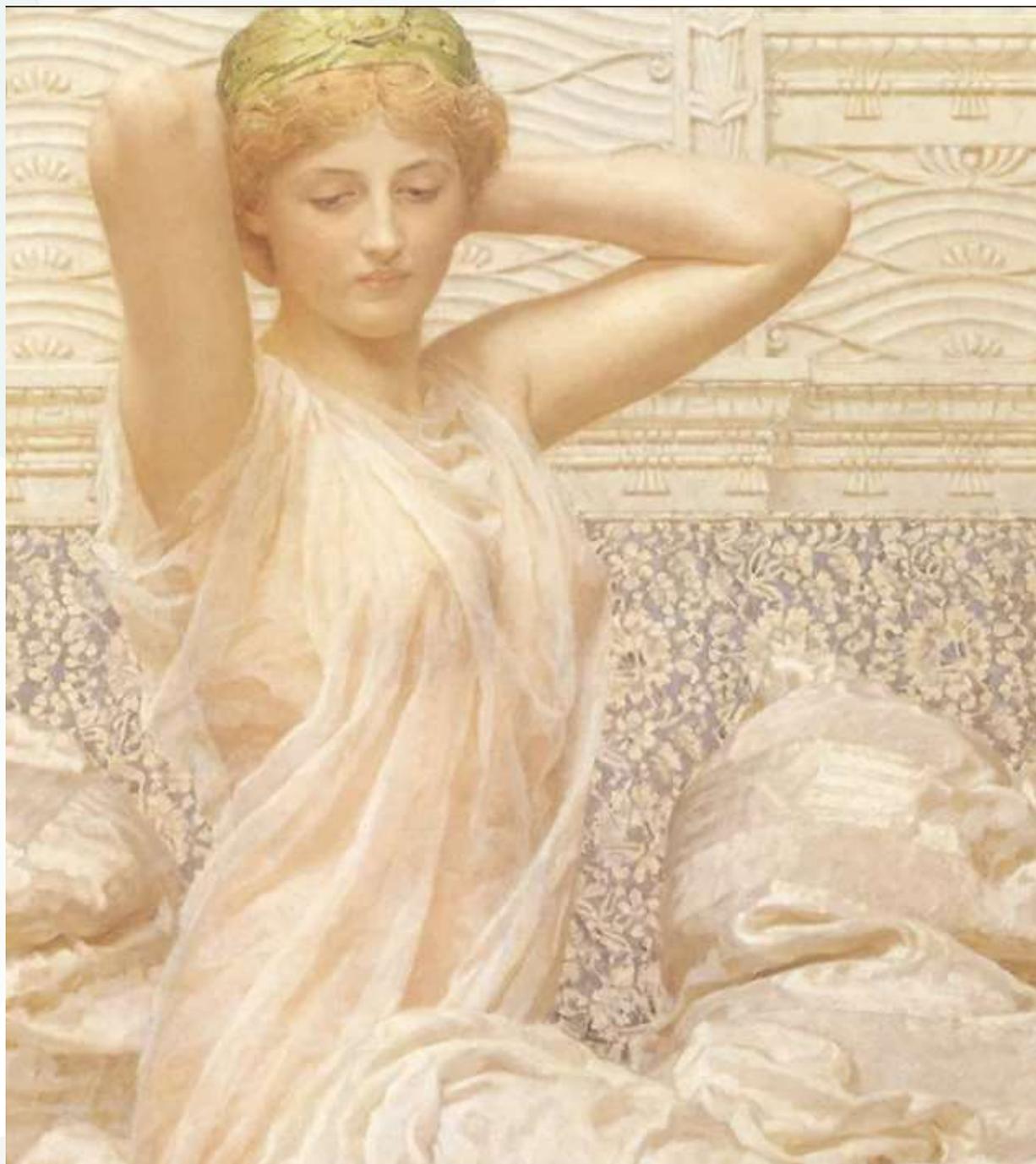




Эстетика здорового образа жизни

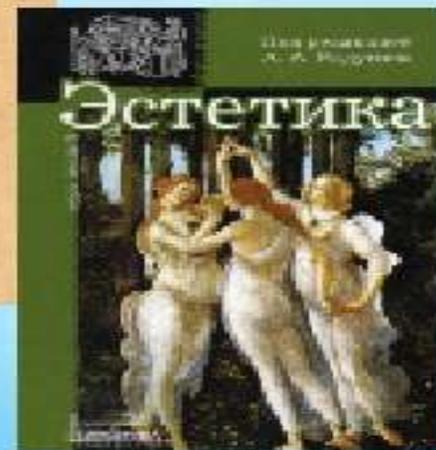
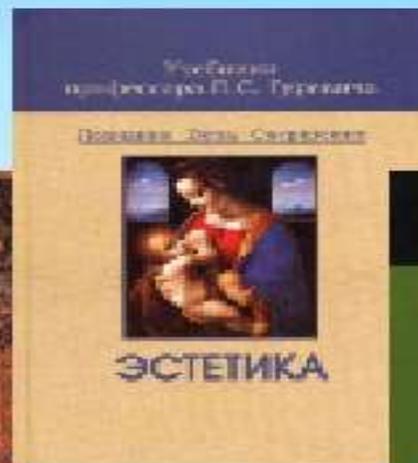
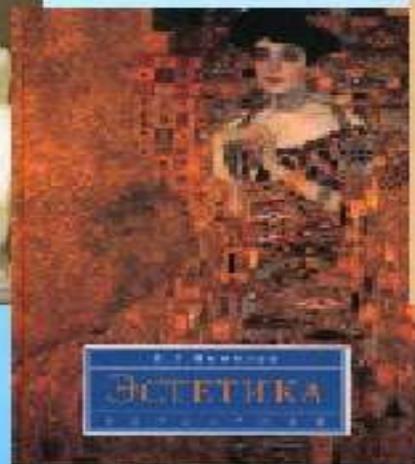
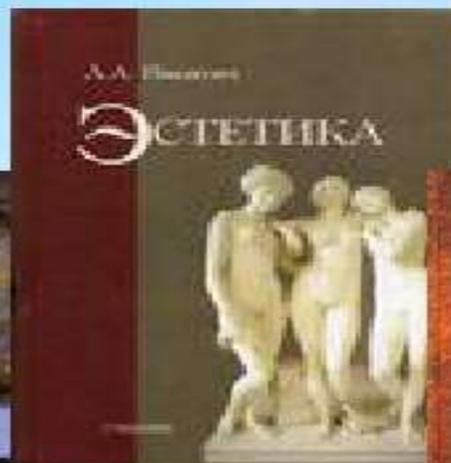
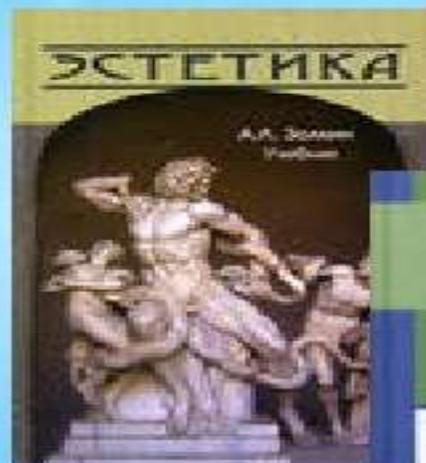


В Древней Греции человека считали мерой всех вещей и прославляли человеческое тело. Физически красивым называли человека здорового и сильного, пропорционально и гармонично сложенного, владеющего своим телом, с правильными чертами лица.

Вместе с тем, идеал физического совершенства не сводился только к атлетическому телосложению и правильным чертам лица. Красота многообразна и очень индивидуальна.

ЭСТЕТИКА

Эстетика – наука о прекрасном.



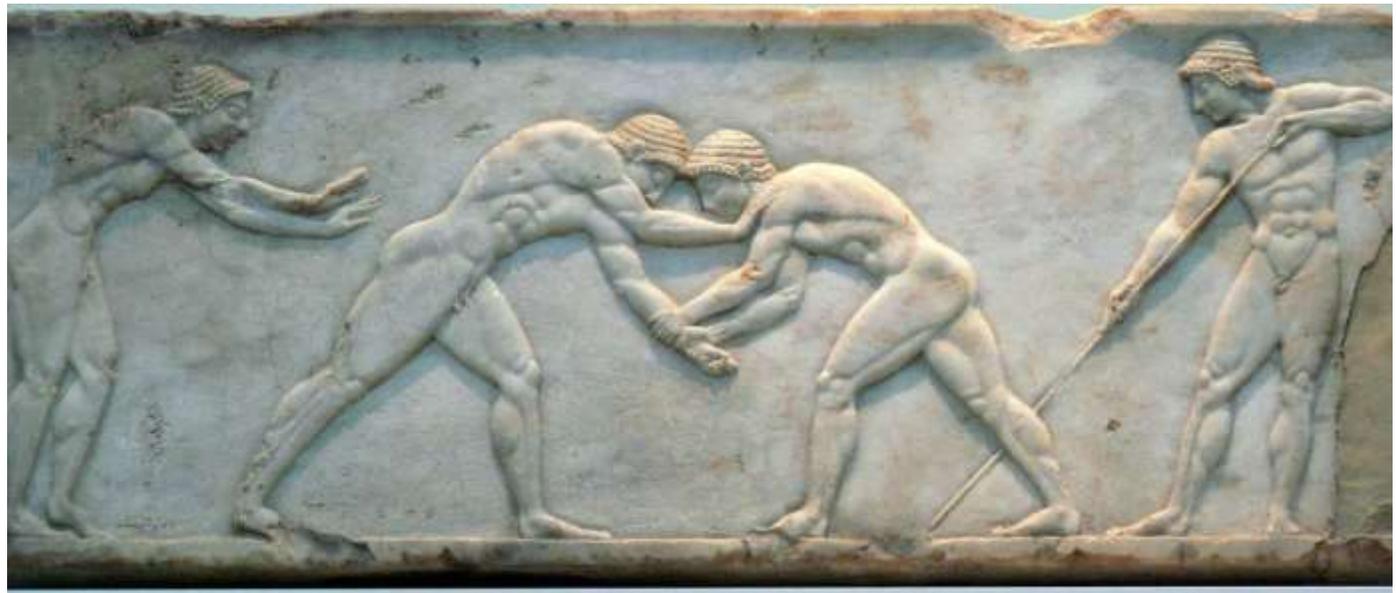
Эстетическое воспитание – это высшая форма человеческого воспитания, в основе которого лежит искусство, понятие о красоте.

В Древней Греции

- Систему идеальных пропорций человеческой фигуры создал скульптор Поликлет в V веке до н.э.
- Его теоретическое сочинение на эту тему называется «Канон», а выражением в скульптуре этой системы явилась его статуя «Дорифор», что означает копьеносец.



Впервые термин «гимнастика» появился у древних греков(эллинов) в VII в. до н. э. Занятия физическими упражнениями они проводили в специальных зданиях – гимнасиях. В те времена гимнастика включала в себя все известные в античную эпоху физические упражнения. Преемниками эллинской физической культуры стали древние римляне, которые изобрели спортивные снаряды для обучения преодолению препятствий и приемам верховой езды.





❖ *Здоровый образ жизни и его составляющие — это четкая организация жизнедеятельности человека, это план поведения, влияющий на человека в целом, развивающий его здоровье, силу, долголетие.*



СИГАРЕТЫ



НАРКОТИКИ



АЛКОГОЛЬ



СПОРТ



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



СВЕЖИЙ ВОЗДУХ



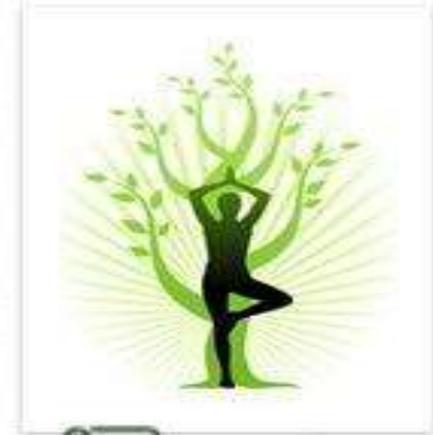
РЕЖИМ ДНЯ



ЭЛЕКТРОМАГНИТНОЕ ПОЛЕ



ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ



Если внутри у тебя
всё в порядке,
то и снаружи всё
встанет на свои места.

© ЭКХАРТ ТОЛЛЕ

