

**Виховний захід на тему:
«Здорова дитина - щаслива родина»**



**Підготувала класний керівник
Харатін В.О.**

*«Здоров'я починається в сім'ї.
Здорові діти – здорова сім'я.
А здорова сім'я – здорова держава»*

(Всесвітня організація охорони здоров'я)

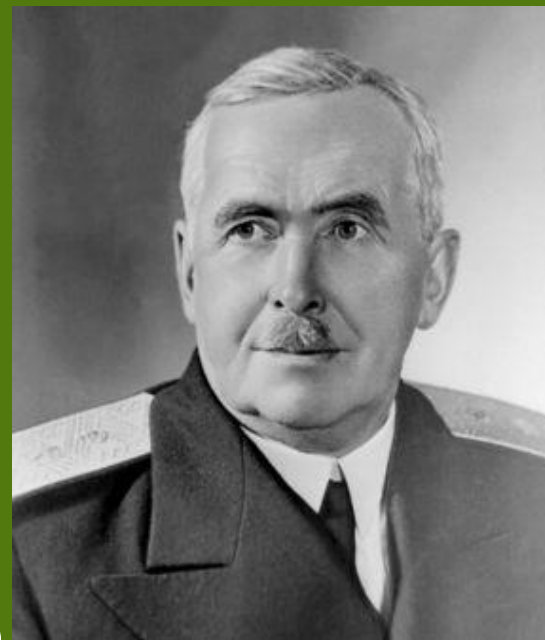


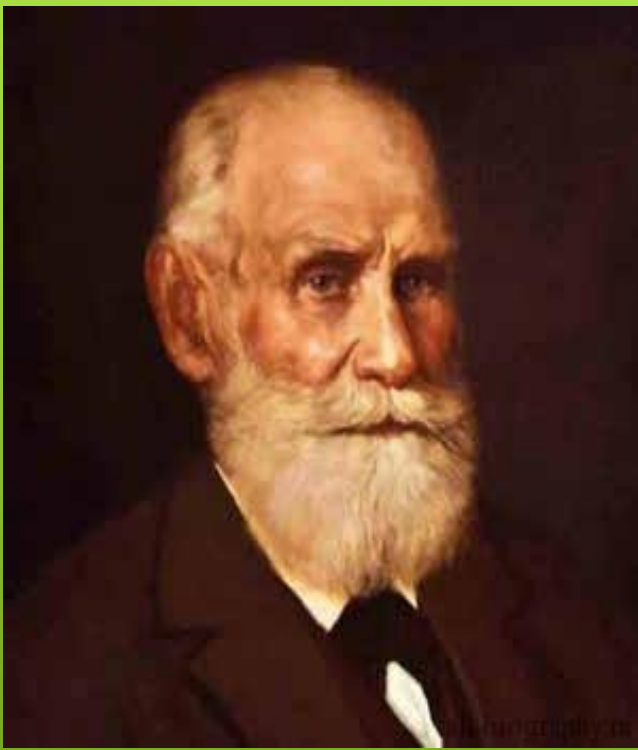
Download from
Dreamstime.com
The world's largest marketplace for professional stock photography.

41468123
Daniel Hagi | Dreamstime.com

*«Біда наша в тому, що ми вперше
замислюємося про здоров'я лише
в тому разі, якщо починаємо
втрачати його, якщо вже
«зіпсовано» механізм і потрібно
думати про його лагодження.»*

(Академік К. Биков)





«Ми самі своєю нестриманістю, своєю безладністю, недбалим ставленням до власного організму зводимо нормальну тривалість життя до значно меншої цифри.»

(І. Павлов)



*«Військо без вождя –
тіло без душі, а в
міцного воїна – міцне
тіло.»*

(НІМЕЦЬКИЙ ДОСЛІДНИК МЮЛЛЕР)

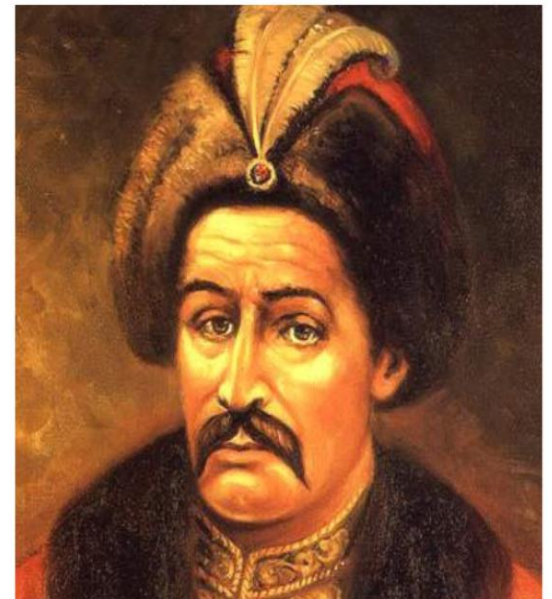


Петро
Сагайдачний

Іван
Богун



Іван
Мазепа



«Здоров'я – це стан функціонування організму людини як живої системи, що характеризується повною її рівновагою із зовнішнім середовищем і відсутністю виявлених хворобливих змін.»

(Енциклопедичний словник)



«Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного та соціального добробуту, а не тільки відсутність хвороб або фізичних дефектів.»

(Основи законодавства України про охорону здоров'я)



«Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не лише відсутність захворювань.»

(Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ))



Що впливає на здоров'я?



**Умови
навколишнього
середовища**

20%

Спадковість

20%



10%

**Медичні
послуги**

50%

**Спосіб
ЖИТТЯ**



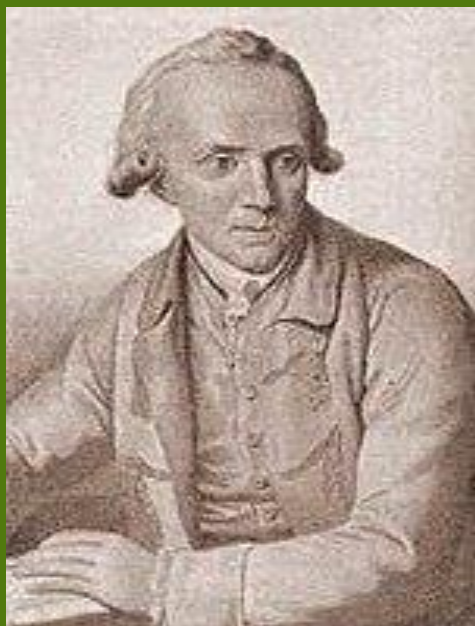
ВИСЛІВ НА ГРАНІТНІЙ БРИЛІ ЧАСІВ ДАВНЬОЇ ГРЕЦІЇ:

«Якщо хочеш бути сильним – бігай.

Якщо хочеш бути красивим – бігай.

Якщо хочеш бути щасливим – бігай!»





*«Рух, як такий, може своєю дією
замінити будь – які ліки,
але всі лікувальні засоби
світу ніколи не замінять руху.»*

(Французький лікар XVII ст. Тіссо)



Квач



Гуси - лебеді



Дитячі ігри

Третій зайвий



Піджмурки





На Івана
Купала



На Андрія

Українські народні ігри



Весняні гаївки



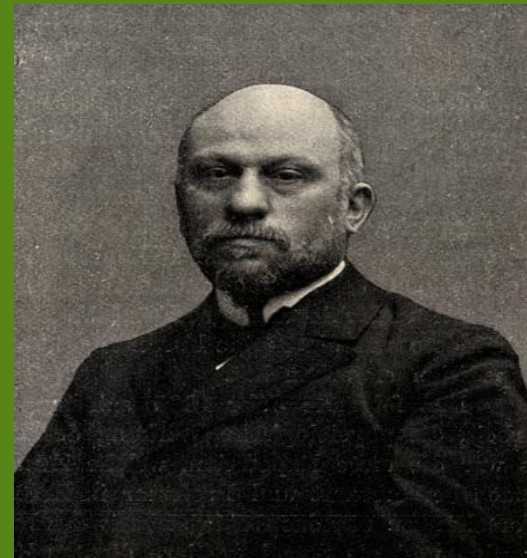
Хороводи

Танець «Гопак»



«Фізичні вправи можуть замінити
безліч ліків, а жодні ліки в світі не
можуть замінити фізичних вправ.»

(Італійський фізіолог Анджело Моссо)

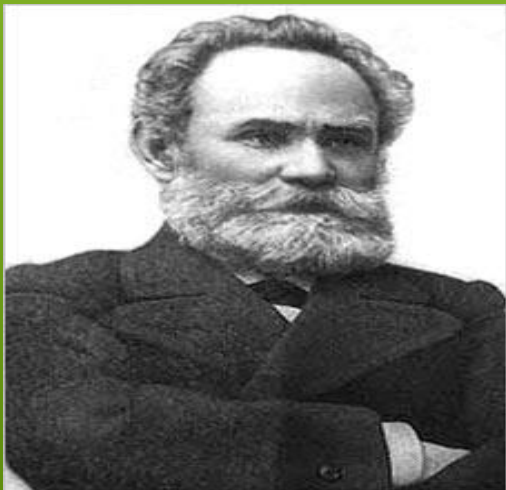




Лев Толстой



П. Пікассо



І. ПАВЛОВ



Тіціан



Б. Мікеланджело

«РУХ ЗАМІСТЬ ЛІКІВ
СЛУЖИТИ МОЖЕ.»





*Клавдий Гален
(ок. 130 — ок. 200)*

«Тисячі разів повертав я
здоров'я своїм хворим
за допомогою рухів.»



ЗАНЯТТЯ КОЗАКІВ

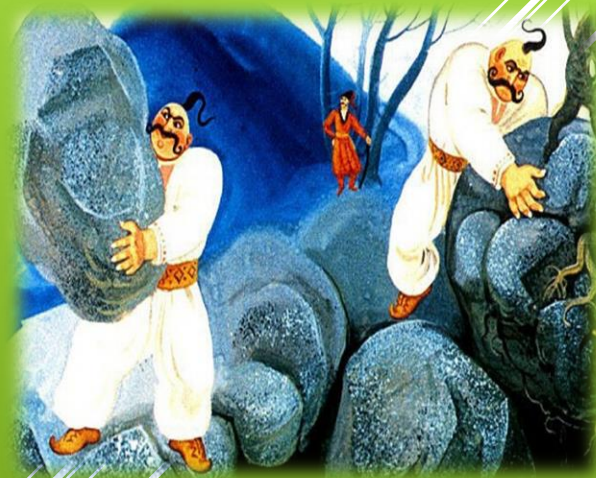


Персонажі українських казок, легенд, дум:

Кирило
Кожум'яка



Вернигора



Котигорошко



Вернидуб



Байда

ФІЗКУЛЬТХВИЛИНКА

Усі підняли руки – раз!
Став навшпиньки увесь клас.
Два присіли, руки вниз,
На сусіда подивись.
Раз – і вгору. Два – і вниз.
Будь уважний, не крутись.
Будем дружно присідати,
Щоб ногам роботу дати.
Раз – піднялись. Два – присіли.
Хай мужніє наше тіло



ЯКЩО ХОЧЕТЕ БУТИ ЗДОРОВИМИ ЗАГАРТУЙТЕСЯ!



Сонцем



Водою



Обтиранням
вологим
рушником



Ходінням
босоніж



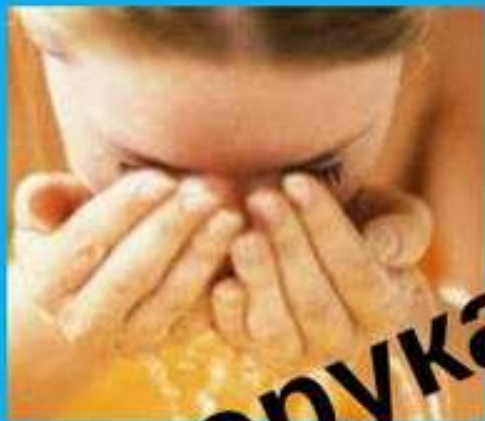
Повітрям

*«КОЗАКИ – ЦЕ ДУЖІ,
ЗАГАРТОВАНІ НА
СОНЦІ ЛЮДИ.»*

(Історик Й. Мюллер)



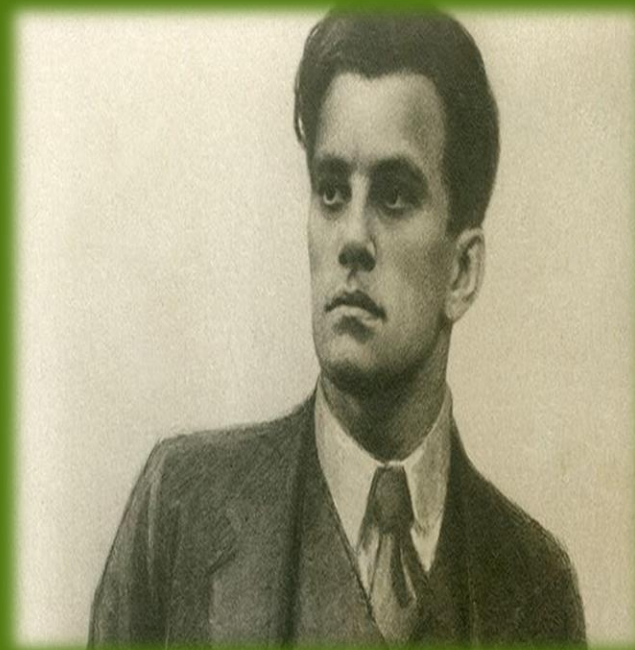
Правила особистої гігієни



Чистота – запорука здоров'я

Нет прекраснее одежды,
чем бронза мускулов
и свежесть кожи.

(В. Маяковский)





Догляд за
волоссям



Гігієна
одягу

Складові
особистої
гігієни



Догляд за
шкірою



Гігієна
взуття



Догляд за
зубами



Гігієна
помешкання



Догляд за шкірою тіла

Щодня приймати душ. Намилюватися і витиратися після миття згори донизу: спочатку обличчя, руки, тулуб, насамкінець ноги. Після миття одягати чисту білизну

Засоби і предмети догляду



Мило



Гель для душу



Мочалка



Піна для ванни



Рушник



Догляд за шкірою рук

Регулярно мити руки. Щоб захистити руки під час миття посуду, прання, прибирання помешкання, слід надягати гумові рукавички. Потім помити руки з милом і намастити кремом для рук

Засоби і предмети догляду



Мило



Гумові рукавички



Крем для рук дитячий



Догляд за обличчям

Щоб уникнути появи чорних цяток, прищів, жирного блиску, слід очищати шкіру обличчя щодня зранку та ввечері. Намагатися якомога менше доторкатися до обличчя руками протягом дня.

Якщо виникають проблеми, то косметичні процедури і лікування порадить лікар-косметолог

Засоби і предмети догляду



Лосьйон



Ватні диски



Крем захисний



Палички для чищення вух



Гігієнічна помада

Ароматичні квіти й трави для хлопчиків:

Любисток



Чорнобривці



Гілочка
дуба



Барвінок



Ялівець



Туя



Ароматичні квіти і трави для дівчинки:

Калина



Гілочка вишні



Ромашка



Гілочка яблуні



Любисток



ПРОДОВЖИТИ ПРИСЛІВ'Я

Хворому і багатство... .
Подивись на вид та й не питай про...
Здоров'я маємо – не дбаємо, а втративши - ...
Бережи одяг – поки новий, а здоров'я - ...
Доки здоров'я служить, то чоловік ...
Гіркий тому вік, кому треба ...
Бережи і шануй честь змолоду, а здоров'я -...
Було б здоров'я, а решту...
Вартість здоров'я знає лише той, хто його...
Весела думка – половина ...
Здоров'я зникає – і радість ...
Держи голову в холоді, а живіт -
Добре здоровому вчити...
Здоровий злидар щасливіший від хворого...
Здоровий хворого ...
Здоровому здається, що ніколи
Розпутне життя в молодості приносить хворобу ...
Яка молодість, така й ...
Люди часто хворіють, бо береться ...
Сміх краще лікує, ніж ...



МУЗИКА – ЧУДОВІ ЛІКИ



*«Музика випрямляє
душу людини так,
як гімнастика
випрямляє тіло.»*

(В. Сухомлинський)

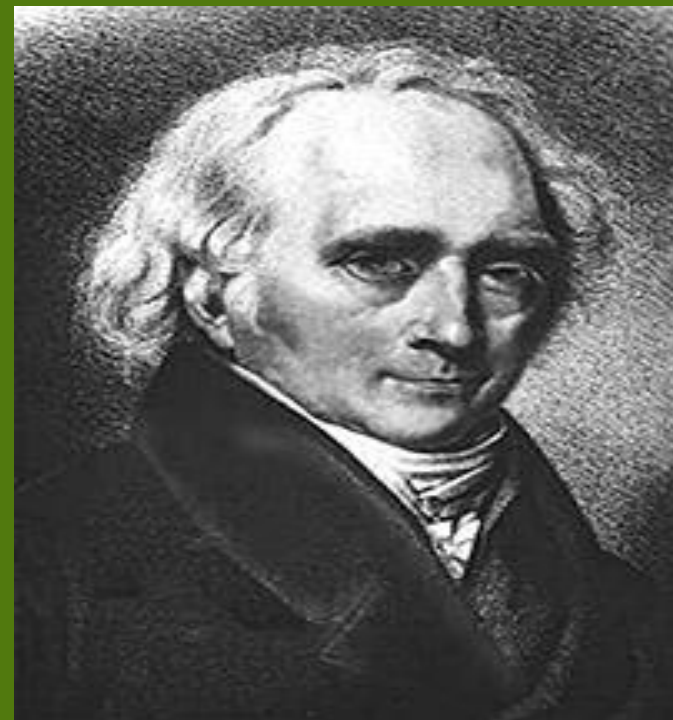


Сміхотерапія



*«Вражають тіло і душу
разом, сміх є і додає
життєвої сили усім
органам.»*

(Німецький учений Гуфеланд)



ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ – ЗАПОРУКА ЗДОРОВ'Я!

«Людина народжена здоровою. Усі хвороби приходять з їжею.»

Гіпократ

«Варто їсти, щоб жити, а не жити, щоб їсти.»

Сократ

Жири та солодощі



Повноцінність

Різноманітність

Помірність

Піраміда харчування

Молитва перед
споживанням їжі



Вся родина за
СТОЛОМ



Українські народні страви



Узвар



вареники



Капусняк



Сало



Паска

Українські народні страви



Сирники



Домашня ковбаса

Голубці



Холодець



Коровай



Комора



Льох



Мисник



ОБЕРЕГИ ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ



Хрін



Цибуля



Часник



Селера



Редис

ДЛЯ ЛІТНЬОГО ЗБЕРІГАННЯ ПРОДУКТІВ



Сіль



Лід



Кропива
двodomна



М'ята



Чебрець



Материнка

Традиційні страви козаків



Загреби



Соломаха



Кваша



Тетеря



Путря



Мамалига

Традиційні страви козаків



Вареники



Галушки



Куліш



Сало



Риба



Риб'яча юшка

Шкідливі звички



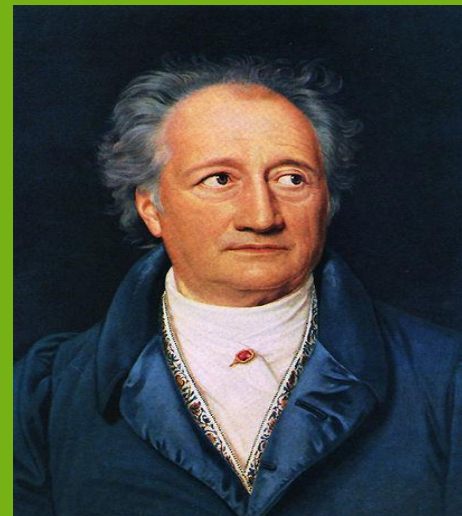
НАРОДНА ПРИКАЗКА ГОВОРИТЬ: *«УСУНЬТЕ ХИБНИЙ СПОСІБ
ЖИТТЯ І ХВОРОБИ ЗНИКНУТЬ САМІ».*

**Ні!Ні!Ні! Всім
шкідливим звичкам
на Землі!**



*«Від курива люди втрачають
розум і здоров'я, здатність
думати і творити.»*

(Гете)





«ЛЮДСЬКИЙ ОРГАНІЗМ –
НАЙДОСКОНАЛІША ЦІЛІСНА СИСТЕМА,
ЩО САМОРЕГУЛЮЄТЬСЯ І
САМООНОВЛЮЄТЬСЯ. НЕ ЗАВАЖАЙТЕ
ЙОМУ СВОЇМ НЕЗДОРОВИМ, ЩО ЙДЕ В
РОЗРІЗ ІЗ ПРИПИСАМИ ПРИРОДИ,
СПОСОБОМ ЖИТТЯ, І ВІН ВІДДЯЧИТЬ ВАМ
ГАРМОНІЄЮ ПОВНОГО ДУХОВНОГО,
ПСИХІЧНОГО ТА ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я.»



(Галина Шаталова)

Ми за здоровий спосіб життя!



«ЗА ГРОШІ МОЖНА КУПИТИ ЛІЖКО, АЛЕ НЕ СОН; ЇЖУ, АЛЕ НЕ АПЕТИТ; ЛІКИ, АЛЕ НЕ ЗДОРОВ'Я; ДІМ, АЛЕ НЕ ДОМАШНІЙ ЗАТИШОК; КНИЖКИ, АЛЕ НЕ РОЗУМ; ПРИКРАСИ, АЛЕ НЕ КУЛЬТУРУ; РОЗВАГИ, АЛЕ НЕ ЩАСТЯ; РЕЛІГІЮ, АЛЕ НЕ ПОРЯТУНОК.»

(Пол Брег)



«Здоров'я, досконале й квітуче здоров'я є нормальним природним станом життя... Бог ніколи не створював хвороб і страждань: це винятково творіння людей. Хвороби виникають від того, що люди порушують закони, за якими вони повинні жити. Настане час, коли головною метою лікаря буде не лікувати тіло, а лікувати дух, який, у свою чергу, вилікує тіло.»

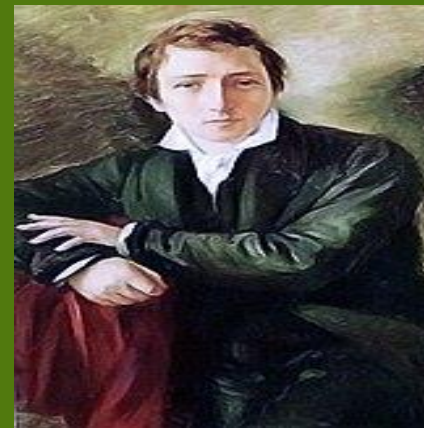
(Учений і лікар Раль Сальдо Грінс)



**«Єдина краса, яку я
знаю, -це здоров'я.»**

•

(Г. Гейне)



«Здоров'я набагато більше залежить від наших звичок і харчування, а ніж від лікарського мистецтва.»
(Джон Леббок)



«Здоров'я – вид гармонії, але його межі дуже широкі й не у всіх однакові.»

(Гален)



*«Найдієвіші ліки для фізичного здоров'я -
бадьорий і веселий настрій духу.»*

(К. Бострем)



*«Якщо дитина бігає та грається, то їй
здоров'я усміхається.»*

Народна мудрість



Головним скарбом життя є не землі, що ти їх завоював, не багатства, що їх маєш у скринях... Головним скарбом життя є здоров'я, і, щоб його зберегти, потрібно багато що знати.

Авіцена



«Здоров'я людини значною мірою залежить від способу її життя та зв'язку із навколишнім середовищем.»

(П. Куренком)



«Витонченість і краса не можуть бути відокремлені від здоров'я.»

(М. Цицерон)



*«У молодості людина витрачає своє здоров'я, щоб заробити гроші,
а в старості витрачає гроші, щоб викупити здоров'я.»*

(Індійська мудрість)



«Щоб насолоджуватися здоров'ям, потрібно працювати над собою.»

(П. Брегг)



«Добути і зберегти своє здоров'я може лише сама людина.»

(М. Амосов «Кодекс здоров'я»)

