



Мастер – класс на тему:

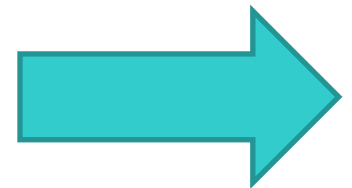
«Здоровый образ жизни – здоровая нация»

Выполнил: Преподаватель – организатор ОБЖ
Пермикин Сергей Леонидович

*Хорошего Вам
настроения!*



*Доброжелательного
отношения друг к другу!*





**Здоровы
й образ
жизни**

**Здоровое
питание**

Сон и отдых

**Здоровый
образ жизни**

**Активный
образ жизни**

**Отказ
от вредных
привычек**

Физическое здоровье - связано с работой нашего организма, нам важно знать, как должен работать наш организм. Безусловно, здоровый человек редко болеет простудными и другими заболеваниями, т. е. имеет хорошую защитную функцию против вирусов, микробов.

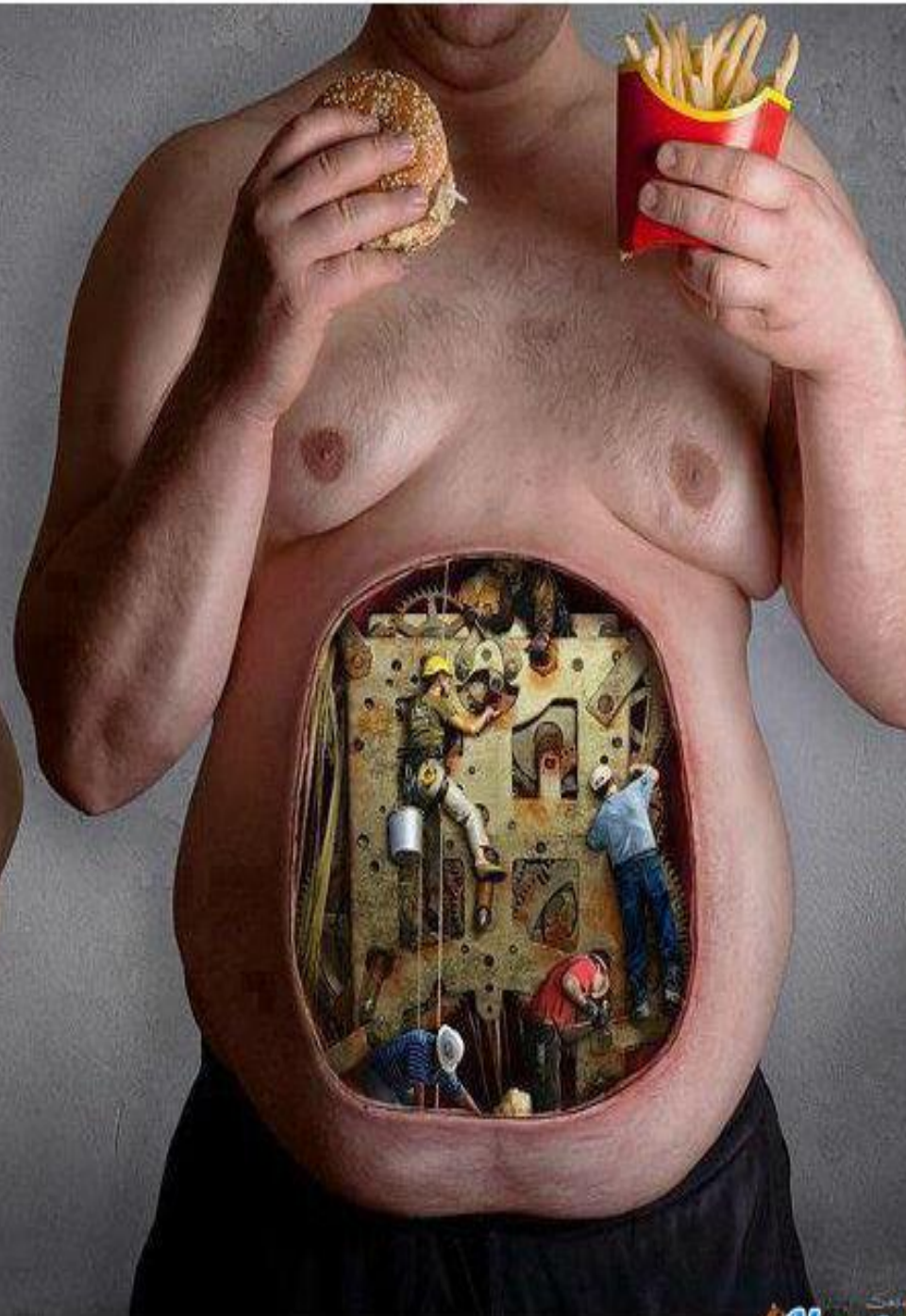
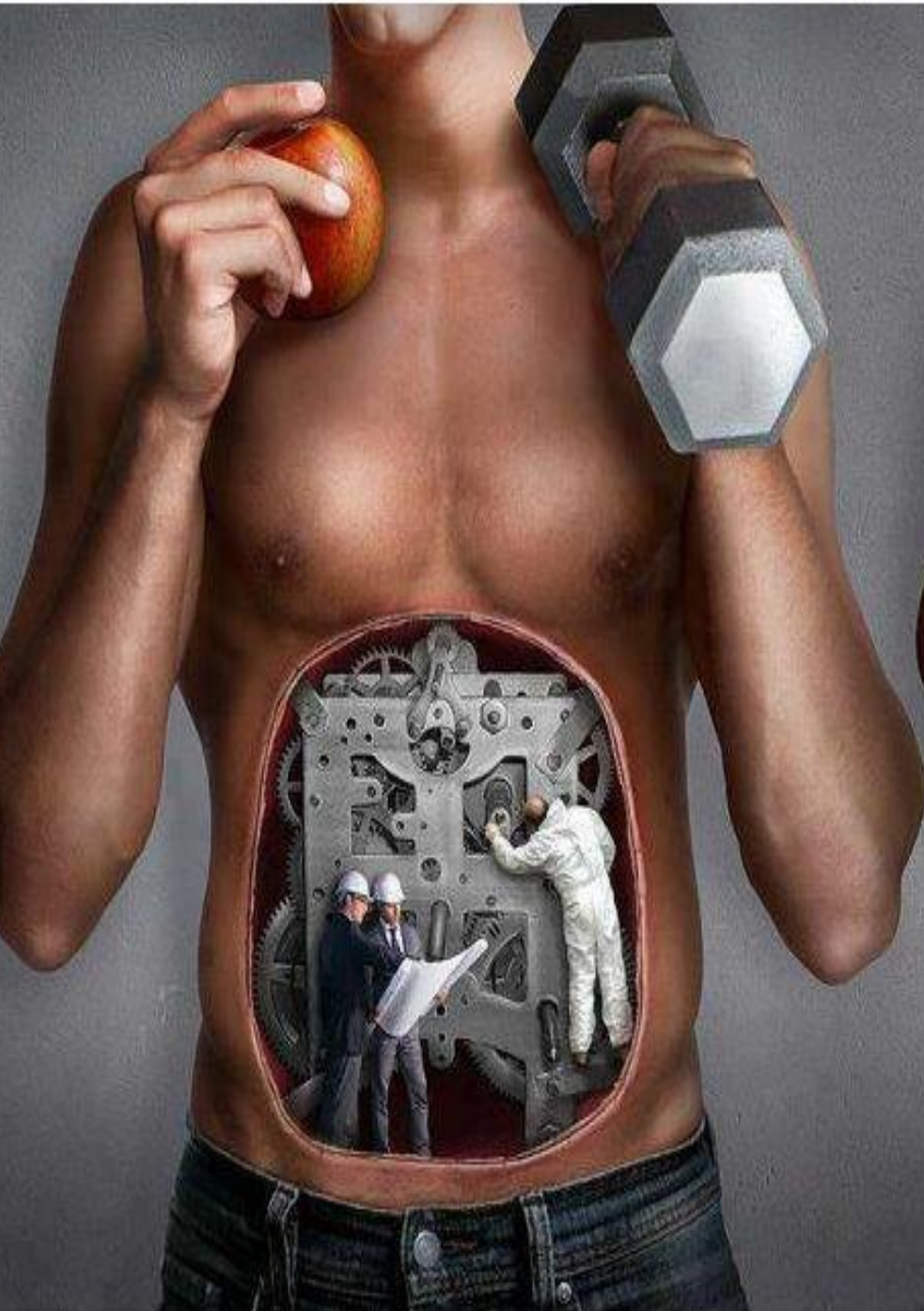
Социальное здоровье - связано с тем, как мы воспринимаем

себя как личность, как мы общаемся, в какой среде мы живем? В домашних условиях также важны бытовые условия, т.е. квартира, в которой вы проживаете должна быть теплой, светлой, уютной. Немаловажно, какое экологическое окружение вокруг вашего дома или школы. И конечно, основой нашего здоровья является еще правильное питание.

Под психическим здоровьем - мы понимаем наши чувства, т.е. настроение (хорошее, веселое либо грустное, плохое), чувство радости, дружбы, любви, взаимопонимания, взаимоуважения, сочувствия, сопереживания, но есть такие эмоциональные чувства, как страх, угнетение, унижение, обида, боль.







Факторы, укрепляющие здоровье



Спасибо за работу!

