Презентация на тему: «Здоровый образ жизни».

Человечество, зная, что каждому из нас дана только одна возможность прожить свою жизнь на планете Земля, издавна решает проблему:

«Как наилучшим образом прожить эту жизнь?».

одни делают открытия

другие поют лучшие песни

третьи всю жизнь проводят наедине с телевизором….

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ И ГИПОДИНАМИЯ

Лени и неподвижности- НЕТ!

Здоровому образу жизни- ДА!

И каждый по–своему счастлив, …
пока здоров.

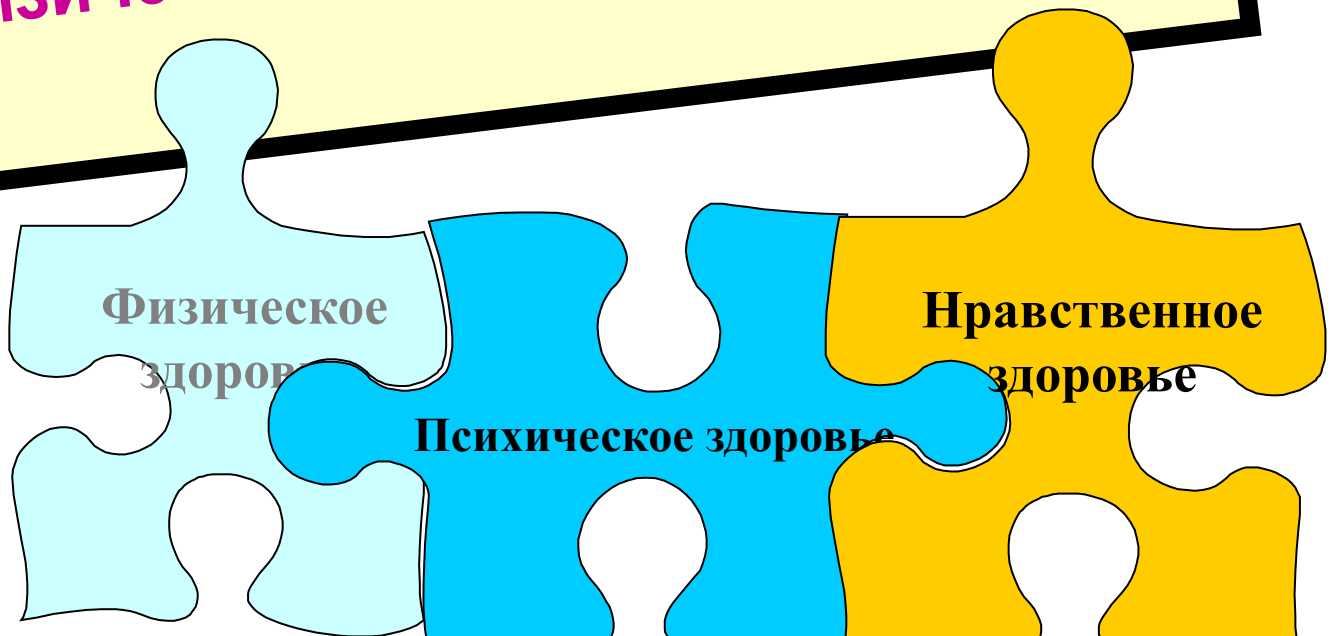
"Здоровый Образ Жизни"

это словосочетание в последнее время слышится очень часто

Здоровый образ жизни.

Это активная и целенаправленная форма поведения, которая обеспечивает сохранение и длительное поддержание психического и физического здоровья.

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.



Физическое здоровье

Характеризуется отсутствием каких-либо функциональных отклонений, гармоничностью физического развития.

Психическое здоровье

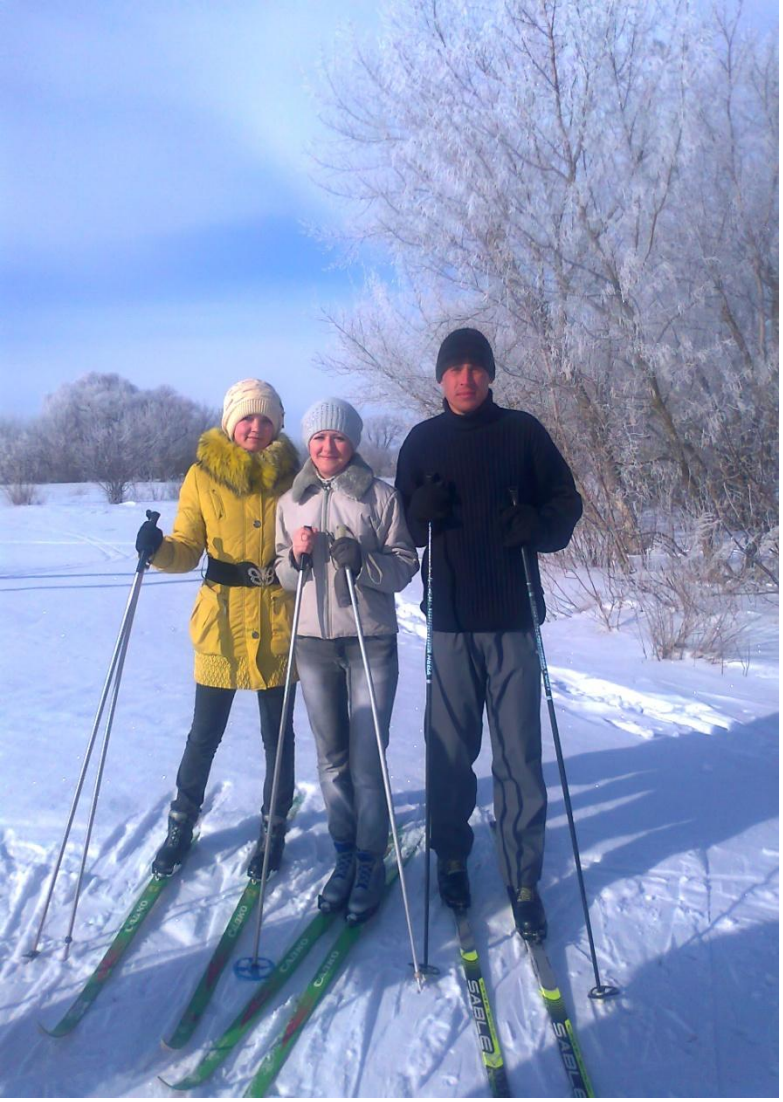
Характеризуется нормальным протеканием психических процессов и включает самодостаточность личности, самопонимание, самоприятие, саморазвитие личности в контексте взаимодействия с окружающими людьми в условиях социальных, культурных, экономических и экологичес

Нравственное здоровье

Характеризуется преобладанием в структуре личности гуманистических ценностей: человек, семья, отечество, труд, знания, культура, мир, земля.

Как сохранить своё здоровье?

Как не допустить в свою жизнь вредные привычки?



Когда у человека много свободного времени, он пытается его заполнить, как может: телевизором, компьютером; появляются заманчивые вредные привычки

Что же больше укрепляет здоровье, чем физкультура и спорт?

Как много в жизни значит спорт – Прекрасный жизненный аккорд!

Накапливайте и берегите своё здоровье,

учитесь этому у окружающих людей;

занимайтесь любимым делом,

проводите каждую минуту жизни с толком,

с пользой для себя и других!

Спасибо за внимание