

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

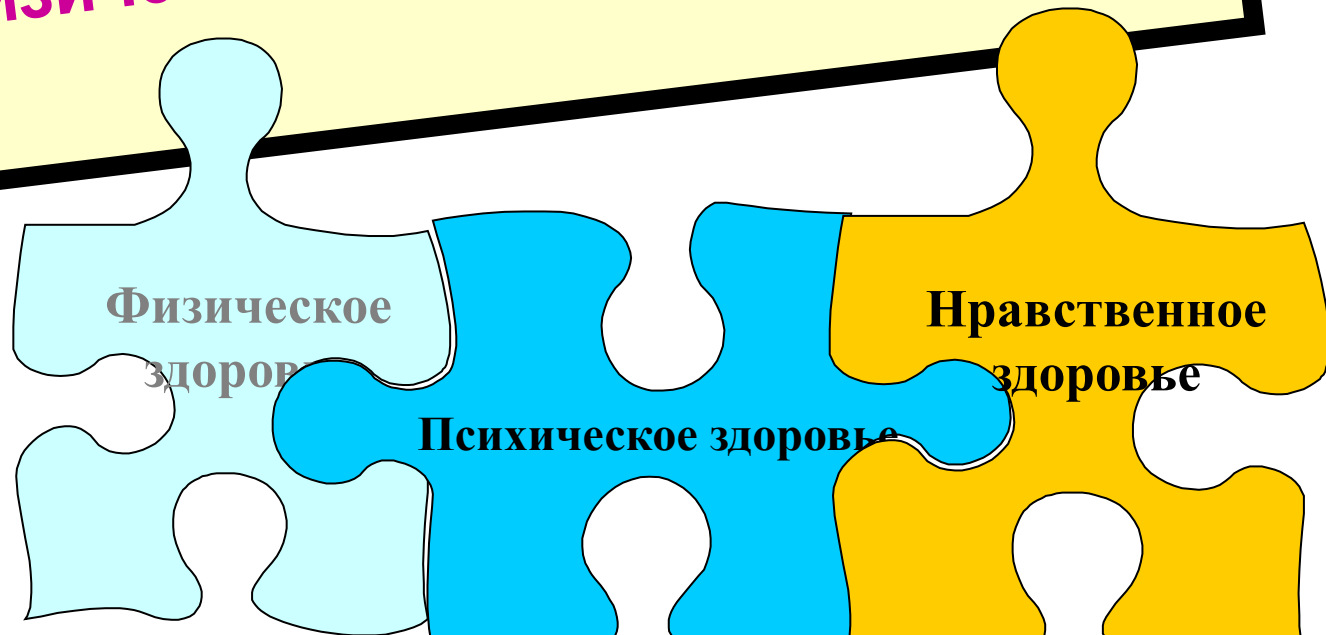


# Здоровый образ жизни.

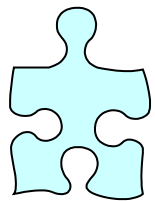
Это активная и целенаправленная форма поведения, которая обеспечивает сохранение и длительное поддержание психического и физического здоровья.

По определению Всемирной  
организации здравоохранения,

здоровье – это состояние полного  
физического, духовного и  
социального благополучия, а не  
только отсутствие болезней и  
физических дефектов.



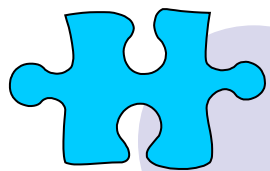




# Физическое здоровье

**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





# Нравственное здоровье

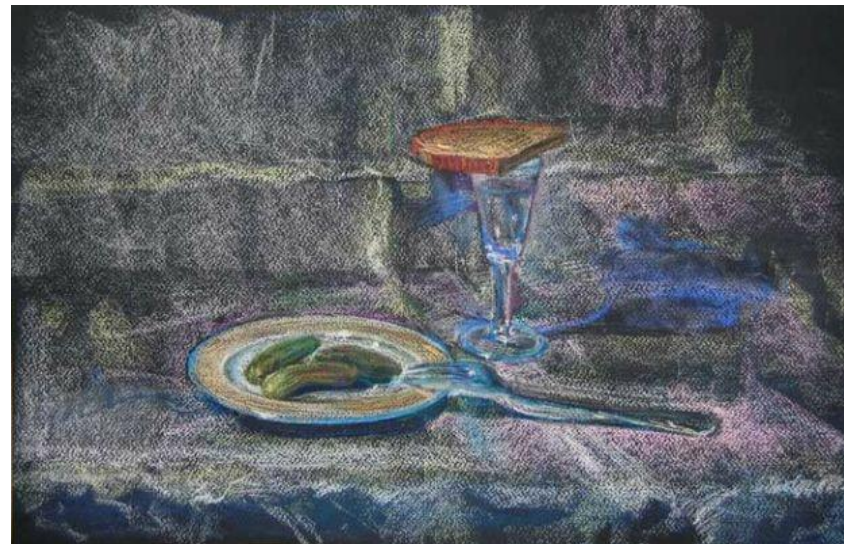
**Характеризуется преобладанием в структуре личности гуманистических ценностей: человек, семья, отечество, труд, знания, культура, мир, земля.**





*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?**

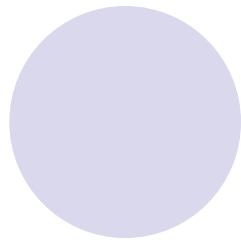
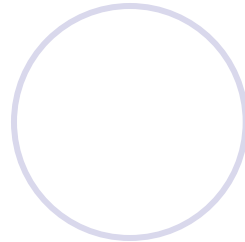
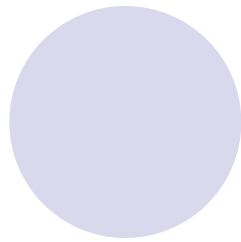
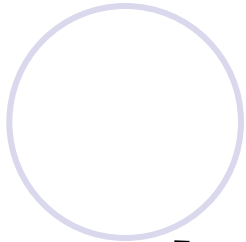
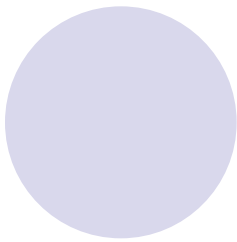


Как много в жизни значит спорт —  
Прекрасный жизненный аккорд!



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

