

Я выбираю спорт как альтернативу пагубным привычкам.

Классный час

Подготовила классный руководитель 9 «А» класса

МОУ лицея №1

Богатырева Анна Станиславовна

г.Волгоград, 2011.

Если заниматься физическими упражнениями — нет никакой нужды в употреблении лекарств, принимаемых при разных болезнях, если в то же время соблюдать все прочие предписания нормального режима.

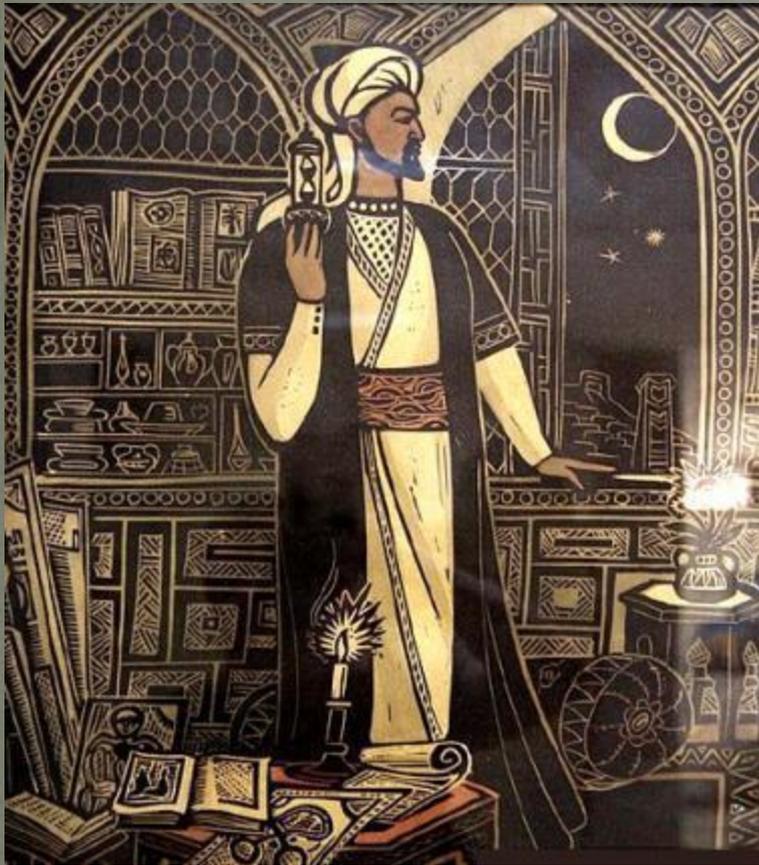
Ибн Сина (Авиценна)

Ибн Сина (Абу Али Хесейн ибн Абдаллах)



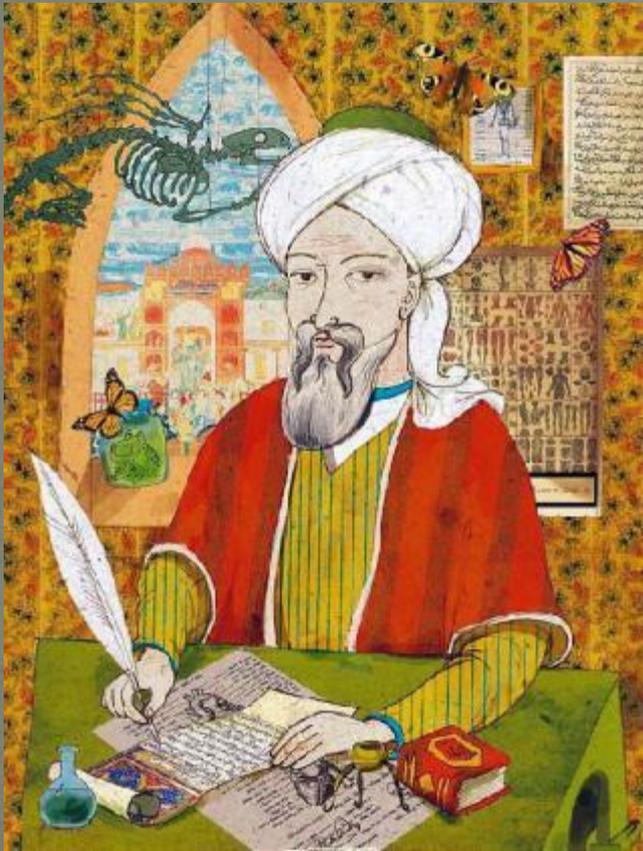
Персидский ученый, философ, врач, поэт, музыкант, математик Ибн Сина родился в селе Афшана, близ Бухары. Жил в Средней Азии и Иране. С 998 был приближенным ко дворам нескольких правителей, при которых занимал должности врача.

Ибн Сина (Абу Али Хасейн ибн Абдаллах)



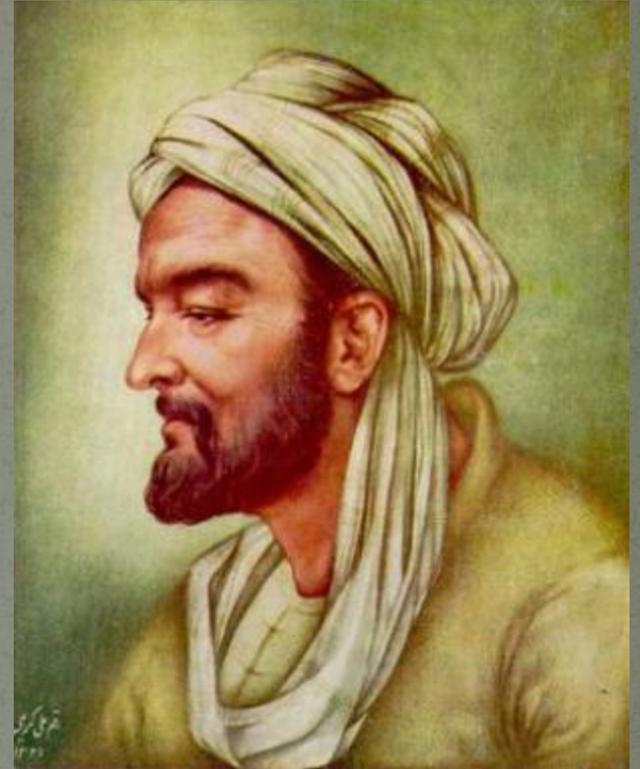
Последние годы жизни провел в Исфахане и Хамадане при дворе правителя Хамадана, назначившего Ибн Сину придворным врачом и везирем. Авиенна умер 18 июня 1037 в Хамадане. Важнейшее медицинское сочинение Авиценны - "Канон медицины" - медицинская энциклопедия в 5 частях, в которых Ибн Сина обобщил знания и опыт индийских, греческих, римских и среднеазиатских врачей.

Ибн Сина (Абу Али Хесейн ибн Абдаллах)



"Канон врачебной науки" получил мировую известность и многократно переводился на многие европейские языки. На латинском языке энциклопедия переиздавалась около 30 раз и до конца XVII века была обязательным руководством в Европе и в странах Востока.

«Умеренно и
своевременно
занимающийся
физическими
упражнениями
человек не нуждается
ни в каком лечении,
направленном на
устранение болезни».



С
П
О
Р
Т



С утра пораньше зарядка бодрит и придает сил.

Перемена вида деятельности – лучший отдых.

Отдых должен быть активным.

Работай над своим физическим развитием, и не останется времени на всякую ерунду.

Торопись заниматься спортом смолоду. Потом будет труднее.

Ты, оставивший в мире злодейства печать,
Просишь, чтоб на тебя снизошла благодать.
Не надейся: вовеки не будет прощенья,
Ибо сеявший зло - зло и должен пожать.

Умерен будь в еде - вот заповедь одна,
Вторая заповедь - поменьше пей вина.

Чем реже рука поднимает застольную чашу вина,
Тем крепче в бою и храбрее и в деле искусней она.

Коль смолоду избрал к заветной правде путь,
С невеждами не спорь, советы их забудь.

Безделье и праздность не только
рождают невежество, они в то же время
являются причиной болезни.

Если я не проложу тропы к
сердцу людей, они не будут
общаться со мной, хотя они не
будут ни за, ни против меня.

Привычка всех критиковать.

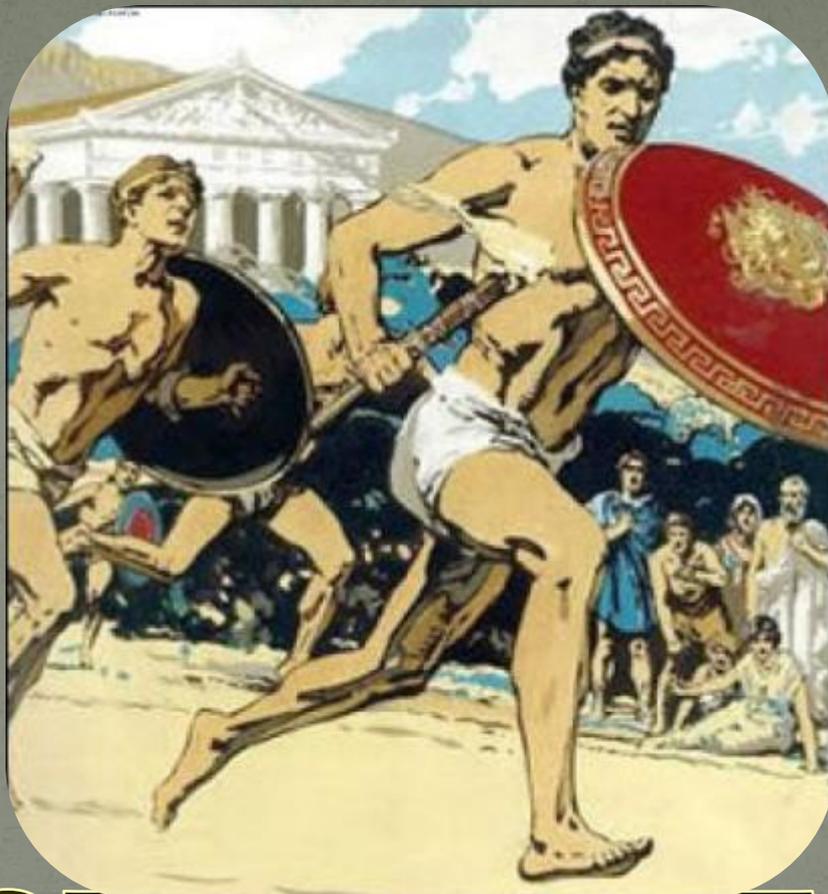
Алкоголь, курение, наркотики.

Грызть ногти.

Увлечение телевизором,
компьютерными играми, пустым
времяпровождением.

Безответственное отношение к
режиму питания, сна.

Азартные игры.



Доброго вам здоровья

Использованные источники:

<http://www.zitata.eu/avicenna.shtml> - Цитаты и афоризмы Ибн Сины.

http://www.persons-info.com/index.php?id=170&lang=ru&srch_tab=198&cmd=searchline&searchstr=%D0%90%D0%97%D0%98%D0%AF&pid=21591 Ибн Сина
(изображения)

http://www.foxdesign.ru/aphorism/author/a_avicenna.html Биография Ибн Сины

http://metalloiskatel.bigshop.kiev.ua/?eef=pictures-of-ancient-olympic-awards-EBfwEo1bo/oixMqukHIwXdqg283cIwontvjRaSaoBpH35gxrWDhfDe2EAJPV_wSjk_CnhMXcsmYjaQRY5CDgSd8zYz/GinIS41unhPtRi3ZH7OwNl6o_t8rnpS2lc9q.jpg

Изображение древних спортсменов.