

Со здоровьем дружен спорт!

Стадион, бассейн и корт,

Зал, каток – везде нам рады.

За старание в награду

Станут мышцы наши тверды,

Будут кубки и рекорды.



СПОРТ –

это жизненной силы рассвет!

СПОРТ –



это жизнь

и лекарство от бед!

СПОРТ –

к долголетию тропинка прямая!

И по плечу нам
нагрузка любая!



Здоровье –

это здорово!

Я выбираю спорт
как альтернативу
пагубным привычкам.



Я выбираю спорт
как альтернативу
пагубным привычкам.



Здравствуйтесь, говорим мы, а, значит,
желаем друг другу здоровья.

- Здравствуйтесь!

Ты скажешь человеку.

- Здравствуйтесь!

Улыбнется он в ответ.

И, наверно,

Не пойдет в аптеку,

И здоровым будет много лет.

Неслучайно наши предки выбрали именно эти слова в качестве приветствия. Ведь здоровье – бесценный дар, который дает нам природа. Возьмите в руки воздушный шар и вы почувствуете, какой он хрупкий, как наше здоровье, наша жизнь.

Получен от природы дар –

Он так похож на этот шар,

Здоровье - очень хрупкий груз,

Чтоб жизнь счастливую прожить,

Здоровье нужно сохранить.

К сожалению, люди, порой начинают ценить здоровье тогда, когда у них появляются болезни.

Но самое страшное, когда человек добровольно губит свое здоровье.

Каждый – кузнец своего здоровья

Свати, мудрый муравей, со звезды пришел своей.

Мудрый, мудрый муравей, научи ты нас, людей.

Ты пришел издалека, сквозь туманы и века.

Научи нас как нам быть.

Чтоб сто лет нам всем прожить?

- Хорошо. Я помогу, но сначала в лес пойду.

Я узнаю у зверей, что нам сделать для людей.

Звери долго все живут, не болеют и не лгут,

Все они помочь готовы. Только стоит захотеть.

Все узнать и не болеть!

- Что же ответили муравью растения и животные?



По мнению прекрасной розы, люди болеют потому, что не умеют радоваться красоте окружающего мира и успехам друг друга, а радость – это особая мудрость и болезни ее боятся.

Высокая стройная пальма ответила, что люди мало заботятся друг о друге, часто бывают жестокими и неблагодарными. Они убивают животных, наносят вред растениям. А жестокость – путь к гибели и болезням. Люди часто обманывают друг друга.



Тигр отметил, что люди не верят в свои силы, в себя и это не позволяет им чувствовать себя здоровыми.

Дикий кот считает, что человек часто бывает неаккуратен, не соблюдает основных гигиенических правил и такое поведение вредит его здоровью.

Кабан заметил, что люди неправильно питаются, переедают. Ведут

малоподвижный образ жизни. Они убивают сами себя курят, пьют спиртные напитки.



Памятка

“Здоровым быть здорово!”

Мои действия:

Радоваться красоте окружающего мира и успехам друг друга.

Заботиться друг о друге.

Быть добрыми, отзывчивыми.

Надо любить природу, беречь животных и растения.



Не обманывать друг друга.

Быть честными и справедливыми.

Верить в свои силы, в себя.

Быть аккуратным, соблюдать основные гигиенические правила.

Правильно питаться, не переедать.



Вести подвижный образ жизни, заниматься физкультурой.

Здоровье человека во многом зависит от образа жизни, поведения и умения помочь себе и другим в трудных ситуациях.

