

# Проект «Профилактика здорового образа жизни»



## ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ?

Античный человек рассматривал заботу о своем здоровье, развитие физических свойств и качеств как одно из условий духовного совершенствования –

**«В здоровом теле – здоровый дух!».**

Суть средневековых представлений о здоровье отражена в Салернском кодексе здоровья:

**Если врачей не хватает, пусть  
будут врачами твоими  
Трое: веселый характер, покой и  
умеренность в пище.**

**Сегодня для характеристики здоровья, по самым приблизительным подсчетам, существует около 300 различных определений, в которых используются различные критерии.**

**«У всякого времени свои эталоны» – с утверждением М. Морати трудно не согласиться.**



# Чтобы Вы смогли сами сформулировать ответ на проблемный вопрос, станьте участником проекта «Профилактика здорового образа жизни»!

В рамках этого проекта Вы узнаете:

- Что такое культура здоровья?
- Какие факторы влияют на физическое и психическое здоровье?
- Как среда жизни человека может сказаться на его здоровье?
- Влияет ли образ жизни на здоровье человека?

## Вы сможете рассказать:

- В чем выражается психическое здоровье человека?
- Как правильно питаться?
- Каково воздействие вредных привычек на организм человека?
- Как создать среду жизни здорового человека?
- Как сохранить и улучшить свое здоровье?
- Как вести здоровый образ жизни?

## Работа в группах будет проводиться по 5 проблемным направлениям:

1. Культура физического здоровья.
2. Культура психического здоровья.
3. Культура питания.
4. Среда жизни здорового человека.



## Вместе вы (по группам):

- изучите литературные источники, информацию Интернет, СМИ.
- приготовьте устные и письменные сообщения, презентацию.



# Каждый из Вас:

- На общих занятиях проведет различные исследования собственного организма, оценит состояние своего здоровья и сможет сам для себя разработать правила поведения и жизнедеятельности для его сохранения и улучшения.



Я надеюсь, что каждый поймет главное:  
*Сохранение здоровья – это труд и немалый.*

*Привычки к правильному питанию, занятиям спортом, поддержанию экологической чистоты, неприятию курения, наркотиков сами не создаются. Их надо растить, как сад, ухаживать, холить, лелеять ежедневно и ежечасно. И результаты окупятся сторицей.*

**Учитель поможет каждому из Вас на любом этапе!**