

# *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!

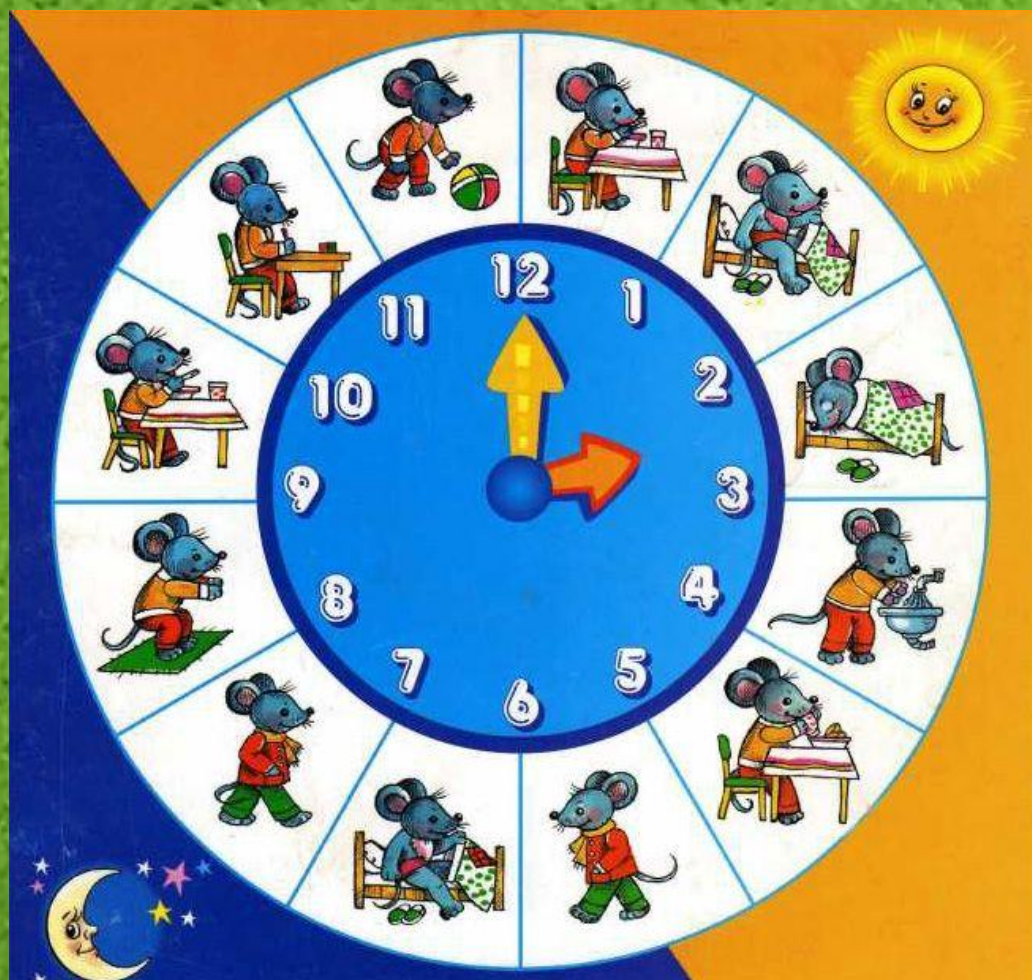


# *Компоненты здоровья*





# 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 любимым 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. Шибяев*





# *Отказ от вредных привычек*



Ну что ж, мой друг,  
Решенье за тобой,  
Ты вправе сам командовать судьбой,  
Ты согласишься можешь, но отказ,  
Окажется получше 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



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





*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.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://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>