

Здоровым быть здорово!



*Серёжин А.О.
ГБПОУ МО "Щёлковский колледж"*

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,
Кашу 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 зимой 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



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!

