

Мы за здоровый образ жизни!

Цель: формирование ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.

Задачи:

1. Информировать об основных понятиях здорового образа жизни.
2. Рассказать о вреде курения, употребления алкоголя и наркотиков.

Слайд 1

Здоровье – одно из ценностей человеческой жизни.

Слайд 2

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ)

«Здоровье - это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Слайд 3

Древнегреческий философ Аристотель выделил в физической культуре три направления: **нравственное, умственное и физическое.**

Слайд 4

Физическое здоровье - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем.

Оно объединяет следующие понятия: рациональное питание, двигательная активность, отказ от вредных привычек, соблюдение личной гигиены и сочетание умственного и физического труда.

Слайд 5

Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

Слайд 6

Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе.

Слайд 7

К принципам здоровья относят не только физическое здоровье, но и психическое, эмоциональное, интеллектуальное, социальное, духовное и нравственное

Слайд 8

Здоровый образ жизни – образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья

Слайд 9

На слайде представлены основные критерии здоровья человека и факторы, определяющие здоровье

Слайд 10

Основные факторы пагубно влияющие на здоровье являются: курение, алкоголь, наркомания

Слайд 11

Курение опасно для здоровья

Слайд 12

Согласно статистике Россия является самой курящей страной в мире
Этой пагубной привычке подвержены более 59 миллионов человек

Слайд 13

Однако, наблюдается положительная динамика в количестве людей, отказавшихся от курения

Слайд 14

АЛКОГОЛЬ – враг твоего здоровья

Слайд 15

Несмотря на то, что Россия очень явно выделялась по количеству потребления крепких напитков в конце прошлого века, в последнее время, всетаки, наблюдается явное снижение потребления алкоголя.

Слайд 16

Наркомания – чума 21 века!!!!!!!

Слайд 17

К сожалению, в нашей стране наркомания является одной из самых больших, неразрешённых проблем. Ежегодно в Российской Федерации от наркотиков умирают более 100 тысяч человек!!!!!! Данная цифра неумолимо растёт!!!!!!!

Слайд 18

Но, не смотря на все эти негативные факторы выход есть!!! Здоровый образ жизни! Питайся правильно. Радуйся жизни. Избегай вредных привычек. Отдыхай. Развивайся интеллектуально.

Слайд 19

Занимайся спортом!

Слайд 20

Мы за здоровый образ жизни!!!!!!!