

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ  
АФОРИЗМОВ  
НА УРОКАХ  
ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ**

# АФОРИЗМ

(от греч. Aphorismos – определение, краткое изречение)

Это обобщенная, законченная и глубокая мысль определенного автора, выраженная в лаконичной, отточенной форме, отличающаяся меткой выразительностью и явной неожиданностью суждения.

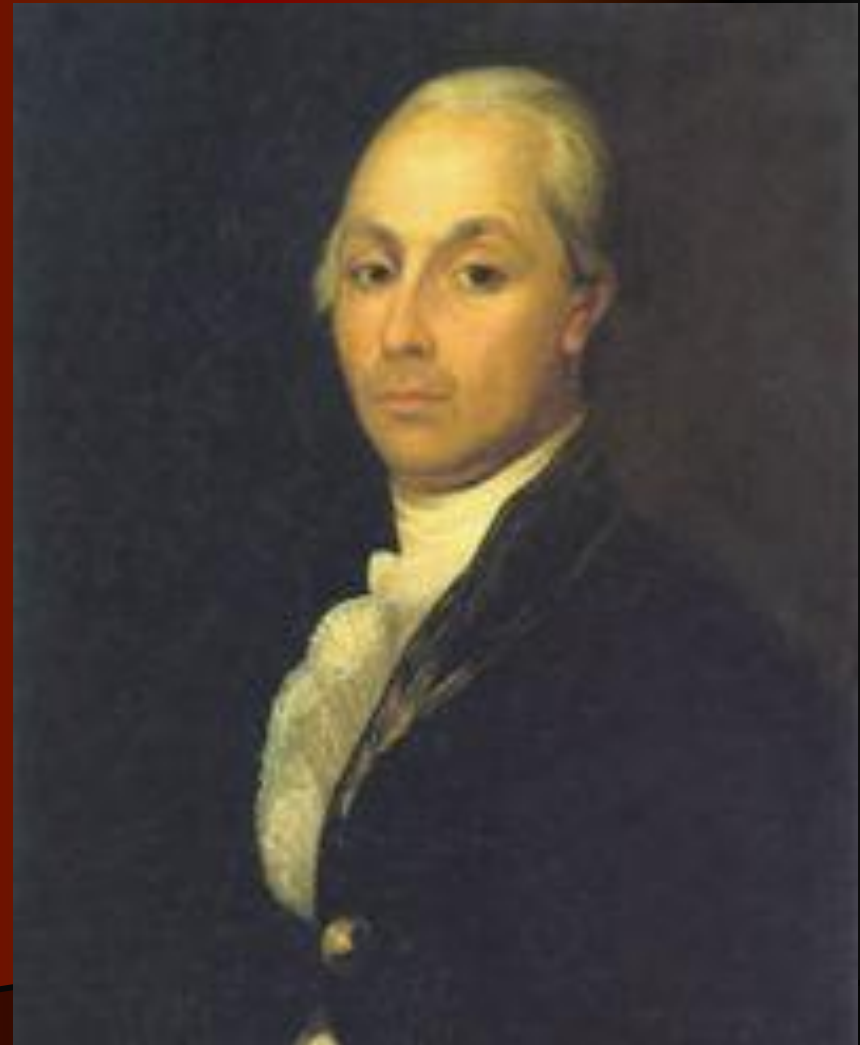
# Афористика

Это вид словесного искусства, отражающий жизненный опыт в виде кратких по форме и обобщающих по смыслу высказываний-суждений.

**Афоризмы  
и высказывания русских  
писателей, философов,  
педагогов**

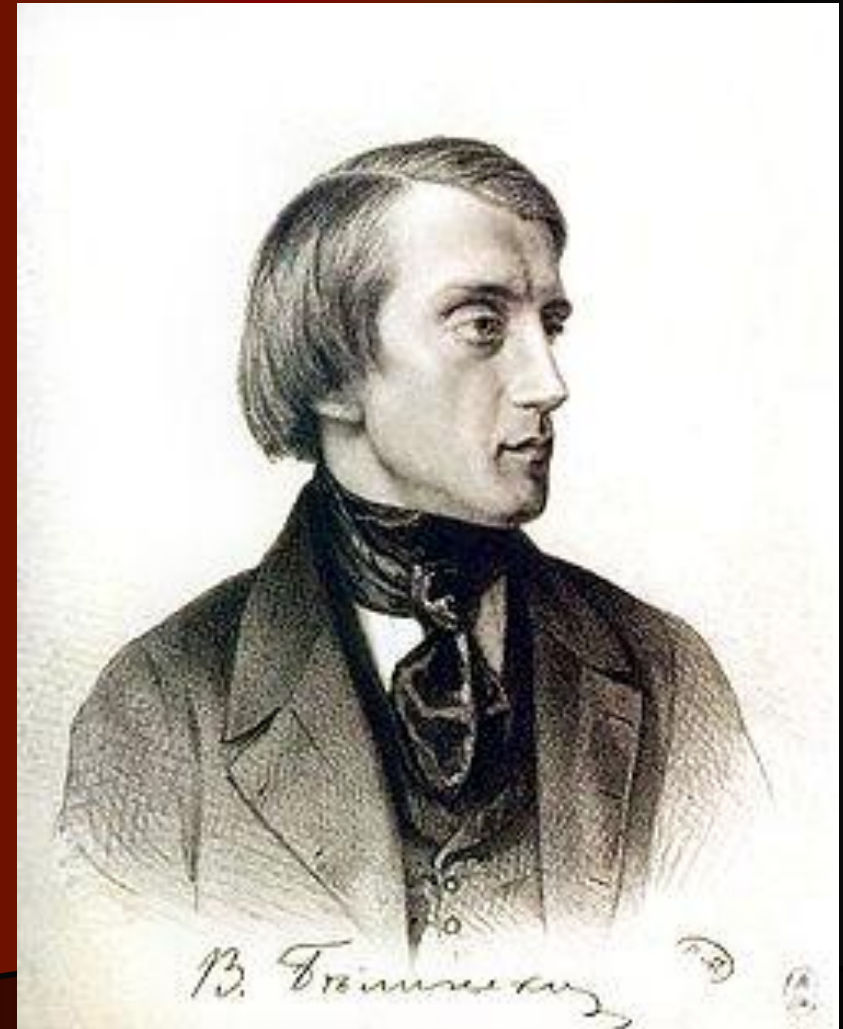
А.Н. Радищев (1749–1802),  
русский писатель, философ, поэт

Всё воздействует  
на человека: пища  
его и питание,  
внешняя стужа  
и теплота, воздух  
и даже самый  
свет.



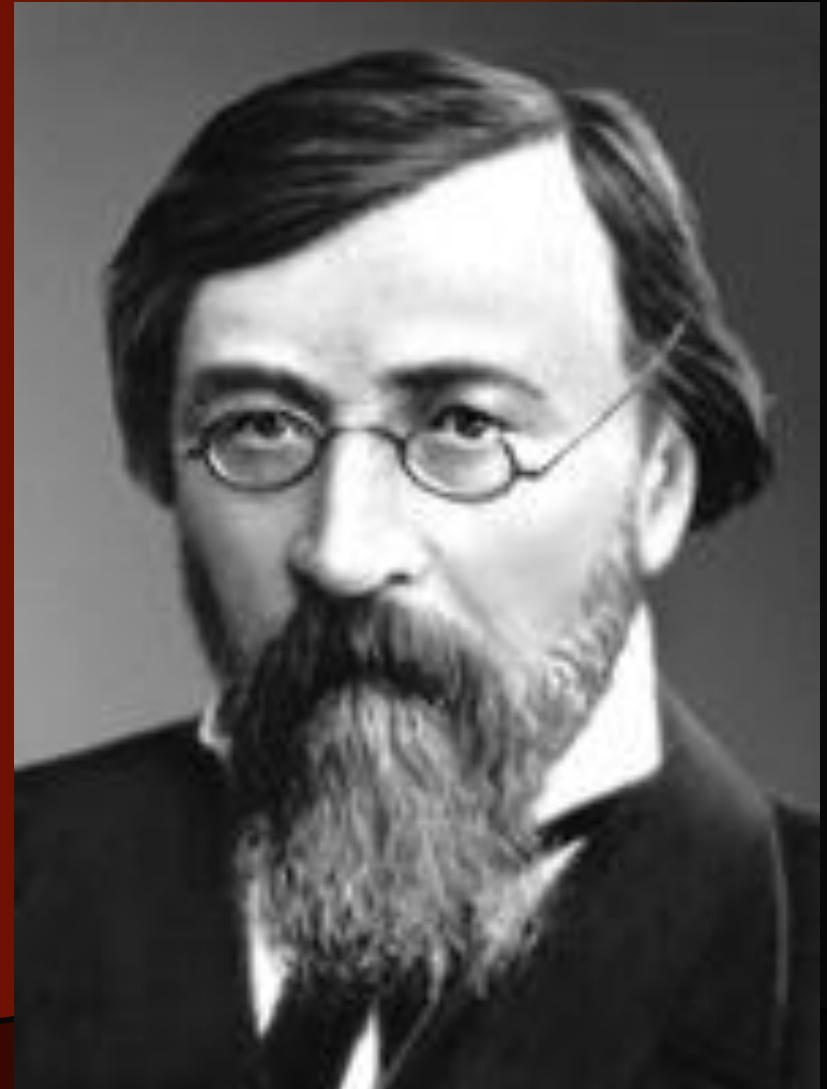
В. Г. Белинский (1811–1848),  
русский писатель, литературный  
критик, публицист, философ

Без здоровья  
невозможно  
и счастье.



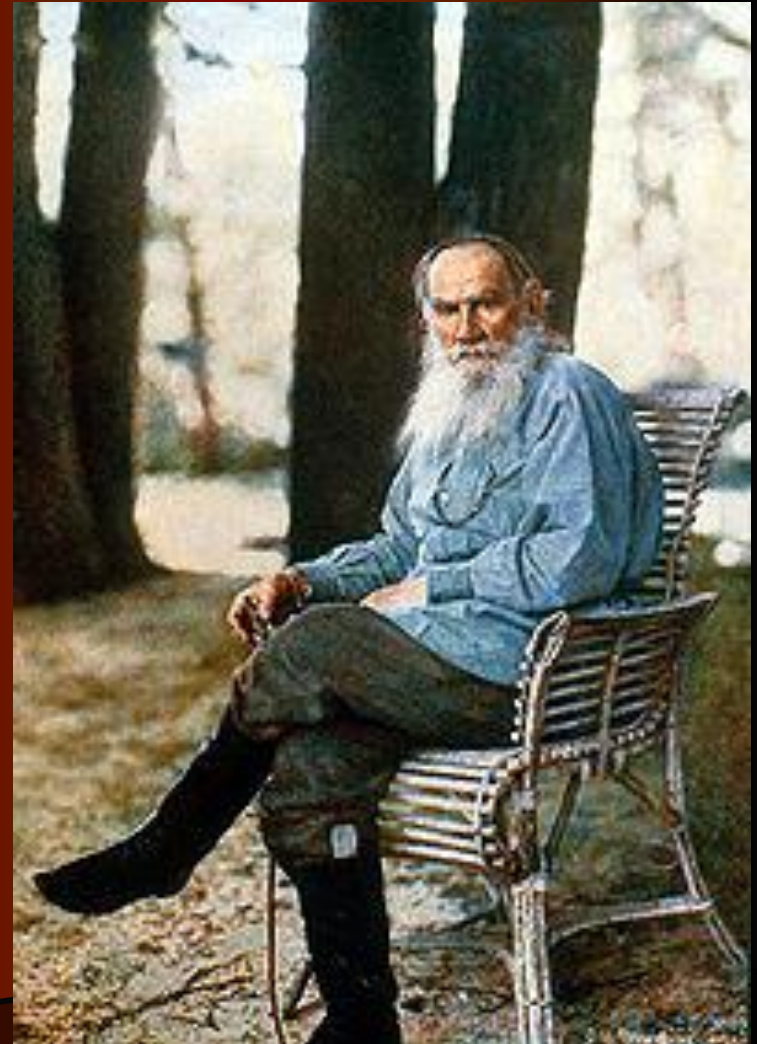
**Н.Г. Чернышевский** (1828–1889),  
русский философ-утопист, революционер,  
редактор, литературный критик, публицист и писатель

Прекрасное  
и красивое  
в человеке  
немыслимо  
без представления  
о гармоническом  
развитии организма  
и здоровья.



# Л.Н. Толстой (1828–1910), русский писатель, мыслитель, публицист

...Тело человеческое  
есть такая же  
святыня, как и дух,  
с которым оно  
нераздельно...  
И потому я считаю,  
что человек никогда  
не имеет права  
пренебрегать своим  
здоровьем.





В.О. Ключевский (1841–1911)  
русский историк, академик,

Спорт становится  
любимым  
предметом  
размышления  
и скоро станет  
единственным  
методом  
мышления.



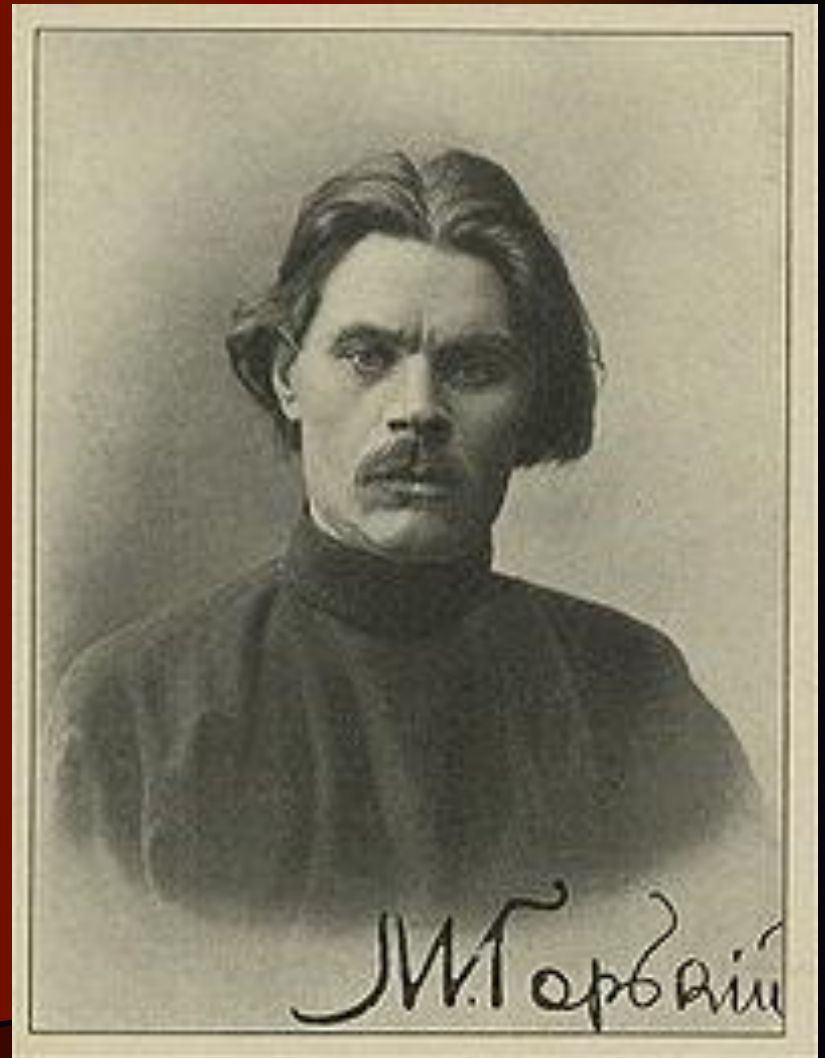
# А.П. Чехов (1860–1904), русский писатель и драматург

- Надо быть ясным умственно, чистым нравственно и опрятным физически.
- Мое святая святых – это человеческое тело, здоровье, ум, талант...



# Максим Горький (1868–1936), российский и советский писатель

- Физическая культура и спорт, закаливание организма водой, солнцем, воздухом — неистощаемый родник молодости, здоровья и долголетия.



**В.А. Сухомлинский** (1918–1970),  
педагог, кандидат педагогических наук

Спорт становится  
средством  
воспитания тогда,  
когда он любимое  
занятие каждого.



**М. А. ШОЛОХОВ (1905–1984),**  
русский советский писатель,  
лауреат Нобелевской премии по литературе

Здоровье – всему  
голова.



Н.М. Амосов (1913–2002),  
хирург-кардиолог, русский писатель

Нужно, чтобы  
к физическим  
упражнениям  
приобщился каждый  
человек. Без этого  
немыслимы никакие  
разговоры  
о здоровом образе  
жизни.



Афоризмы  
и высказывания  
зарубежных писателей,  
философов, ученых

Адам Олеарий (1603–1671),  
известный немецкий путешественник и ученый,  
секретарь гольштейнского посольства в Москве

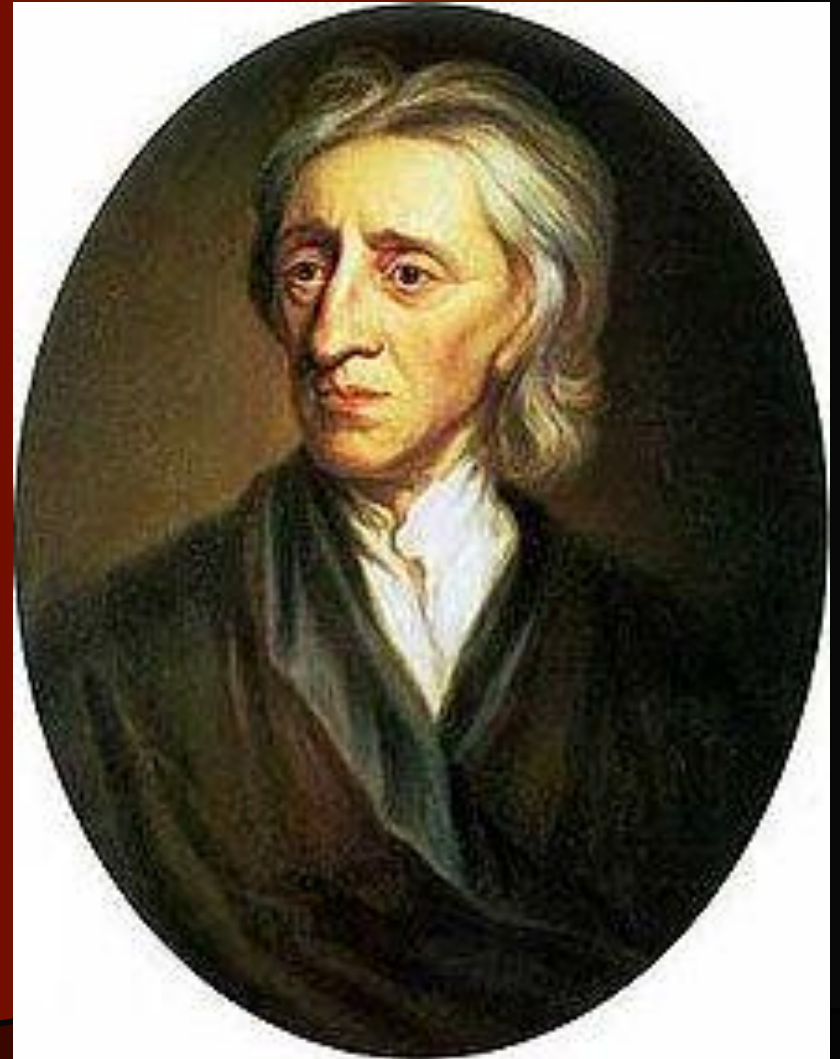
Русские – крепкий,  
сильный, выносливый  
народ, способный  
легко переносить  
и стужу, и жару.  
Вообще в России люди  
здоровые,  
доживающие  
до глубокой старости  
и редко болеющие.





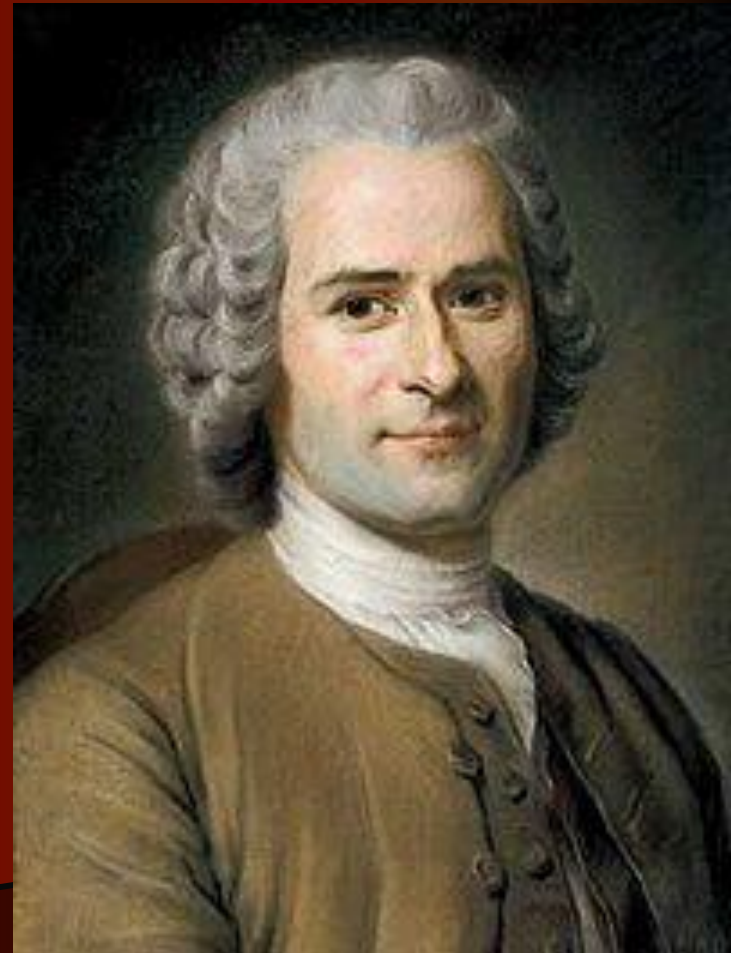
Джон Локк (1632–1704),  
британский педагог и философ

Гимнастика  
удлиняет молодость  
человека.



Жан Жак Руссо (1712–1778),  
французский писатель, мыслитель, композитор,  
один из самых влиятельных мыслителей XVIII века

Ходьба  
и движение  
способствуют  
игре мозга  
и работе мысли.



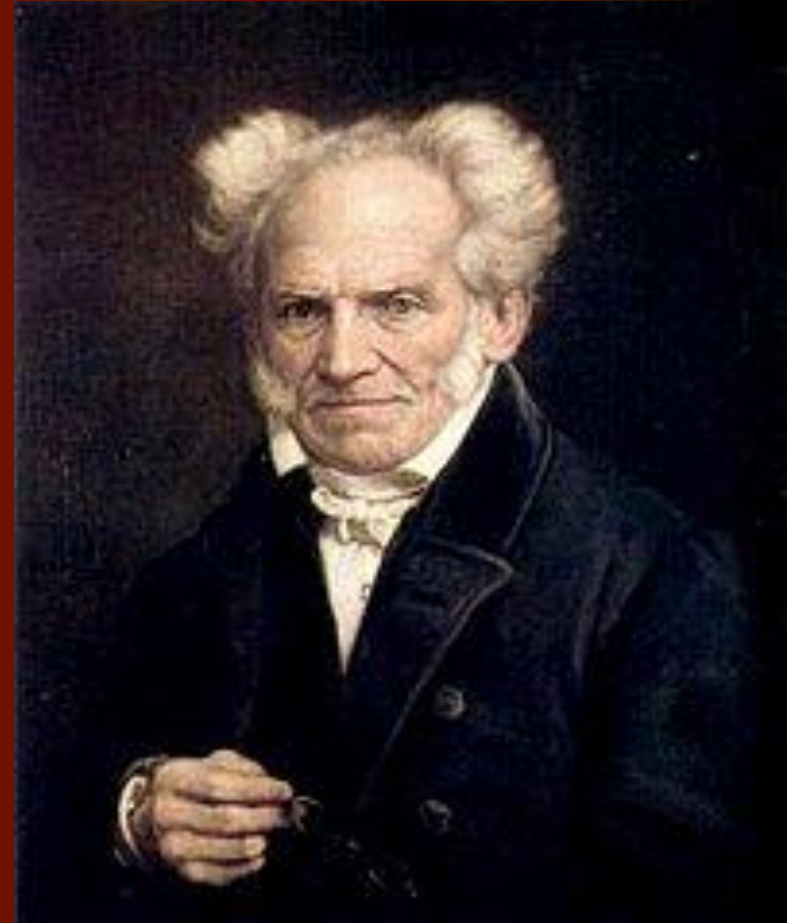
Людвиг Бёрне (1786–1837),  
немецкий публицист и писатель

Есть тысяча  
болезней,  
но только одно  
здоровье.



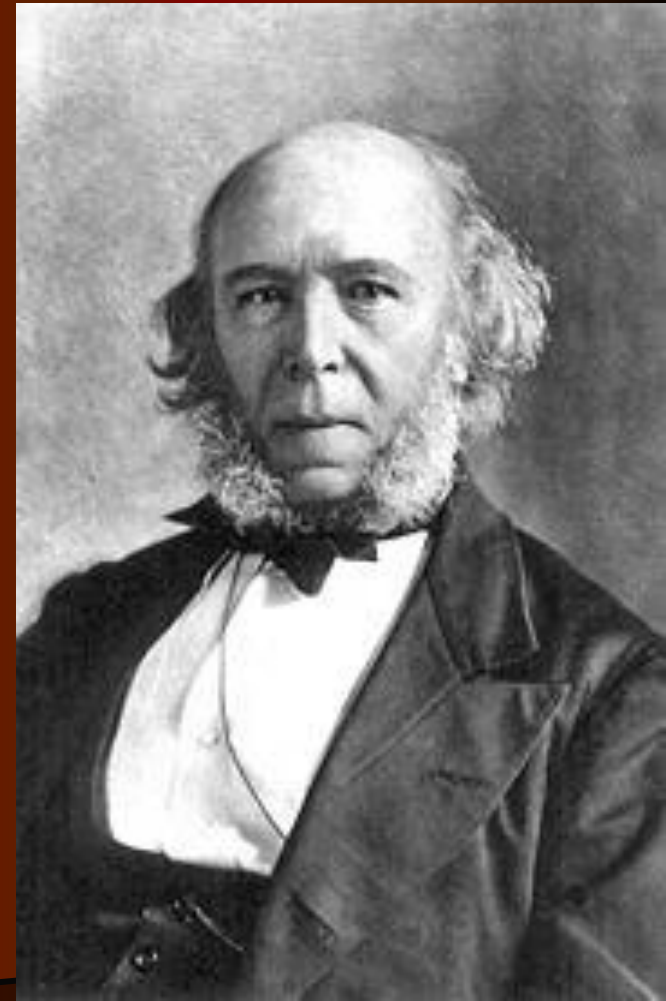
# Артур Шопенгауэр (1788–1860), немецкий философ

Девять десятых  
нашего счастья  
зависит  
от здоровья.



# Герберт Спенсер (1820–1903), английский философ и социолог

Только в сильном,  
здоровом теле дух  
сохраняет равновесие,  
и характер  
развивается во всём  
своем могуществе.



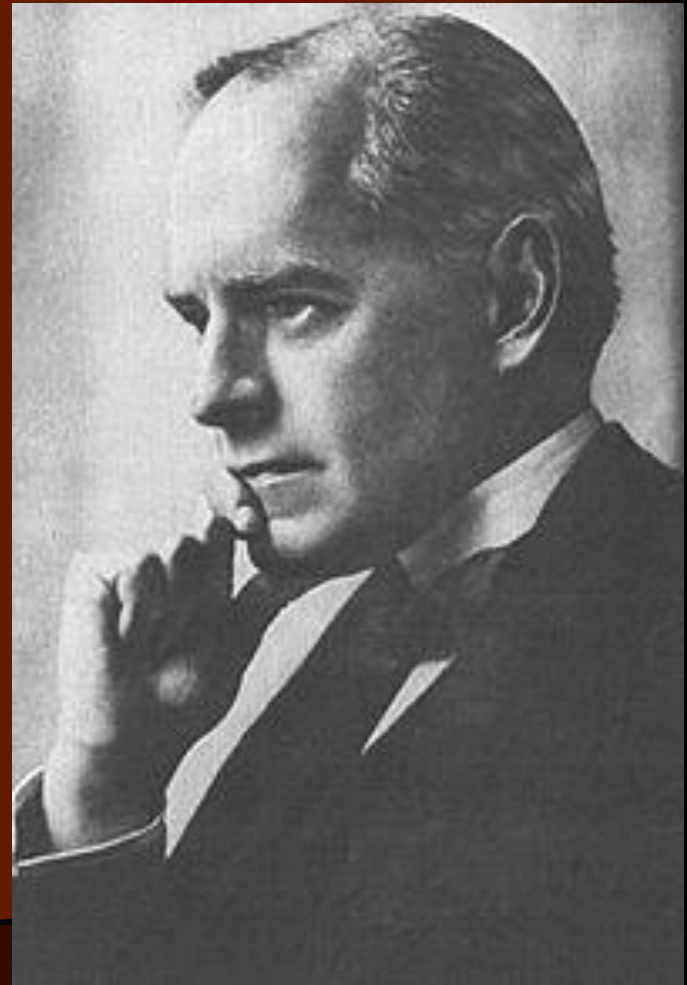
# Анджело Моссо (1846–1910), итальянский физиолог

Физические  
упражнения могут  
заменить множество  
лекарств, но ни одно  
лекарство в мире  
не может заменить  
физические  
упражнения.



**Джон Голсуорси (1867–1933),**  
английский прозаик и драматург,  
автор знаменитого цикла «Сага о Форсайтах»,  
лауреат Нобелевской премии по литературе

Спасительной силой  
в нашем мире является  
спорт – над ним  
по-прежнему реет флаг  
оптимизма, здесь  
соблюдают правила  
и уважают противника  
независимо от того,  
на чьей стороне победа.



# Латинские выражения

- **НАТУ'РЭ КОНВЭНИЭ'НТЭР ВИ'ВЭ.**  
Живи согласно с природой.
- **О'МНЭ НИ'МИУМ НО'ЦЕТ.**  
Всякое излишество вредно.
- **ВАЛЕТУ'ДО БО'НУМ О'ПТИМУМ.**  
Здоровье – наивысшее благо.



# Афоризмы ученых древнего мира

# Древний Китай: «Трактат о внутреннем»

Мудрый лечит ту болезнь, которой еще нет в теле человека, потому что применять лекарства, когда болезнь уже началась, – это всё равно, что начинать копать колодезь, когда человека уже мучит жажда, или ковать оружие, когда противник уже начал бой. Разве это не слишком поздно?

## Индийская пословица

В молодости человек тратит свое здоровье на то, чтобы ему заработать деньги, а в старости тратит деньги, чтобы выкупить здоровье, но никому пока это не удавалось.

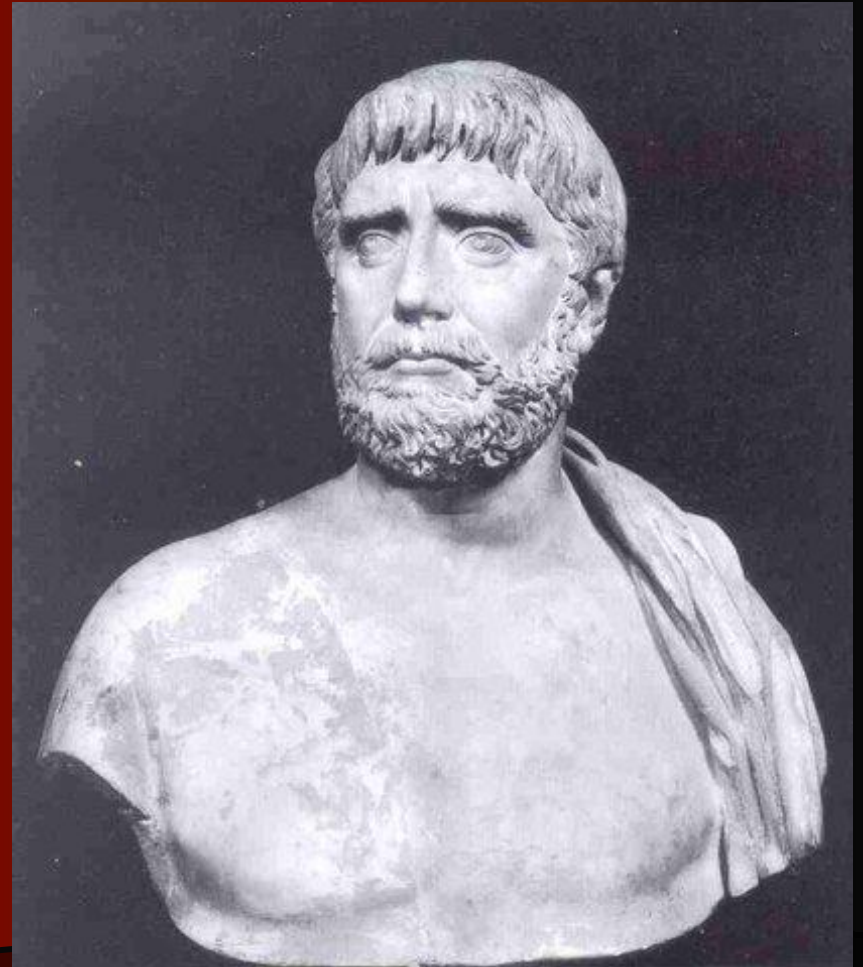
# Фалес Милетский

(640–624 до н.э. – 548–545 до н.э.),

древнегреческий философ и математик,

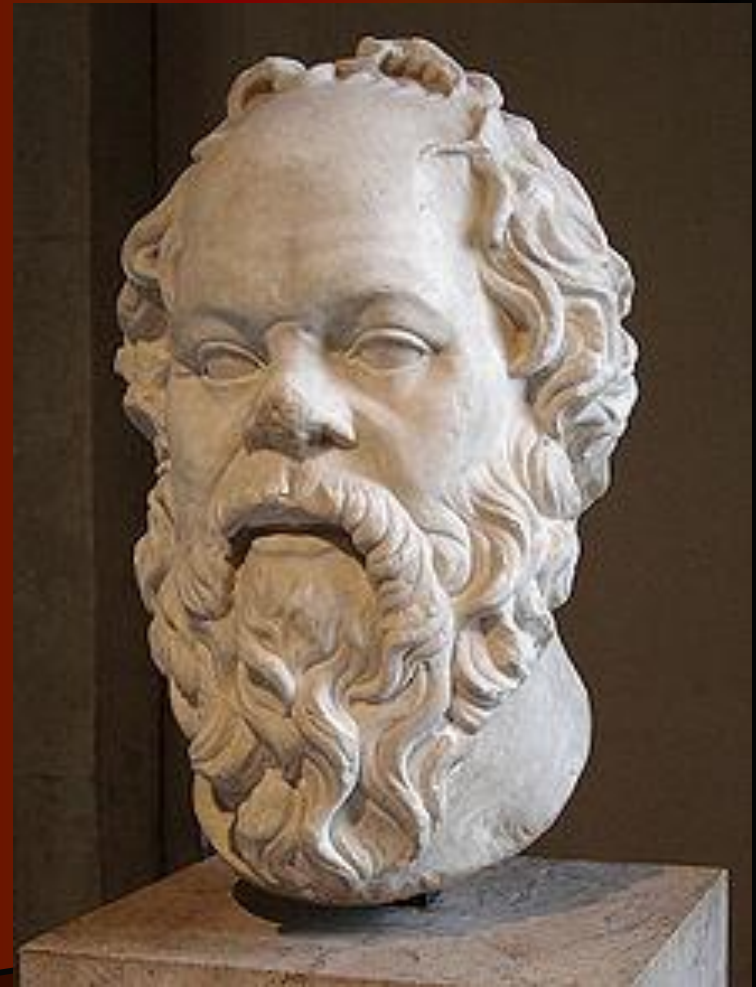
«отец философии»

Блаженство тела  
состоит  
в здоровье,  
а блаженство  
ума – в знании.



# Сократ (ок. 469 – 399 до н.э.), древнегреческий философ

Было бы безобразием  
по собственному  
незнанию состариться  
так, чтобы даже  
не ведать по самому  
себе, каким способно  
быть человеческое  
тело в полноте  
красоты и силы.



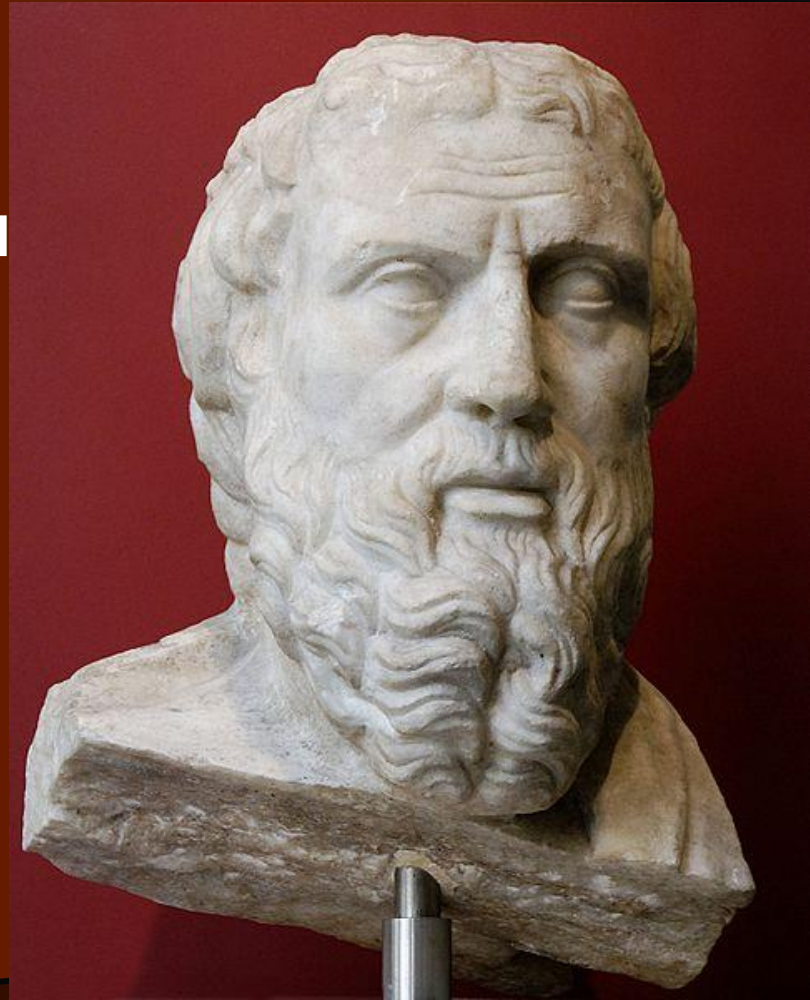
# Сократ

Я хочу при  
помощи  
гимнастики всего  
тела сделать его  
более  
уравновешенным.



**Геродот Галикарнасский** (ок. 484 – 425 до н.э.), древнегреческий историк, автор трактата «История»

Твое здоровье – чистый воздух, вода и пища.  
Вставай утром с радостью,  
ложись спать с улыбкой. Ты радуешься, улыбаешься – значит ты здоров. Не лечи болезнь, лечи свою жизнь, живи по законам природы, разума. Когда нет здоровья, молчит мудрость, не может расцвести искусство, не играют силы, бесполезно богатство и бессилён разум.



# Гиппократ (ок. 460 – 377 до н.э.), древнегреческий врач, «отец медицины»

Гимнастика,  
физические  
упражнения, ходьба  
должны прочно войти  
в повседневный быт  
каждого, кто хочет  
сохранить  
работоспособность,  
здоровье, полноценную  
и радостную жизнь





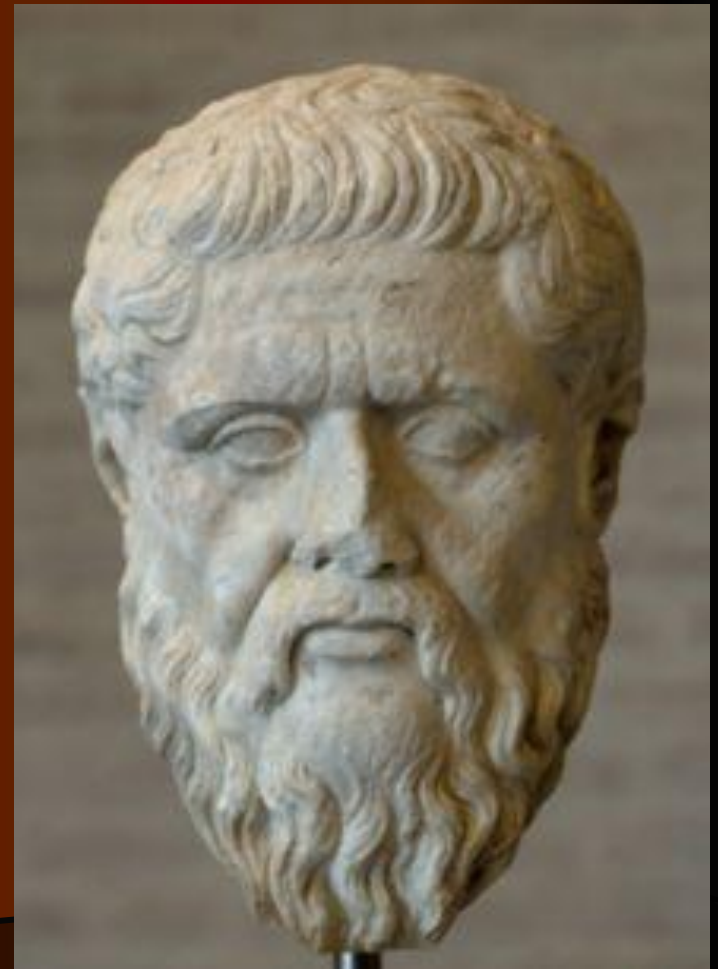
Гиппократ (ок. 460 – 377 до н.э.),  
древнегреческий врач, «отец медицины»

Как суконщики  
чистят сукно,  
выбивая его  
от пыли, так  
гимнастика  
очищает  
организм.



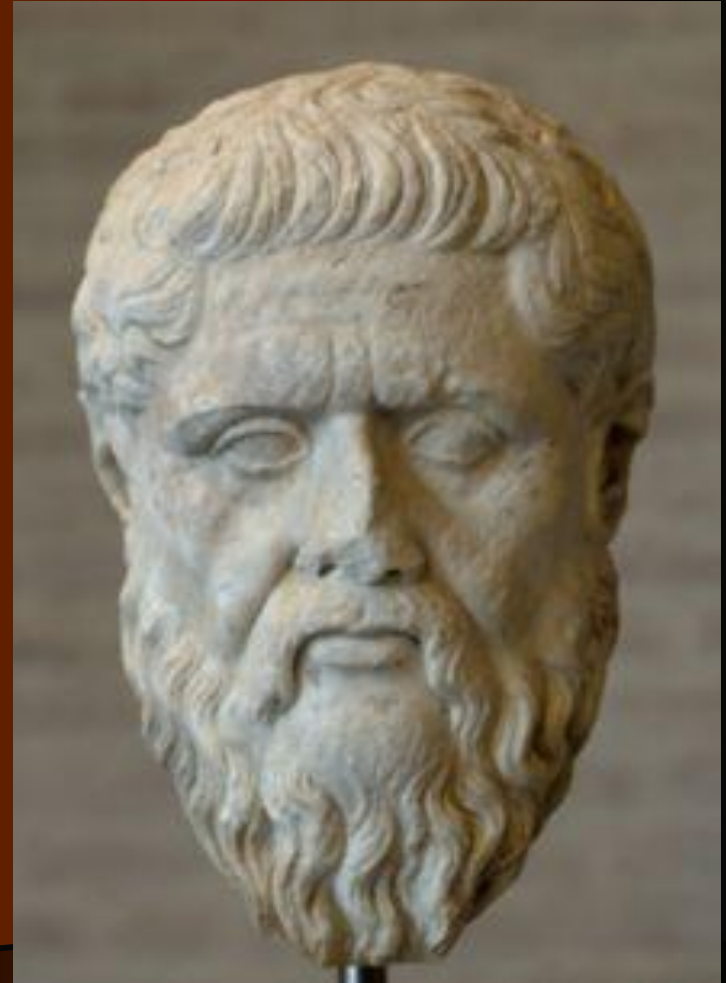
Платон (427–347 до н.э.),  
древнегреческий философ, ученик  
Сократа, учитель Аристотеля

Гимнастика есть  
целительная  
часть медицины.



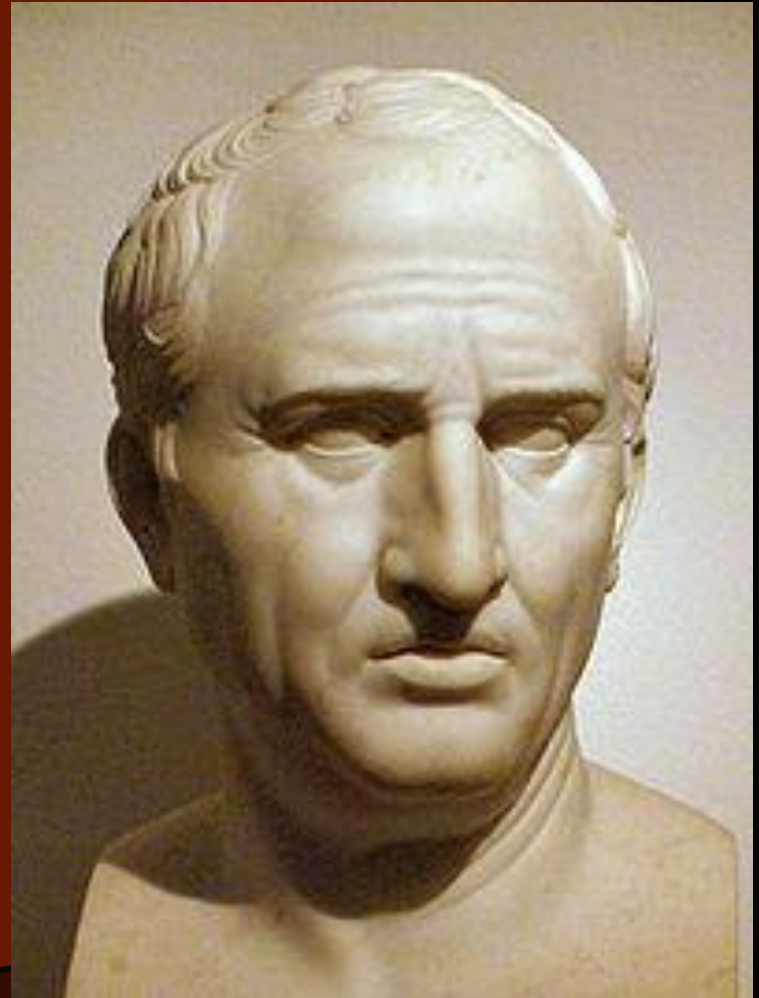
Платон (427–347 до н.э.),  
древнегреческий философ, ученик  
Сократа, учитель Аристотеля

Для соразмерности,  
красоты и здоровья  
требуется не только  
образование в области  
наук и искусства,  
но и занятия всю  
жизнь физическими  
упражнениями,  
гимнастикой.



Марк Туллий Цицерон (106–43 до н.э.),  
древнеримский политический деятель,  
оратор, философ, писатель

Изящество  
и красота  
не могут быть  
отделены  
от здоровья.



Гораций (Квинт Гораций Флакк) (65–8 до н.э.),  
древнеримский поэт

Если не бегаешь,  
пока здоров,  
придется  
побегать, когда  
заболеешь.



Плутарх (ок. 45 – ок. 127 н.э.),  
древнегреческий философ, биограф,  
моралист

Кто рассчитывает  
обеспечить себе здоровье,  
пребывая в лени,  
тот поступает так же  
глупо, как и человек,  
думающий молчанием  
усовершенствовать свой  
ГОЛОС.



Ta sage instruction sert de riche couronne  
A Trajan, esleué par dessus tous humains.  
Si les grands te portoient au cœeur & dans leurs mains,  
Vertu viuroit au lieu de Venus & Bellone

Ибн Сина, Абу Али Хусейн ибн Абдаллах  
(ок. 980–1037)  
(латинизированное – Авиценна), знаменитый  
персидский философ

Бросивший заниматься  
физическими  
упражнениями часто  
чахнет, ибо сила его  
органов слабеет  
вследствие отказа  
от движений.



Благодарю  
за  
внимание





## В презентации использовались изображения, взятые со следующих сайтов:

1. [www.http://ru.wikipedia.org/](http://ru.wikipedia.org/) – А.Н. Радищев, В.Г. Белинский, Н.Г. Чернышевский, Л.Н. Толстой, В.О. Ключевский, А.П. Чехов, М.Горький, В.А. Сухомлинский, М.А. Шолохов, Н.М. Амосов, Адам Олеарий, Джон Локк, Жан Жак Руссо, Людвиг Бёрне, Артур Шопенгауэр, Герберт Спенсер, Анджело Моссо, Джон Голсуорси, Сократ, Геродот Галикарнасский, Гиппократ, Платон, Марк Туллий Цицерон, Гораций (Квинт Гораций Флакк), Плутарх.

2. www.

[http://filosofia.ucoz.ru/news/filosofija\\_miletskoj\\_shkoly/2010-06-11-6](http://filosofia.ucoz.ru/news/filosofija_miletskoj_shkoly/2010-06-11-6)

– Фалес Милетский.

3.

<http://helpernews.ru/neskolko-poleznych-sovetov-dlya-vashego-zdorovya/>

– Иероглиф «Здоровье».