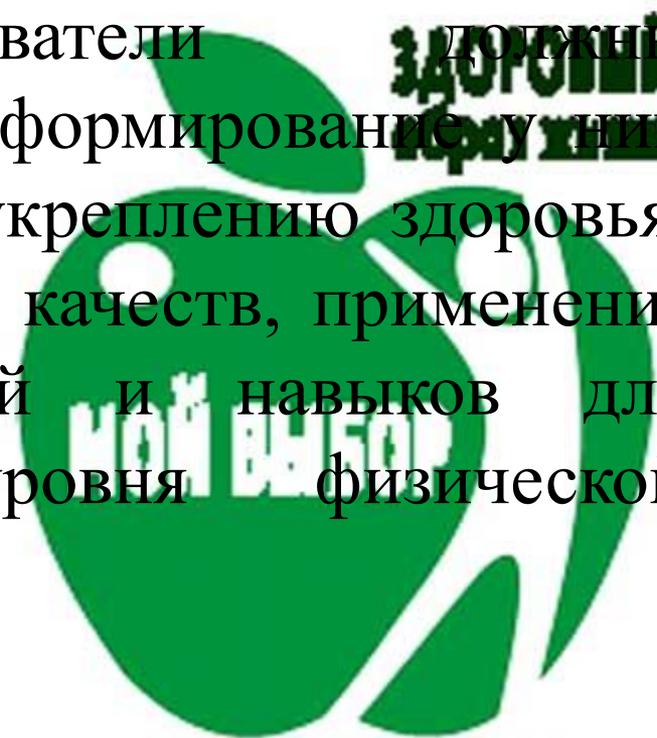
- искоренение вредных привычек
- оптимальный двигательный режим

жизни

- личная гигиена
- рациональное питание



Многие студенты расточительно относятся к своему здоровью, пренебрегают физическими упражнениями. Преподаватели должны ориентировать обучаемых на формирование у них положительной мотивации к укреплению здоровья, воспитание морально-волевых качеств, применение полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической подготовленности.





В обучении и воспитании студентов применяются такие меры, средства, методы и формы физической культуры, которые направлены на физическое совершенствование и всестороннее развитие человека и соответствуют современному уровню общественного прогресса, который предполагает: овладение основами личной физической активности, приобретение знаний, умений и навыков в сфере физической культуры, развитие координационных способностей, выработку навыков самостоятельной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, развитие волевых, нравственных качеств и умственных способностей, формирование таких качеств, как гуманизм, радость общения в процессе физкультурно-спортивной деятельности.



**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ  
- ВЫБОР МОЛОДЫХ!**



**Спасибо.**

