

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
начальная общеобразовательная школа № 16
муниципального образования город-курорт Геленджик



Мы - за здоровый образ жизни!



**Здоровье – не всё,
но всё без здоровья ничто.
Сократ.**

Автор:

Османова Евгения Александровна,
учитель начальных классов
МБОУ НОШ № 16



с. Возрождение
2012 г.





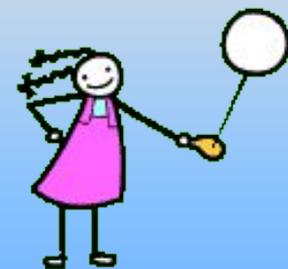
Цель и задачи:



❖ Показать значимость ЗОЖ для будущего жизнеутверждения, развития нравственных качеств и профессионального становления;



❖ воспитание уважения к себе, чувства собственного достоинства, уверенности, что здоровый образ жизни делает человека свободным и независимым, дает ему силы делать осознанный выбор во всем





Мудреца спросили:

«Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни: богатство или слава?»

Вот что ответил мудрец:

«Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым.

Здоровый нищий счастливее больного короля».





ЗДОРОВЬЕ



это бесценный дар, который преподносит человеку природа. Без него очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. Но как часто мы растрачиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а вот вернуть его очень и очень трудно.

Необходимо постоянно заботиться о своем здоровье, вести здоровый образ жизни - это такой способ жизни людей, который обеспечивает им сохранение и укрепление здоровья.

Никогда не пробовать **курение, наркоманию, токсикоманию, употребление спиртных**



II



СТИЖЕНИЯ

«Здоровье в порядке – спасибо зарядке!»



**Мы зарядкой
заниматься
Начинаем по утрам,
Чтобы реже обращаться
За советом к докторам.
Раз- два, шире шаг:
Делай с нами так.
Раз- два, не зевай,
С нами повторяй...**



Чтоб расти и закаляться,
Надо спортом
заниматься,
Закаляйтесь детвора,
В добрый путь
Физкульт – УРА!!!



Дружат со спортом и наши учителя





Месяц май - время походов



Лето - лучшее время года для укрепления здоровья





Свежий воздух - бесценным дар природы, средство закаливания, тренирует наши сосуды



Советы Пифагора:



- Жить в согласии с природой.
- Соблюдать во всем меру-это основа пифагорейского образа жизни.
- Придерживаться определенного режима питания и сна.
- Слушать музыку, ибо она исцеляет.
- Регулярно заниматься гимнастическими упражнениями.
- В любой ситуации стараться не раздражаться, не гневаться, не печалиться.
- Иметь в жизни цель и стремиться к ней.
- Слушать советы людей, но самому размышлять неустанно.
- Всячески развивать память: не засыпать пока не вспомнишь все, что произошло с вами в течении дня.





Как мы воспользовались советом Пифагора



- Мы решили развивать память как советовал Пифагор: перед сном вспоминали всё, что произошло за день, анализировали всё сказанное и услышанное за день и только после этого засыпали. Оказывается, это очень интересно и сложно, но главное - полезно.
- Узнать о своих возможностях, качествах характера мы сможем с помощью Квадрата Пифагора на уроке математики.

A group of approximately 12 children in scout uniforms (white shirts, red neckerchiefs, and blue hats) and one woman in a purple top are posing for a photo. They are standing in front of a large, colorful mural with abstract blue and brown patterns. The image is decorated with pink stars and blue snowflakes. Large blue text is overlaid on the center of the image.

Мы - за здоровый образ жизни!

А - вы ?