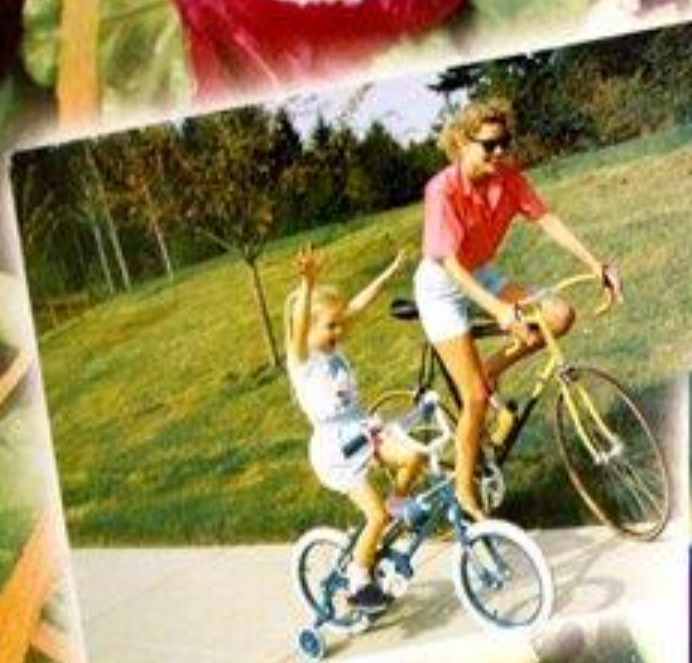


В здоровом теле-
здоровый дух

«Здоровье — это ещё не всё,
но всё без здоровья —
это ничто»

Сократ



**ПОЛЕЗНОЕ
ПИТАНИЕ**

+

**ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ
ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ**

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни —
образ жизни отдельного человека с целью
профилактики болезней и укрепления здоровья



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

**философско-
социологическое
направление**

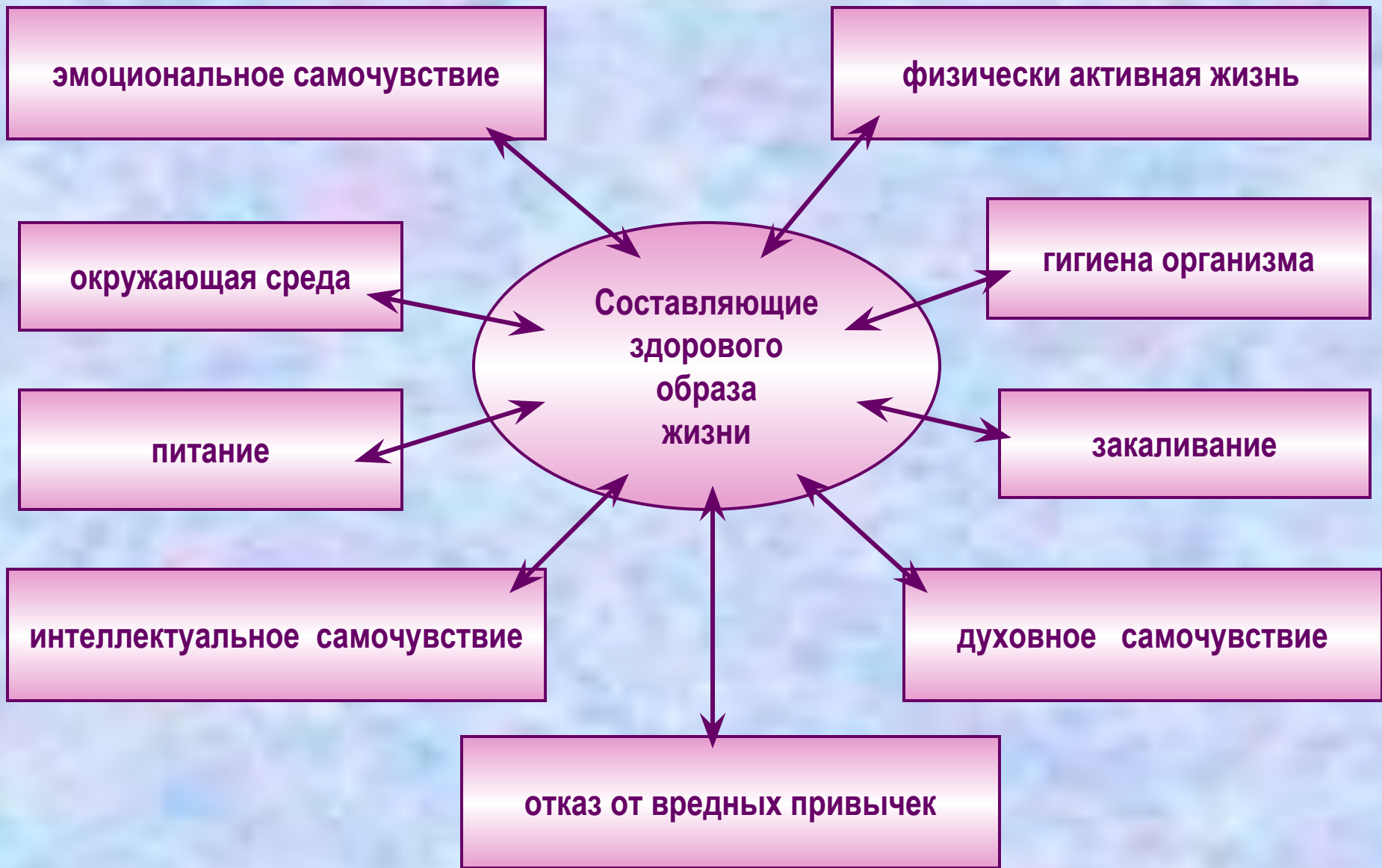
**(П. А. Виноградов, Б. С.
Ерасов,
О. А. Мильштейн, В. А.
Пономарчук,
В. И. Столяров)**

**здоровый образ жизни – это
глобальная социальная
проблема**

**психолого-педагогическое
направление**

**(Г. П. Аксенов, В. К.
Бальсевич,
М. Я. Виленский, Р. Дитлс,
И. О. Мартынюк, Л. С.
Кобелянская)
ЗОЖ с точки зрения сознания,
психологии человека,
мотивации**

**Они нацелены на решение одной проблемы
— укрепление здоровья индивидуума**



Известные теоретики и пропагандисты здорового образа жизни

Жданов Владимир
Георгиевич
(род. 1949) — российский
лектор
и пропагандист, известен
своими лекциями
о здоровом образе жизни

Шаталова Галина
Сергеевна
(род. 1916) —
нейрохирург, создатель
системы естественного
оздоровления (СЕО)

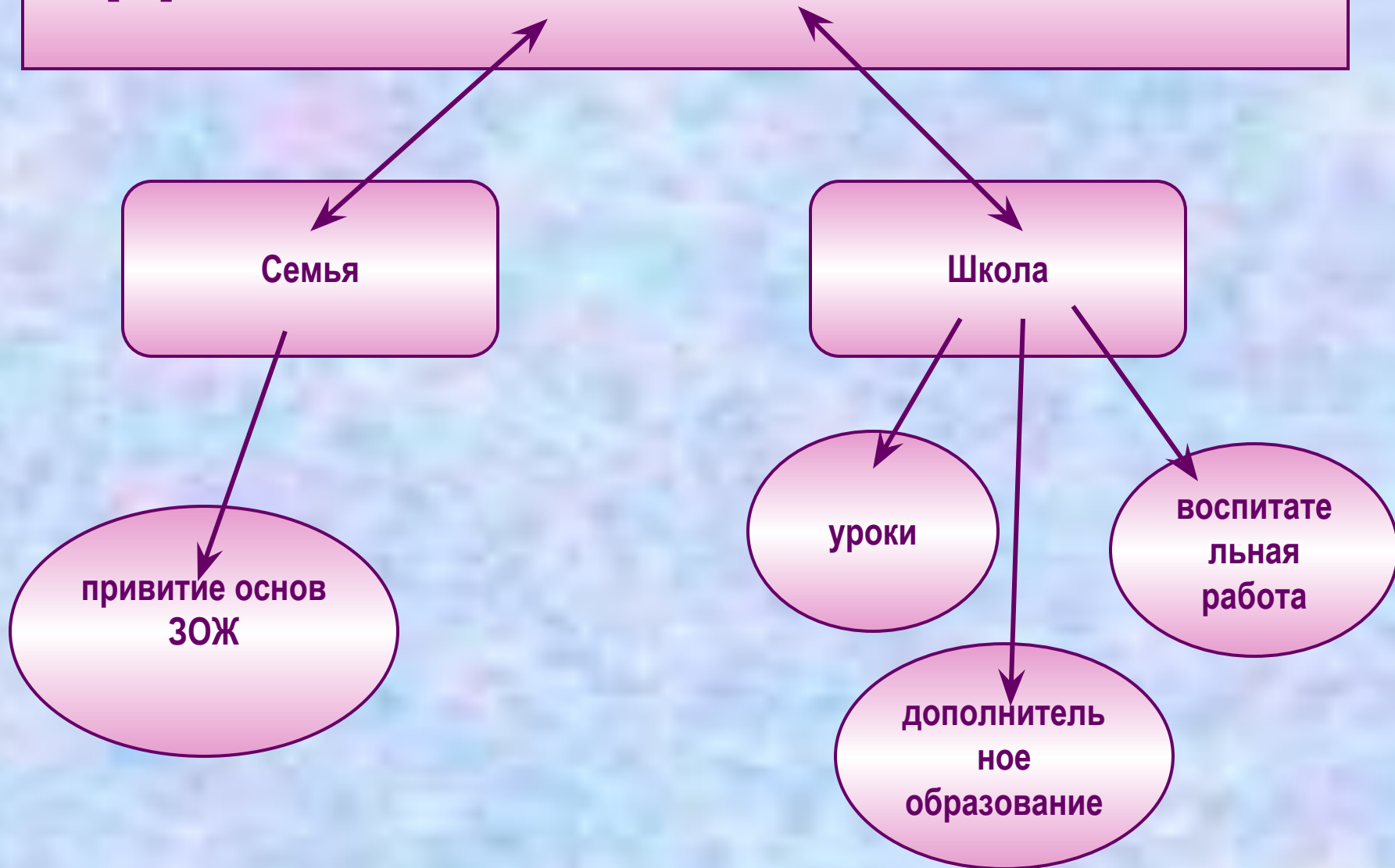
Углов Фёдор
Григорьевич
(1904—2008) —
хирург-кардиолог

Порфирий Иванов
(1898—1983) —
создатель системы
«Детка»

Семёнов Сергей Петрович
(род. 1952) —
русский врач, учёный, поэт,
философ

Амосов Николай
Михайлович
(1913—2002) —
советский хирург-
кардиолог

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



**"Всё больше людей делают выбор в пользу
здорового образа жизни, стремятся обрести
гармонию между духом и телом"**

Медведев Д.А.

**«Реализация профилактических программ,
организация внеурочных спортивных
мероприятий, обсуждение с детьми вопросов
здорового образа жизни в значительной степени
вливают на улучшение здоровья школьников»**

*Национальная образовательная инициатива
«Наша новая школа»*

**Хорошее здоровье - основа долгой,
счастливой и полноценной жизни**





сигареты



наркотики



алкоголь



спорт



правильное питание



свежий воздух



режим дня



электромагнитные поля



хорошее настроение

Правила здорового образа жизни



