основы здорового образа жизни обучающихся

Сокол М.И
1КУРС 16 группа
Пед.фак

- Здоровье человека - это удивительное свойство, о котором в свое время сказал Сократ: **«Здоровье - не всё, но всё без здоровья - ничто».**
- Установлено, что главными факторами здоровья являются:
- - движения, обеспечивающие долголетие;
- - интенсивные физические нагрузки, благоприятно влияющие на функционирование организма;
- - правильное рациональное питание, обеспечивающее здоровье;
- - закаливание, являющееся залогом здоровья;
- - водные процедуры, дающие нам бодрость;

- Последовательное приобретение учащимися знаний об основах формирования ЗОЖ позволит акцентировать их внимание на том, что ЗОЖ - это не только специальная деятельность, направленная на осознание необходимости сохранения и совершенствования его здоровья, но и организующее начало для формирования жизненных ценностей на различных этапах развития.

ЗОЖ