

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

Здоровому
образу жизни-
ДА!



Лени и неподвижности- НЕТ!





И каждый по–своему счастлив, ...
пока здоров.

"Здоровый Образ Жизни"
"Здоровый Образ Жизни"

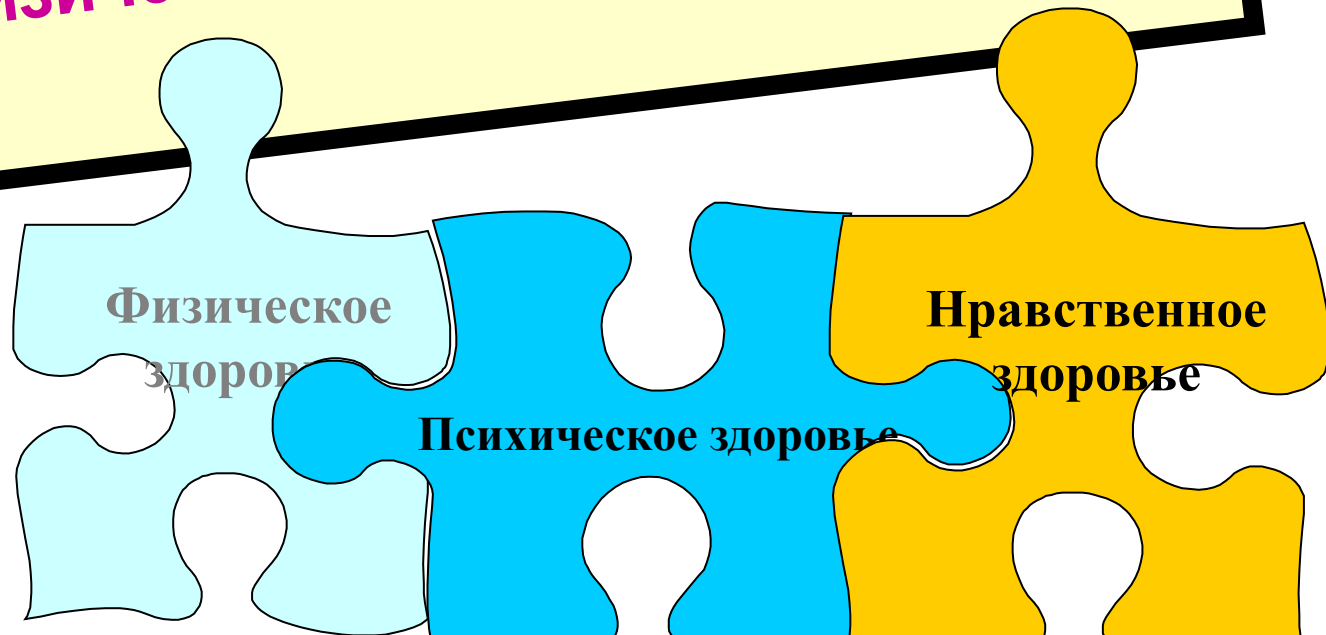
это словосочетание в последнее
время слышится очень часто

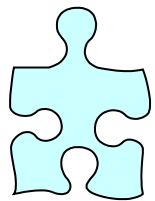
Здоровый образ жизни.

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.

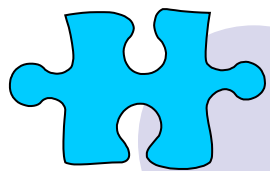




Физическое здоровье

**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 экологических



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

