



**В здоровом теле –
здоровый дух**

Разработка классного часа по теме «В
здоровом теле – здоровый дух» для 6-7 кл.
автор: Хайруллина Л.Г.

Сегодня медики
утверждают:
здоровье человека
на 10% зависит от
наследственности,
на 5 % - от работы
медиков. Остальные
85% в руках самого
человека. Значит,
наше здоровье
зависит от наших
привычек, от наших
усилий по его
укреплению.



Здоровье – это не отсутствие болезней, а физическая, социальная, психологическая гармония человека, доброжелательные, спокойные отношения с людьми, с природой и с самим собой.

Главная задача медицины – диагностика.
Сохранение и восстановление здоровья не только больных, но и людей, обладающих неполным здоровьем.



Будьте здоровы !

1. ЧАСТО ТЫ ПРОСТУЖАЕШЬСЯ ?
 - 1 РАЗ В ГОД
 - 1 РАЗ В 2 ГОДА
 - НЕСКОЛЬКО РАЗ В ГОД





КАК ЧАСТО ТЫ ДЕЛАЕШЬ ЗАРЯДКУ ?

-ежедневно

-когда заставят родители

-никогда

Занимаешься ли ты спортом ?

-да

-нет



Как часто ты моешь ноги перед сном ?

-каждый вечер

- когда заставят родители

- купаюсь целиком





Можешь ли ты взбежать на 5 этаж:

-с легкостью

- под конец устаю

- с трудом

Сколько ты гуляешь?
- ежедневно до 2 часов
- ежедневно, но меньше часа
- иногда



Гимнастика удлиняет молодость человека

Д. Локк



Наибольшее количество энергии тратится при занятиях физическими упражнениями, спортивными играми, бегом. Так, на утреннюю зарядку мы расходует не менее 200 ккал/ч, на прогулочную ходьбу 170-200.

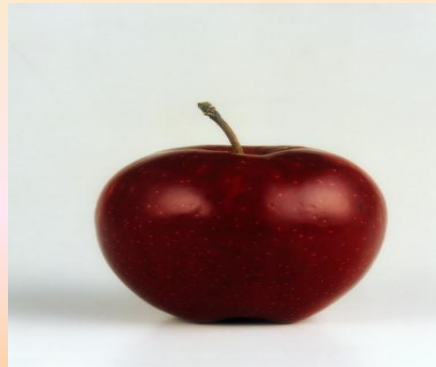
Сколько же килокалорий в час вы тратите на основную деятельность – учебу ?

Читаете учебник – около 110 ккал.

Слушаете объяснение учителя, отвечаете на уроке – около 100 ккал.

Выполняете лабораторную работу – до 150 ккал.

Рациональное питание- это физиологически полноценное питание здоровых людей с учетом их пола, возраста, характера труда и национальных факторов. Рациональное питание способствует сохранению здоровья, сопротивляемости вредным факторам окружающей среды, высокой умственной и физической работоспособности, активному долголетию.



Наши пищевые вещества должны быть лечебным средством, а наши лечебные средства должны быть пищевыми веществами.

Гиппократ

Творческий проект

составь свою рекламу здоровой пищи
нарисуй свою картину о здоровом образе жизни
напиши сочинение о твоем отношении к спорту





Биологи утверждают, что жизнь бабочки-однодневки не менее богата впечатлениями, чем жизнь столетней черепахи. Однако мы не бабочки и нам уготована природой совсем другая судьба. Какой она будет- удачной или нет – зависит от нас самих. Наша судьба, как говорится, в наших руках.

**Спасибо
за
внимание!**