

# Проект «Мы за здоровый образ жизни!»

**Выполнил:** мастер  
производственного  
обучения по профессии  
«Оператор по обработке  
перевозочных документов»  
Доброжанская Е.Н.



**«Здоровье человека – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков.»**

**1975 год. Москва. Всемирный конгресс врачей**

# Основные вопросы проекта

- Алкоголизм или здоровое будущее?
- Чем опасны наркотические вещества?
- Что такое гиподинамия? Как с ней бороться?
- Современные методы оздоровления

# Цель проекта

- Актуализировать тему здоровья и здорового образа жизни.
- Помочь учащимся реализовать свой творческий потенциал в самостоятельной учебной деятельности.

# Задачи проекта

- выявление знаний по теме «Здоровый образ жизни»;
- развитие творческих, а так же коммуникативных навыков учащихся;
- формирование факторов, которые укрепляют и разрушают здоровье подростка;

# Алкоголизм или здоровое будущее?



Печень здорового и пьющего человека

## Чем опасны наркотические вещества?

- Наркомания - тотальное поражение личности, к тому же в большинстве случаев сопровождающееся осложнениями со стороны физического здоровья.



# Что такое гиподинамия? Как с ней бороться?





# Правильное питание - залог здоровья

- Питательные вещества снабжают нас не только энергией, но и строительным материалом для роста и исправлений повреждений организма.
- Каждый вид продуктов полезен по - своему. Очень важно, чтобы мы употребляли в правильной пропорции все необходимые продукты.



# ДУХОВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

РОДИТЕЛИ

ДРУЗЬЯ



ОБЩЕСТВО

- УМЕНИЕ ЖИТЬ  
В СОЧЕТАНИИ

С СОБОЙ И  
ОКРУЖАЮЩИМИ



# ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

РАЦИОНАЛЬНОЕ  
ПИТАНИЕ



СОБЛЮДЕНИЕ  
ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ И  
БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ



ДВИГАТЕЛЬНАЯ  
АКТИВНОСТЬ



ОТКАЗ ОТ  
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



ОПТИМАЛЬНОЕ  
СОЧЕТАНИЕ УМСТВЕННОГО И  
ФИЗИЧЕСКОГО ТРУДА



# Современные методы оздоровления





**МЫ ЗА  
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**