

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**

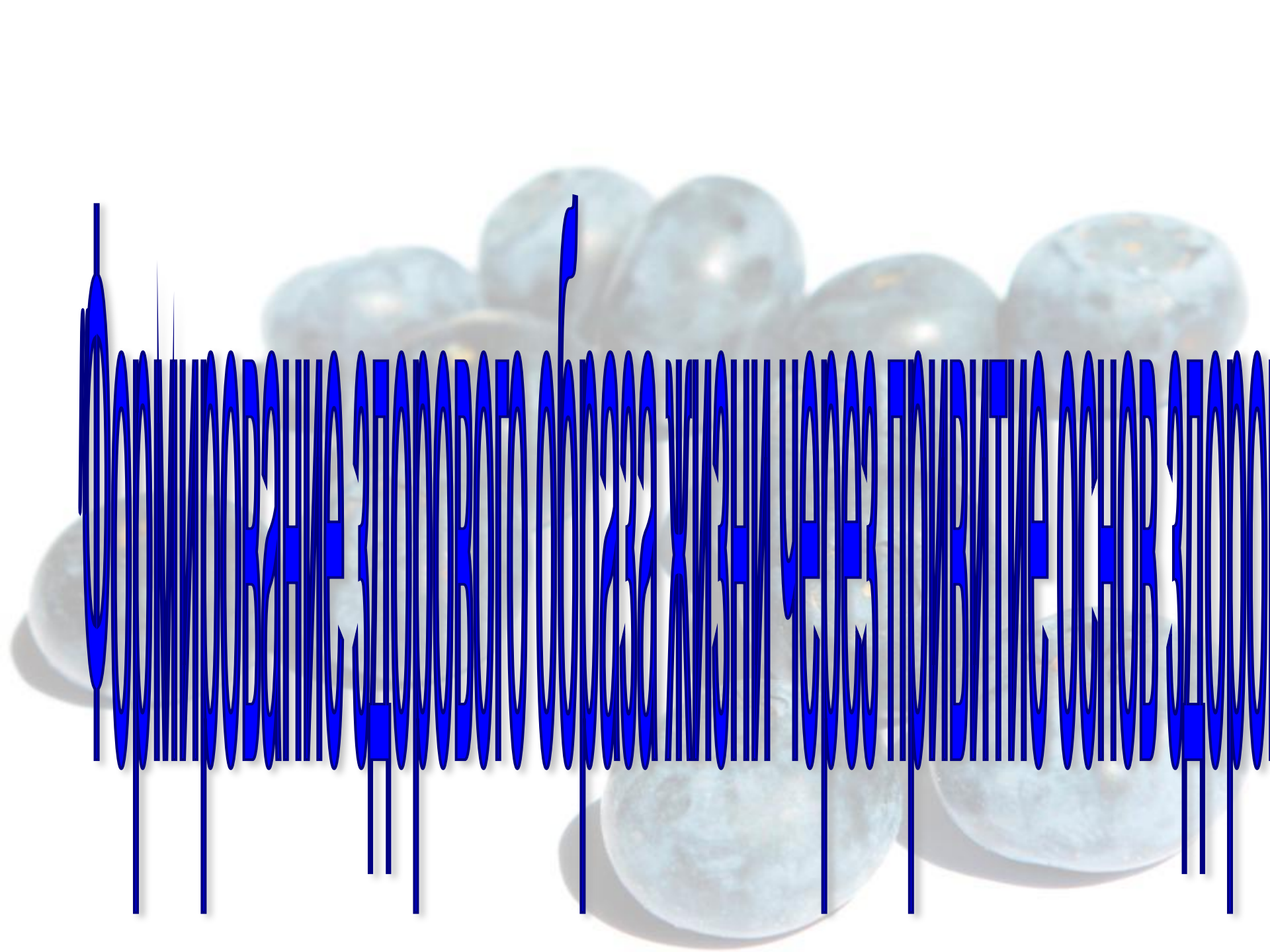
**Физически  
активная жизнь**

**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);
```

Рациональ  
ное

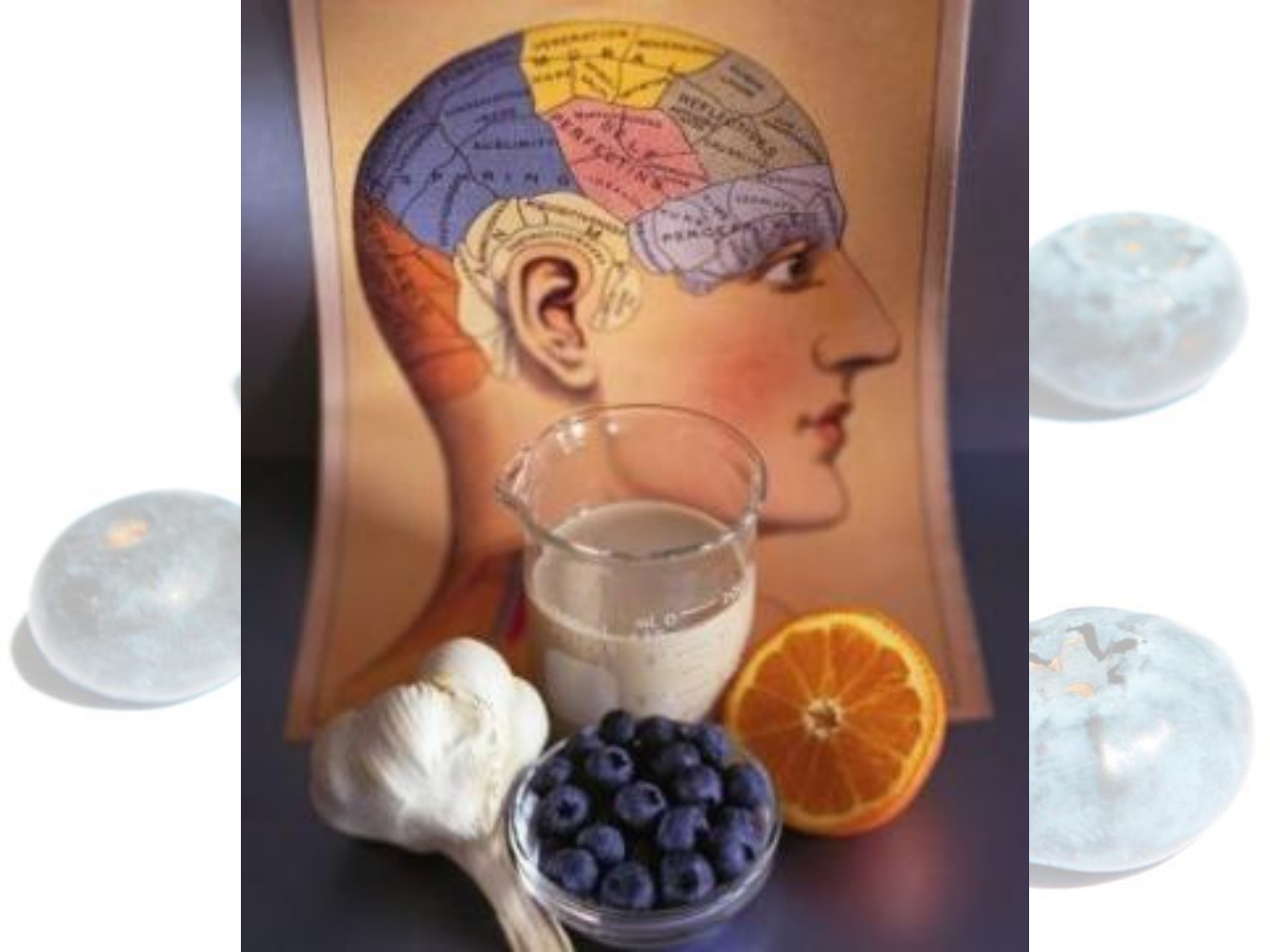
Правильный режим  
питания  
в сочетании с правильно  
организованным  
распорядком дня

Сбалансир  
ованное

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































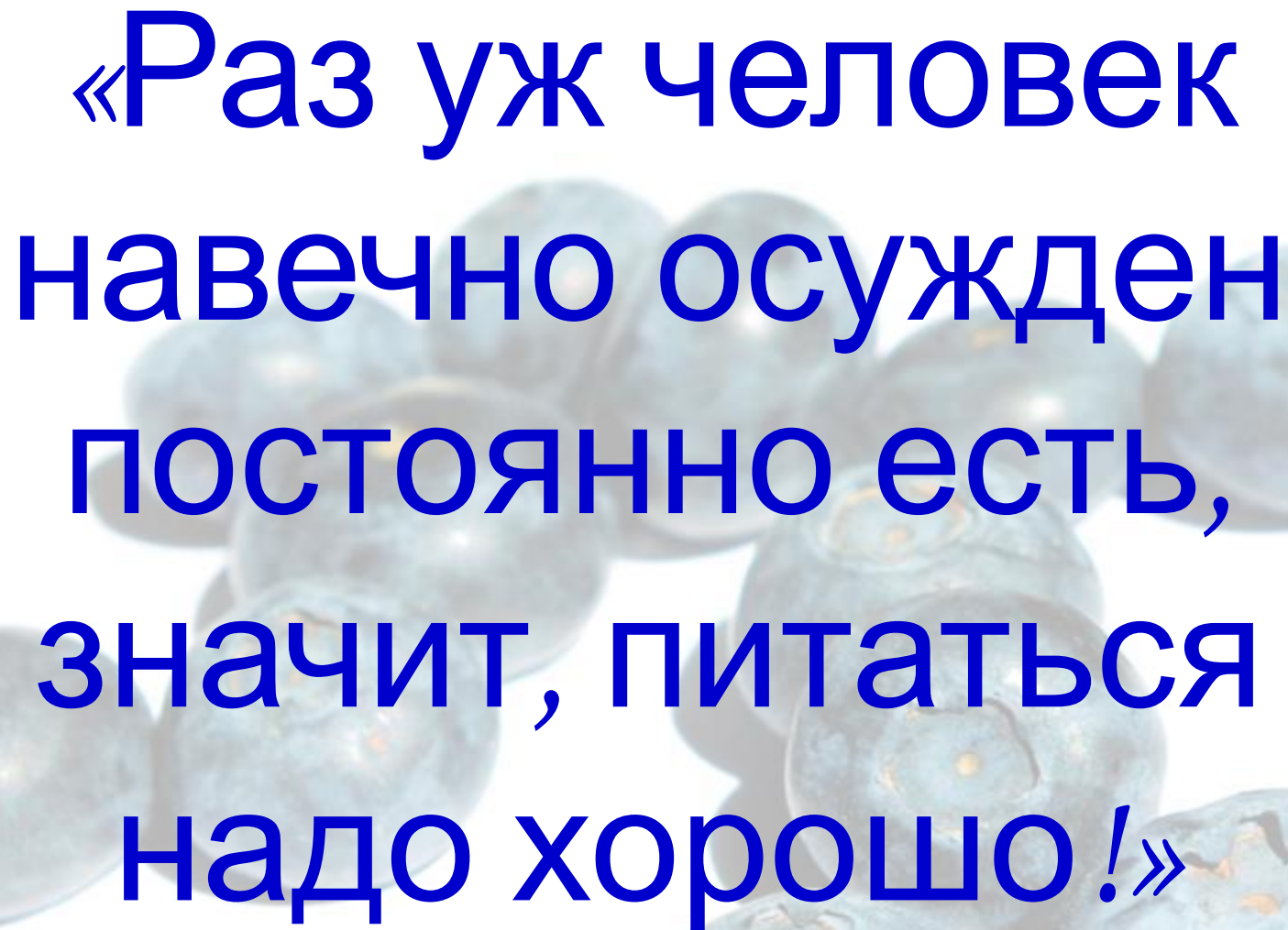












**«Раз уж человек  
навечно осужден  
постоянно есть,  
значит, питаться  
надо хорошо!»**

**Брилья-  
Саварен**



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