

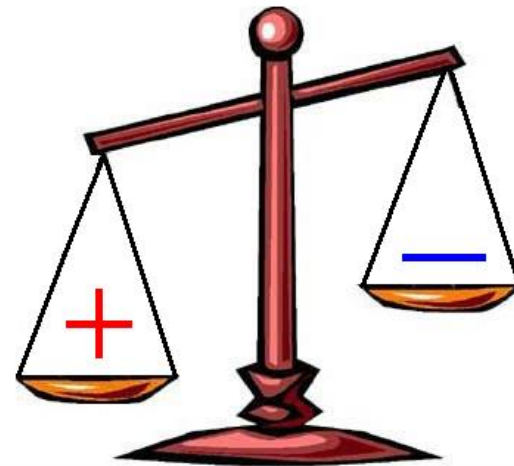
«БЫТЬ ЗДОРОВЫМ – ТРЕНД СОВРЕМЕННОСТИ»



ГБУ ДО ЦППМСП Московского района

ДАВАЙТЕ ПОДУМАЕМ, ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ И КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ?

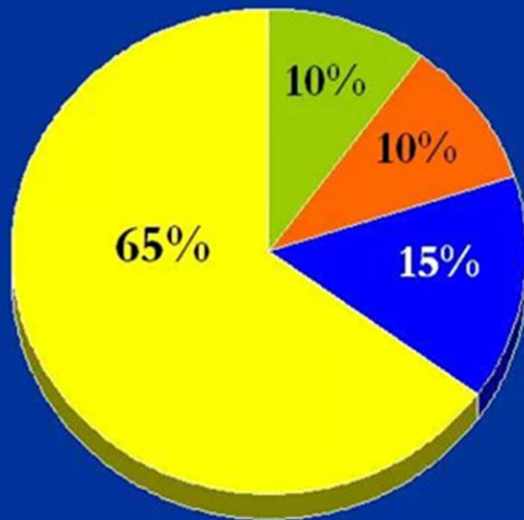
- «Здоровье» согласно уставу ВОЗ (Всемирной Организации Здравоохранения), трактуется как «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствия болезней и физических дефектов».
- На следующем слайде, мы предлагаем Вам ознакомиться от каких факторов зависит здоровье человека.



АНАЛИЗИРУЯ ДАННЫЕ СЛАЙДА, МЫ ВИДИМ,
ЧТО ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА ВО МНОГОМ
ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ ОБРАЗОМ ЕГО ЖИЗНИ.

Здоровье человека определяют:

(По данным Всемирной организации здравоохранения)



10% - Наследственная
предрасположенность
10% - Уровень
развития медицины
15% - Экологическая
обстановка
65% - Образ жизни
человека



Что же такое здоровый образ жизни?



СПОРТ – ЭТО ЖИЗНЬ!

Что такое спорт

Спорт – это жизнь. Это легкость движения.

Спорт вызывает у всех уважение.

Спорт продвигает всех вверх и вперед.

Бодрость, здоровье он всем придает.

Все, кто активен и кто не ленится,

Могут со спортом легко подружиться.



ВОПРОСЫ К РАЗМЫШЛЕНИЮ.

- Какой Ваш любимый вид спорта?
- Много ли спорта в Вашей жизни?
- Что Вы знаете о положительном влиянии спорта на жизнь человека?
- Если Вы не занимаетесь спортом, почему?



ДАВАЙТЕ ПОДУМАЕМ НАД ОТВЕТАМИ НА ВОПРОСЫ ПРЕДЫДУЩЕГО СЛАЙДА.

- Какой Ваш любимый вид спорта? Если у вас нет любимого вида спорта, попробуйте вспомнить каким он был в детстве.
- Почти все дети ведут активный образ жизни, поэтому вам следует вспомнить, каким спортом вы могли увлекаться в детстве? Возможно, вы танцевали или любили лазать по деревьям и турникам? Может быть, вы плавали или прыгали через скакалку? Вспомните, какие активные увлечения приносили вам больше всего удовольствия.



ЧТО ВЫ ЗНАЕТЕ О ПОЛОЖИТЕЛЬНОМ ВЛИЯНИИ СПОРТА НА ЖИЗНЬ ЧЕЛОВЕКА?

По данным ВОЗ физическая нагрузка способствует:

- активизации кровообращения, улучшает работу сердца и лёгких, а также мозга. Соответственно, физическая активность прямо пропорциональна не только хорошему самочувствию, но и настроению снижает число хронических заболеваний на 15-25%;
- повышает уровень кислорода в клетках головного мозга;
- усилить обменные процессы.



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

- Правильное сбалансированное питание – это такой рацион, который полностью покрывает расход затраченной человеком энергии, восполняет использованные на воспроизводство новых клеток тела витамины, минералы и микроэлементы, при этом минимально привнося лишние или вредные вещества в организм.



ТВОРИМ ВКУСНО!

- Поднимаем настроение с помощью изготовления сквиши (антистресс игрушек) на тематику здорового питания.



НАШИ ЗДОРОВЫЕ СЕМЕЙНЫЕ ТРАДИЦИИ.

- Предлагаем Вам создать семейный плакат дома «Наши здоровые семейные традиции».



ПОЧЕМУ ЗДОРОВЬЕ ЭТО МОДНО?

- В наше время человек должен развиваться и физически и духовно!

Существует 4 уровня здоровья:

- физическое;
- эмоциональное;
- интеллектуальное;
- духовное.

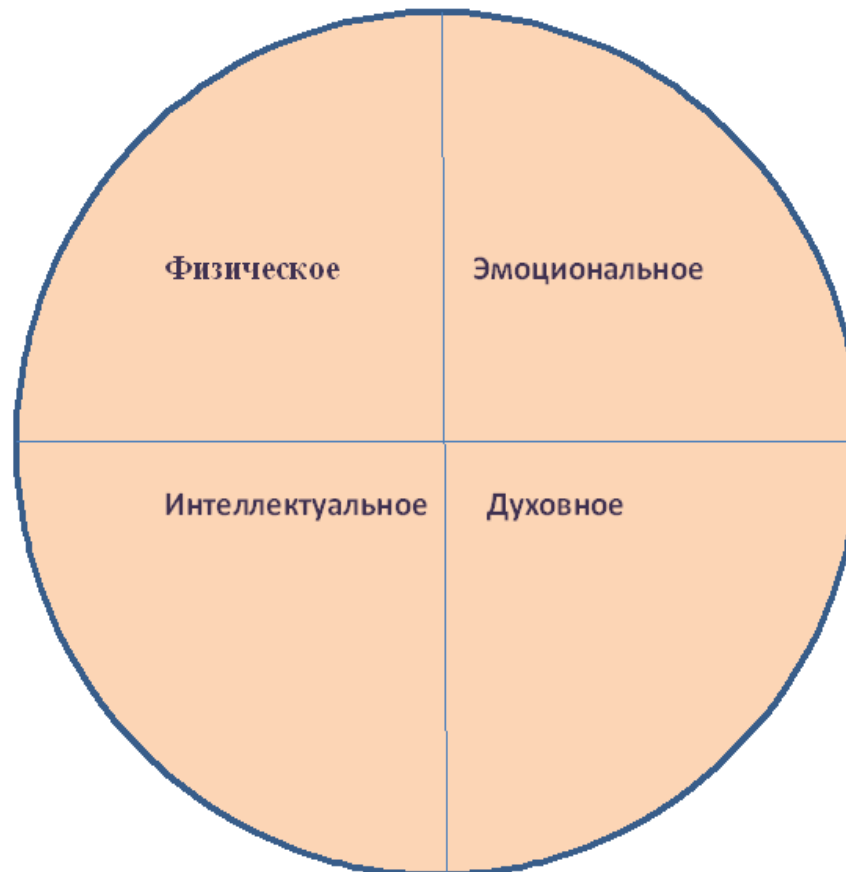


Мы предлагаем Вам создать колесо жизненного баланса, в котором Вы отмечаете все свои усилия применяемые на разных уровнях здоровья.

Пример на следующем слайде



ВПИШИТЕ В ЯЧЕЙКИ ТЕ ДЕЙСТВИЯ, КОТОРЫЕ ВЫ ПРИМЕНЯЕТЕ В ПЕРЕЧИСЛЕННЫХ СФЕРАХ ДЛЯ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ.

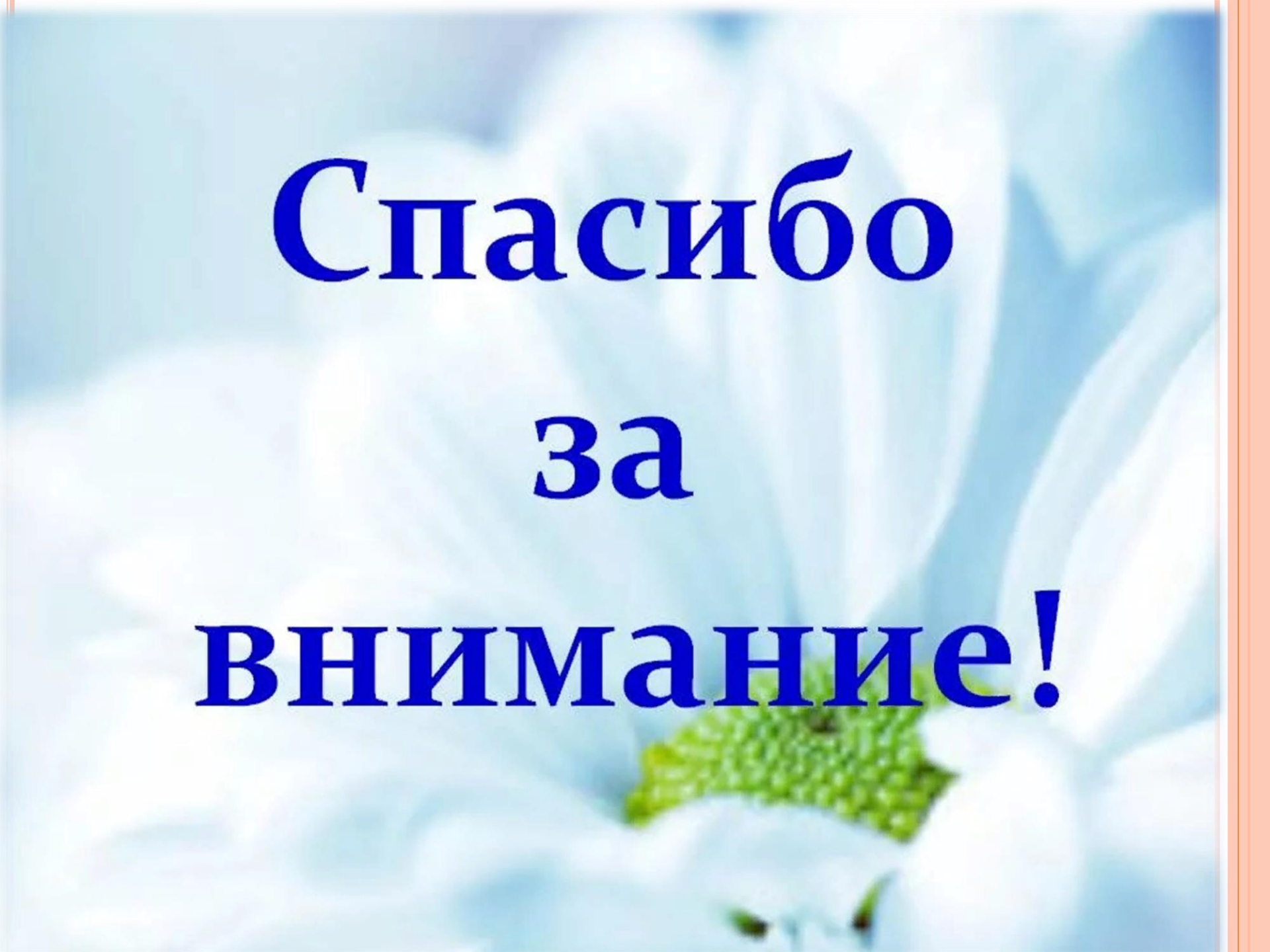


ВАЖНО ПОМНИТЬ!

- Как желудок нуждается в еде для хорошего пищеварения, так и ум нуждается в новой информации;
- творите! В жизни человека должно быть творчество, оно помогает оставаться нам здоровым;
- делайте добрые дела, посещайте выставки, музеи, развивайтесь духовно.

Помните, только гармоничный человек может быть здоровым и счастливым.





**Спасибо
за
внимание!**