

Здоровым быть здорово!



Билялова Е.П.
МБОУ СОШ №40 г. Симферополя

Цель: формировать представления о здоровье как одном из главных ценностей человеческой жизни.

Задачи:

- способствовать формированию потребности здорового образа жизни и ответственного отношения к своему здоровью;
- выделить компоненты здоровья человека и установить их взаимосвязь;
- формировать привычки выполнения гигиенических требований.

Народная мудрость

- Нет друга, равного здоровью; нет врага, равного болезни. (Индия)
- Здоровье – сокровище, которое всегда при тебе. (Китай)
- Забота о здоровье – лучшее лекарство. (Япония)
- Береги платье снову, а здоровье смолоду. (Россия)



Человек и здоровье

Здоровый человек редко задумывается над тем, что такое здоровье. Кажется, что ты здоров, таким будешь всегда, и не обязательно об этом беспокоиться.

Здоровье – одна из ценностей человеческой жизни. Все люди должны заботиться о своем здоровье.



Легенда о здоровье

Давным-давно, на горе Олимп жили-были боги.

Стало им скучно, решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали боги решать, каким должен быть человек. Один сказал: «Человек должен быть сильным», другой сказал: «Человек должен быть здоровым», а третий сказал: «Человек должен быть умным».

Но один из богов возразил: «Если все это будет у человека, он будет подобен нам!»

И решили боги спрятать главное, что есть у человека – его здоровье. Стали думать, решать куда бы его спрятать? Одни предлагали – в глубокое море, другие – за высокие горы. А один из богов сказал: «Здоровье надо спрятать в самого человека».

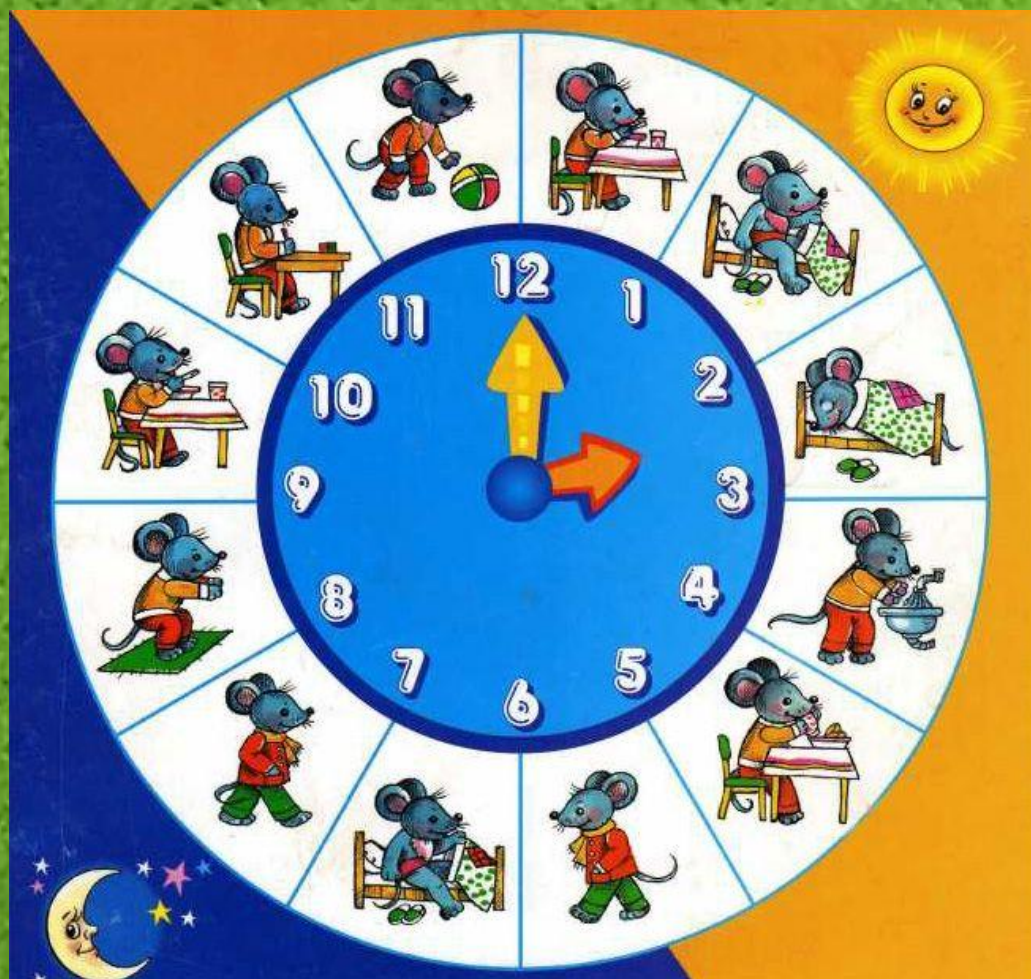
Так и живет с давних времен человек, пытаясь найти свое здоровье.

Да только не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!

Компоненты здоровья



Режим дня



Я повсюду,
где бываю,
Всё на свете
успеваю,
Потому
что у меня
Строгий
распорядок дня!

Правильное питание

Ешь овощи и фрукты,
Каши и полезные продукты.



И тогда здоровым будешь
Ты на долгие года.



Закаливание и оздоровление

По утрам ты закаляйся,
Водой холодной обливайся.
Будешь ты всегда здоров.
Тут не нужно лишних слов.



Чистота – залог здоровья

**Чистота – залог здоровья!
Это каждый должен знать.
И тогда любым болезням
Никогда вас не поймать!**



Движение – это жизнь!

Спорт для жизни очень важен:
Он здоровье всем дает.
Мы играем в баскетбол,
И футбол, и волейбол.
Мы зарядку делаем,
Приседаем, бегаем.
Очень важен спорт для всех.
Он – здоровье и успех..



Выбор одежды



Какая одежда?

**Летом, в жаркие часы –
Только майка и трусы.
А зимою нам нужны:
Свитер, теплые штаны,
Шарф, пальто, сандалии,
Шапка и так далее.
Шапка ..., свитер...
Впрочем, я...
Я запутался, друзья!**

А. Шибаев

Отказ от вредных привычек



Ну что ж, мой друг,
Решенье за тобой,
Ты вправе сам командовать судьбой,
Ты согласишься можешь, но отказ,
Окажется лучше в сотню раз,
Ты вправе жизнь свою спасти,
Подумай, может, ты на правильном пути,
Но если всё – таки успел свернуть,
То потрудись себе здоровье ты вернуть.



Положительные эмоции



радость



интерес



удивление

Улыбнись, когда на небе тучи.
Улыбнись, когда в душе ненастье.
Улыбнись, и сразу станет лучше
Улыбнись, и найдешь свое
счастье!



восторг



счастье



любовь

Спасибо за внимание!



Использованные источники:

- <http://psycabi.net/vdokhnovlyayushchie-tsity-i-aforizmy/309-statusy-v-stikhakh-pro-zhizn-lyubov-schaste>
- http://www.razumniki.ru/stihi_pro_odegdu_obuv.html
- <http://www.zanimatika.narod.ru/ZOJ.ht>
- http://www.18ds.ru/images/stories/stichi/stichi_pro_sport_i_zdor_obr_ziz.pd
- <http://allforchildren.ru/poetry/goodbad071.php>
- ©<http://pozdravok.ru/pozdravleniya/prazdniki/den-zdorovogo-pitaniya/2.htm>