

Здоровий образ життя

Цель занятия:

- - познакомить с понятием «Здоровый образ жизни»;
- - способствовать воспитанию привычек и потребности в здоровом образе жизни;
- - прививать навыки управления своим здоровьем;
- - сформировать активную позицию в сохранении и укреплении своего здоровья;
- - воспитание социально значимой личности;
- - помочь 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 разум)

Физическое (здоровье тела)



**Социальное (условия жизни, работы,
отдыха, питания)**

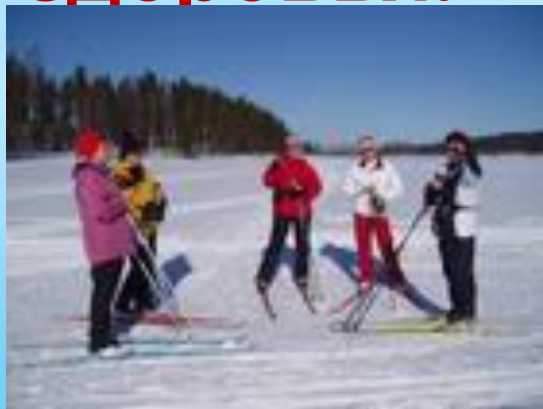
Критерии оценки здоровья человека

- 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



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

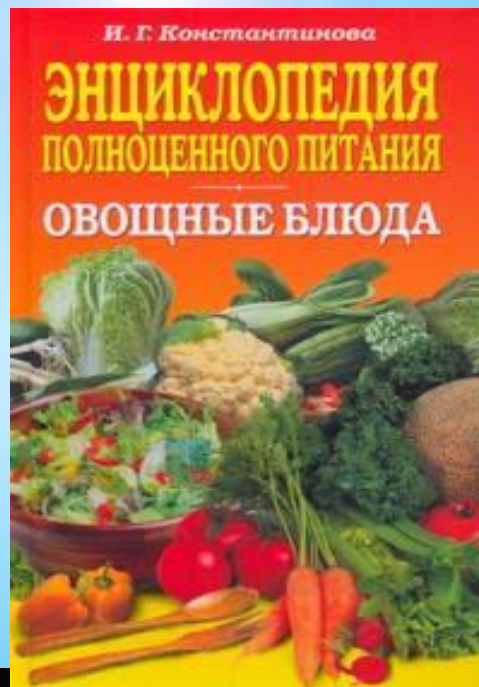
отказ от вредных пристрастий (курение, алкоголь, наркотики);

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

Отказ от вредных пристрастий (курение, алкоголь, наркотики)



Рациональное питание



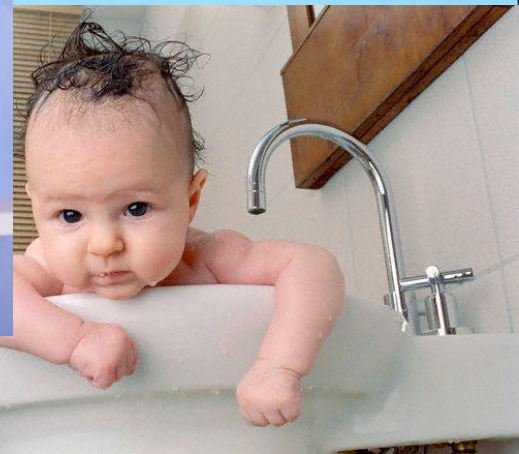
Оптимальный двигательный режим



Закаливание организма



Личная гигиена



Положительные эмоции



НЕРАЗУМНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА





Следствием неразумного поведения человека является:

- падение рождаемости;
- снижение трудоспособности населения;
- ухудшение здоровья практически всех возрастных групп;
- преждевременное старение;
- рост смертности (в т.ч. насильственной);
- депрессивные процессы;
- падение нравственности.

Образ жизни зависит от образа мысли или точнее от мировоззрения, которое складывается из знаний, которыми владеет человек.



«Человек своими мыслями и поступками, подобно гусенице, свивает себе кокон, которые его в последствии и удушает»

Е.П.Блаватская
(1831 – 1891)

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)

Подготовила : Шаповаленко Наталья Николаевна

