

Добавь здоровья!

Составляющие здорового образа жизни

```
graph TD; A[Составляющие здорового образа жизни] --> B[Питание]; A --> C[Эмоциональное самочувствие]; A --> D[Духовное самочувствие]; A --> E[Интеллектуальное самочувствие]; A --> F[Физически активная жизнь]; A --> G[Гигиена организма]; A --> H[Окружающая среда]; A --> I[Отказ от вредных привычек]; B --> C; F --> G; G --> H;
```

Питание

**Эмоциональное
самочувствие**

**Духовное
самочувствие**

**Интеллектуальное
самочувствие**

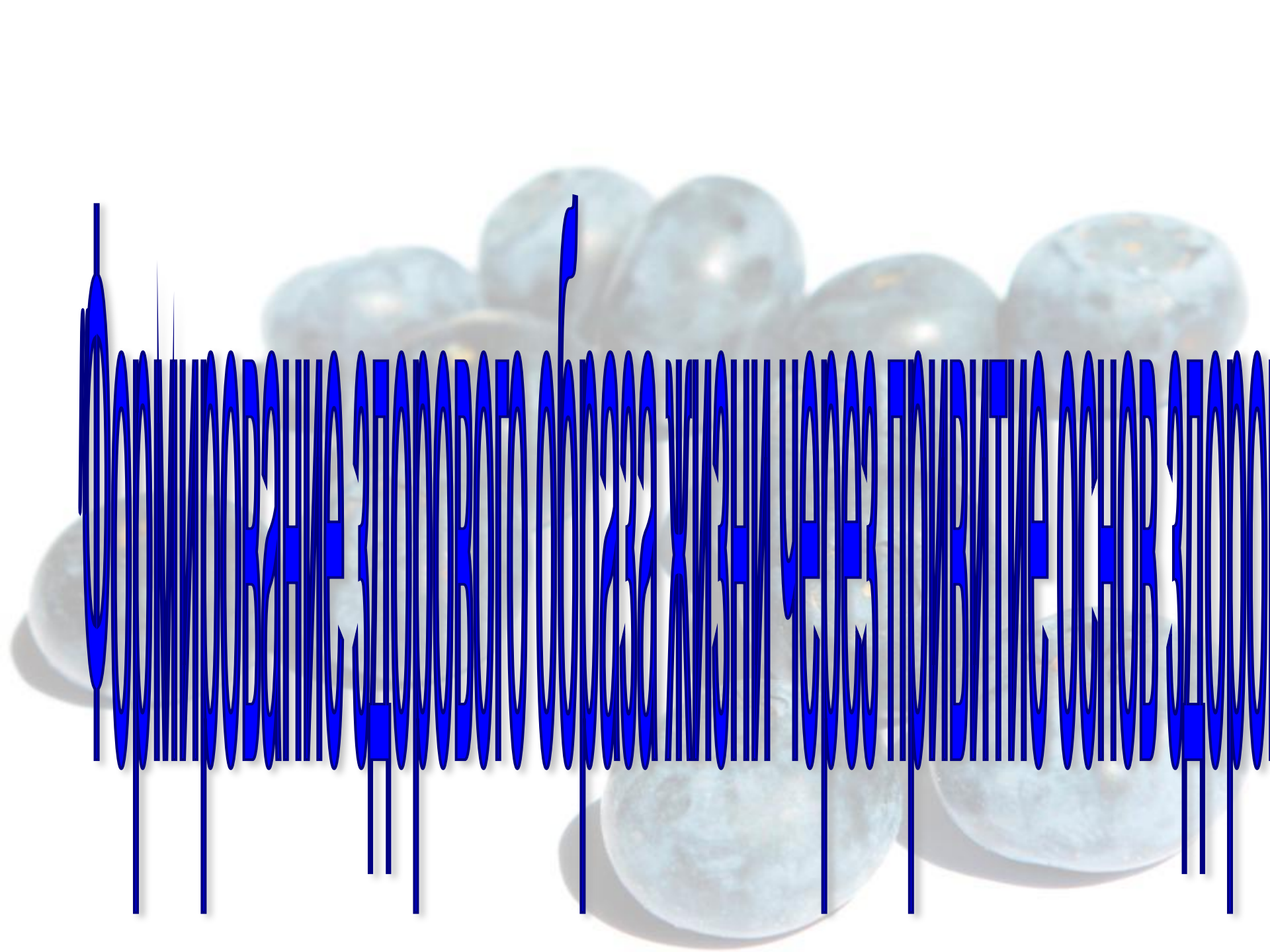
**Физически
активная жизнь**

**Гигиена
организма**

**Окружающая
среда**

**Отказ от
вредных привычек**





Цель: формирование понятий о ведении
здорового образа жизни через принятие правил
здорового питания

Задачи:

1. Изучить основы правильного здорового питания
2. Ознакомить учащихся с понятием и значением правильного питания
3. Исследовать и обозначить реальную картину по данному вопросу в нашей школе
4. Сформировать у учащихся потребность в ведении здорового образа жизни



**«Здоровье тела
куётся
в кузнице
желудка»**

**Мигель де
Серванте**

Питание

```
graph TD; A(Питание) --> B(Рациональное); A --> C(Сбалансированное); B --> D(Правильный режим питания в сочетании с правильно организованным распорядком дня); C --> E(Употребление молочных, мясных, рыбных продуктов, при обязательном использовании овощей, фруктов и ягод);
```

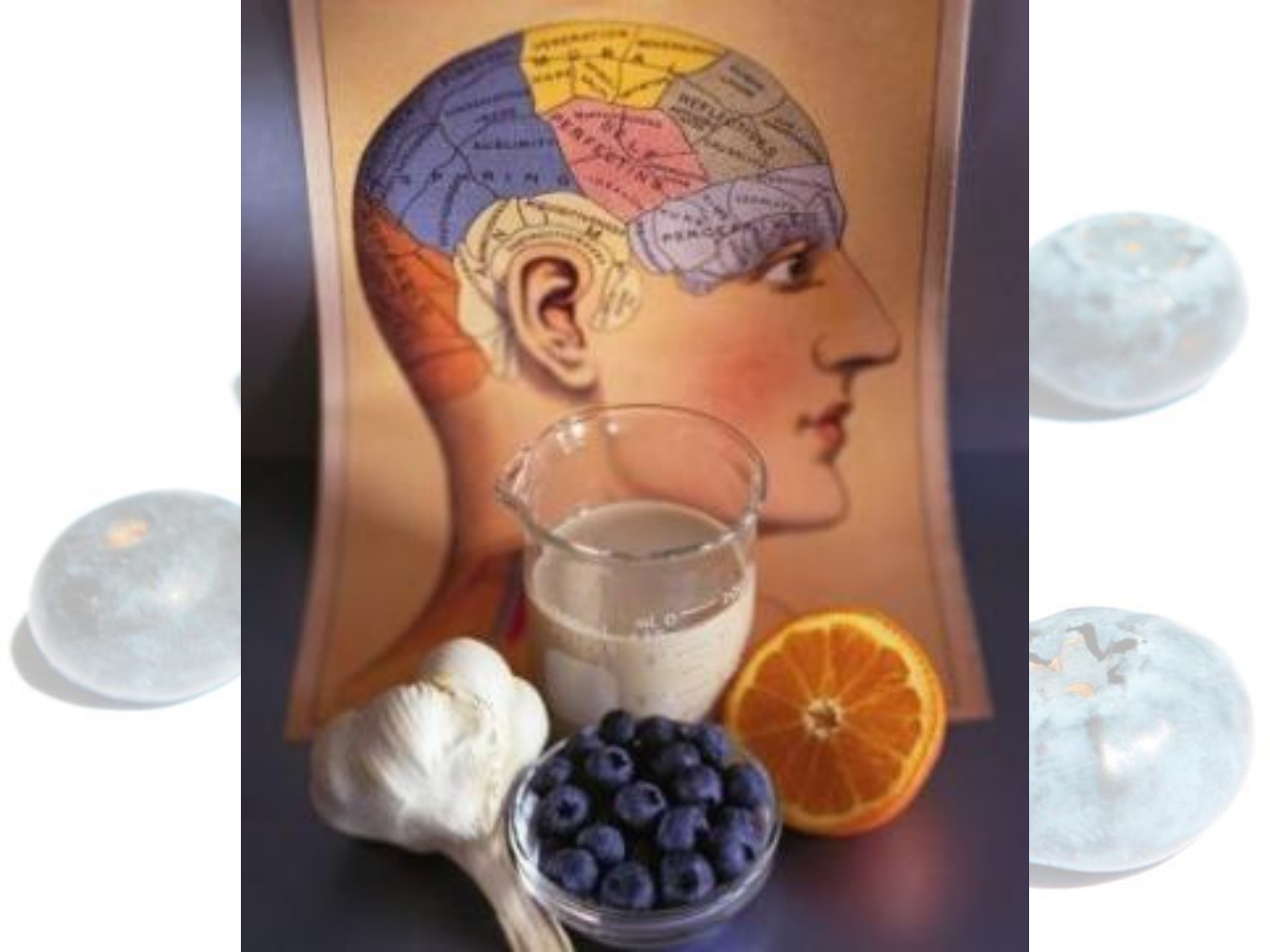
Рациональное

Правильный режим питания
в сочетании с правильно
организованным
распорядком дня

Сбалансированное

Употребление молочных,
мясных,
рыбных продуктов,
при обязательном
использовании
овощей, фруктов и ягод

















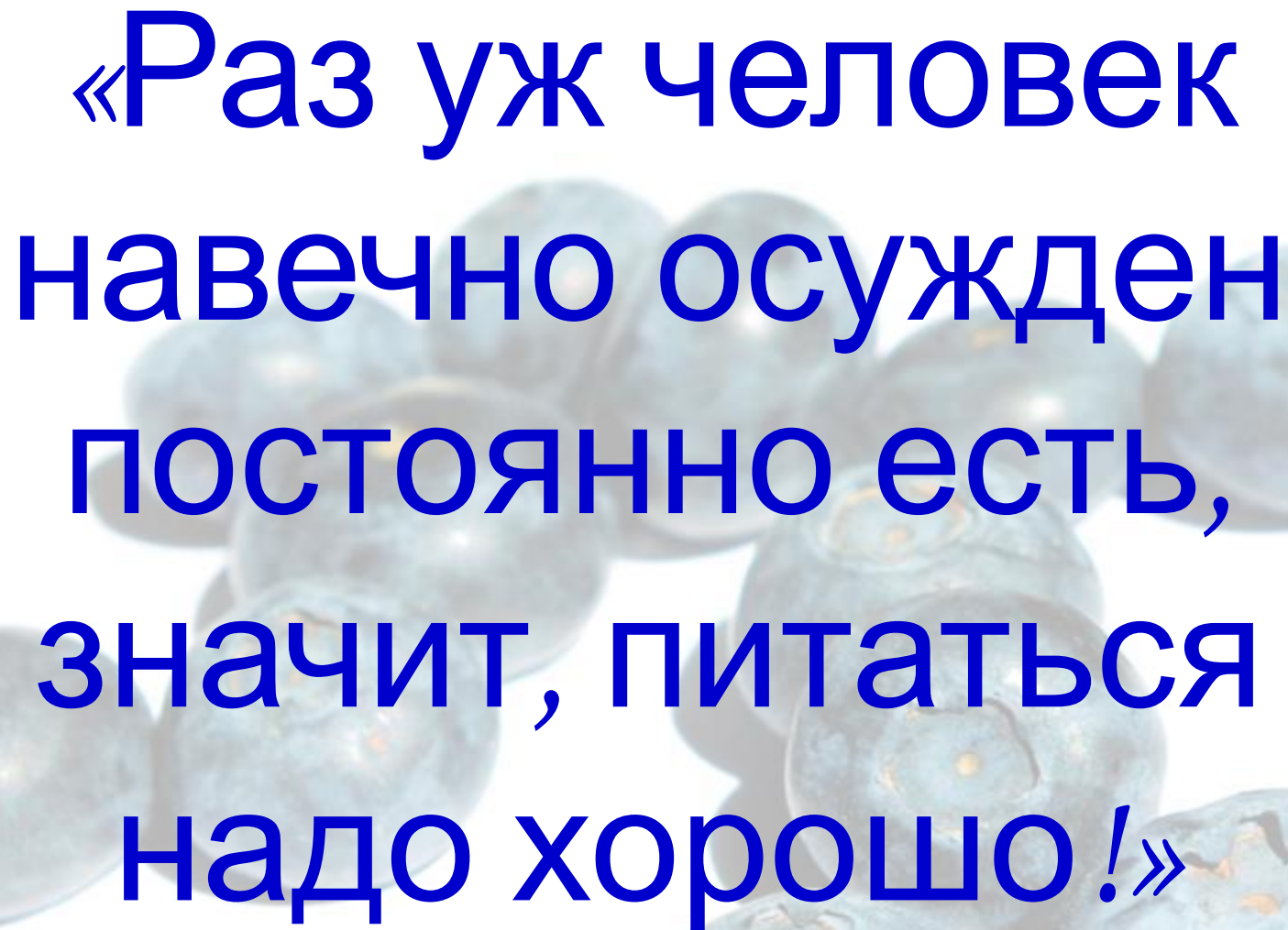












**«Раз уж человек
навечно осужден
постоянно есть,
значит, питаться
надо хорошо!»**

**Брилья-
Саварен**



Материал подготовила: Яковлева Ирина Валентиновна, учитель физической культуры МАОУ СОШ № 8 г. Старая Русса