

«Веселый час здоровья»



Підготувила бібліотекар Хоровец Л.М.



Что такое здоровье человека?
Какие факторы определяют здоровье человека?

Кто несет ответственность за сохранение здоровья человека?

А теперь вспомним, какие пожелания обязательно присутствуют родным и близким, товарищам в поздравительных открытках?



Почему пожелание здоровья в той или иной формулировке присутствует в каждом поздравлении?

Вывод: здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими, дорогими людьми, поздравлениях с торжественными датами мы желаем им доброго и крепкого здоровья, т.к. это залог полноценной и счастливой жизни.

Здоровье зависит:

на 20% - от
окружающей
среды,
на 20% - от
наследственных
факторов,
на 10% - от
медицинского
обслуживания,
на 50% - от
образа жизни.

ОТ ЧЕГО
ЗАВИСИТ
ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА





Зачем здоровье необходимо?

Здоровье помогает выполнить нам наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь в обществе.

- Что такое здоровье?

Много раз на этот вопрос отвечали представители разных наук, разных стран, времен и народов. Наиболее распространенные варианты ответов:

Здоровье – это отсутствие болезни.

Болезнь – это нарушение здоровья.

Продолжи пословицы



Чистота – залог здоровья.

Овощи – кладовая здоровья.

Курить – здоровью вредить.

Здоровье дороже денег.

В здоровом теле – здоровый дух.



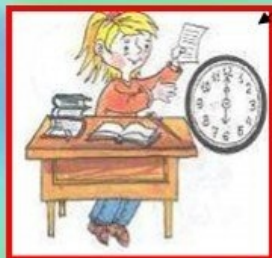


Здоровье – это физическое и психическое благополучие человека.

Всемирной Организацией Здравоохранения дано такое определение:

Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Режим дня





Спортивная викторина

- 1 Ледовая площадка (каток).
- 2 Специалист по поднятию тяжестей (штангист).
- 3 Лучшая тяжесть для любителей утренней зарядки (гантели).
- 4 Она является залогом здоровья (чистота).
- 5 Теннисная площадка (корт).
- 6 Решающая характеристика внешности для баскетболиста (рост).
- 7 Что стремится установить спортсмен? (рекорд).



Чтобы быть здоровым, нужно заниматься физкультурой, делать утром зарядку и не лениться. Заниматься спортом: бегом, и другими видами, закаляться, играть в подвижные игры на свежем воздухе – то есть вести здоровый образ жизни.

В мире нет рецепта лучше:

Будь со спортом неразлучен.

Проживёшь ты до ста лет!

Вот тебе и весь секрет!



Познакомьтесь с датами в международном и российском календарях, связанных с сохранением здоровья человека:

7 апреля – Всемирный день здоровья.

1 июня – День защиты детей.

27 июня – День физкультурника.

31 мая – День борьбы с курением.

26 июня – Международный день борьбы с наркоманией.

11 сентября – Общероссийский день трезвости.

21 марта – Международный день Земли.

5 июня – Всемирный день охраны окружающей среды.

9 сентября – Всемирный день красоты.

Здоровье – это богатство.

Ем я много витаминов
Укрепляю дисциплину.
Я хочу здоровым быть,
Что бы Родине служить.
Нам здоровья не купить,
За ним нужно всем следить.
Лучше с ранних лет начать,
Ни минуты не терять.





**Наше
здоровье
в наших
руках.**