


«ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ»





ЗДОРОВЬЕ

- это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь – это важное слагаемое человеческого фактора.



Здоровьесберегающая ТЕХНОЛОГИЯ -

система,
создающая
максимально
возможные условия
для сохранения,
укрепления и
развития духовного,
эмоционального,
интеллектуального,
личностного и
физического
здоровья всех
субъектов
образования
(воспитанников,
педагогов и др.)

Здоровьесберегающие мероприятия

Благоприятный
психологический климат

Расширение двигательной
активности

Смена видов деятельности

Развитие мелкой пальцевой
моторики

ЗДОРОВЬЕ

```
graph TD; A[ЗДОРОВЬЕ] --> B[Физическое]; A --> C[Нравственное]; A --> D[Психическое];
```

Физическое

Нравственное

Психическое

ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ -

- Это состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем.

Питание



Физические нагрузки



Личная гигиена и закаливание



НРАВСТВЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ -

- **Основа социальной жизни человека**
- сознательное отношение к труду,
овладение сокровищами культуры,
активное неприятие нравов и
привычек, противоречащих
нормальному образу жизни.

Психическое здоровье -

- Характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

Составляющие здорового образа жизни

- **ЗОЖ**
 - **НЕТ вредным привычкам**
 - **Закаливание**
 - **Личная гигиена**
 - **Полезные увлечения**
 - **Рациональ-ное питание**
 - **Физические нагрузки**

Акция «Меняем сигарету на конфету»



ОПЫТ №1

В начале опыта



Через 2 недели



ОПЫТ №2

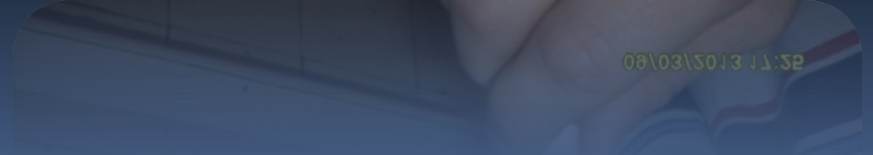
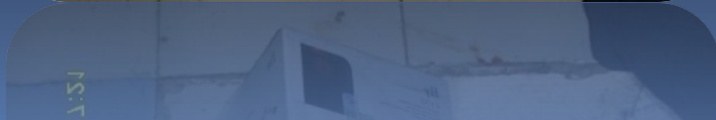


ОПЫТ №3



09\03\2013 17:20

09\03\2013 17:20





08\03\2013 11:59

85:7



09\03\2013 17:30



09\03\2013 17:31

«Мы за здоровый образ жизни!»



2012/11/05 16:25


2012/11/05 16:09

ПОЛЕЗНЫЕ УВЛЕЧЕНИЯ



A vibrant field of white daisies with bright yellow centers, set against a clear, bright blue sky. The flowers are in various stages of bloom, some fully open and others as buds. The overall scene is bright and cheerful, suggesting a sunny day in a meadow.

**НАШЕ ЗДОРОВЬЕ
В НАШИХ РУКАХ!**



Презентация подготовлена
воспитателем
ГКОУ РО школы-интерната
VIII вида №11
г.Гуково
Глазуновой А.В.