

Классный час «Здоровый образ жизни»

Классный руководитель 6-А Шадрина Е.А.

МБОУ «Полтавская школа»

Цель занятия:

- ▶ - познакомить учащихся с понятием «Здоровый образ жизни»;
- ▶ - способствовать воспитанию привычек и потребности в здоровом образе жизни;
 - ▶ - прививать навыки управления своим здоровьем;
- ▶ - сформировать у учащихся активную позицию в сохранении и укреплении своего здоровья;
 - ▶ - воспитание социально значимой личности;
 - ▶ - помочь детям найти гармонию души и тела.

ЗДОРОВЬЕ - это бесценный дар, который дан человеку самой природой.



ЗДОРОВЬЕ - это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психического и социального благополучия.

СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЯ



Духовное (здоровье разума)

**Физическое
(здоровье тела)**



**Социальное
(условия жизни, работы,
отдыха, питания)**

Критерии оценки здоровья человека

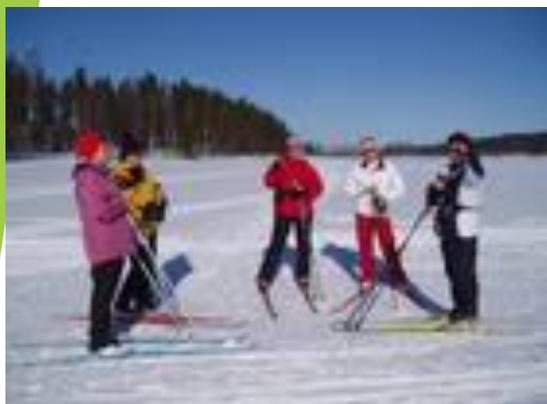
отсутствие болезней;

- нормальная работа организма;
- полное психическое, физическое и социальное благополучие;
- равновесие организма в системе «природа – человек»;
- способность приспосабливаться к изменениям окружающей среды;
- способность полноценно трудиться и обращаться с людьми;
- стремление к творчеству.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



Здоровый образ жизни - это индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление своего здоровья.



ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Биологические:

- Дыхание;
- Питание;
- Свет;
- Тепло;
- Двигательная активность;
- Уединение;
- Игры.

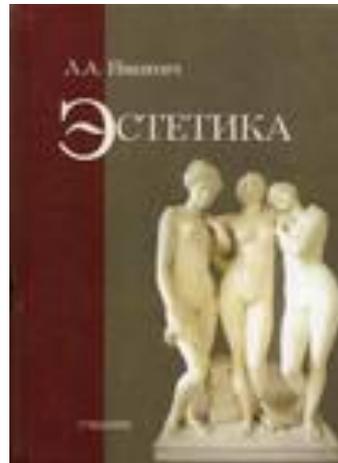
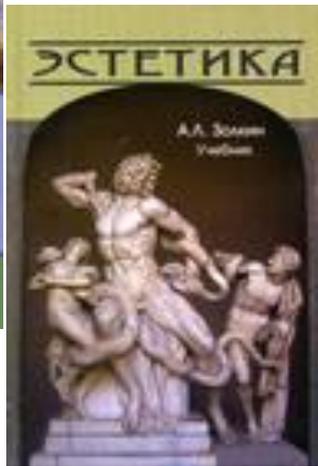
Социальные:

- Эстетичность;
- Нравственность;
- Присутствие волевого начала;
- Способность к самоограничению.

ЭСТЕТИКА

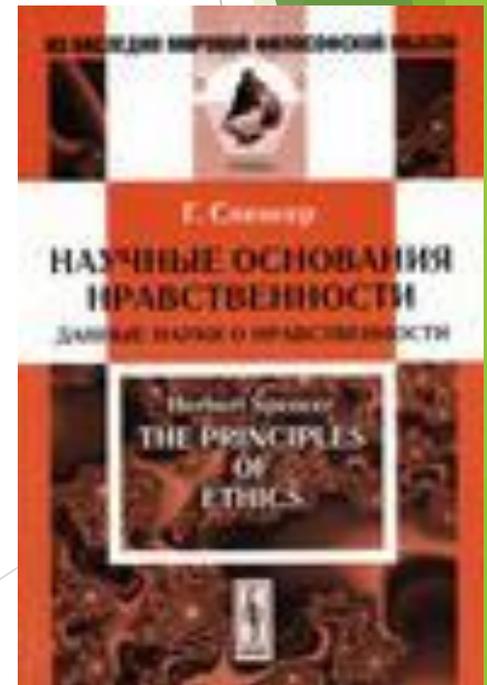
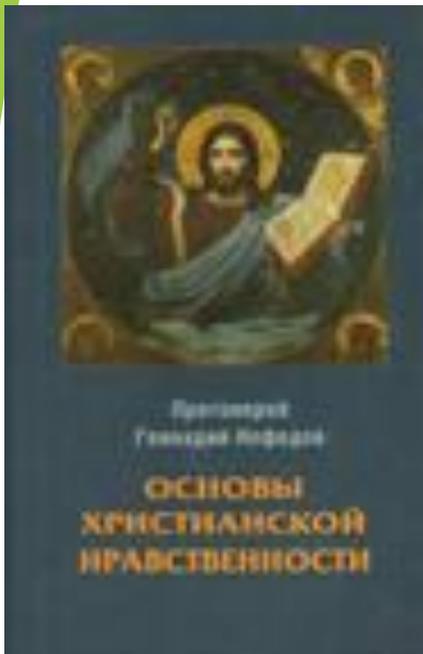
Эстетика – наука о прекрасном.

Эстетическое воспитание – это высшая форма человеческого воспитания, в основе которого лежит искусство, понятие о красоте.



ПРАВСТВЕННОСТЬ

Правственность – особая форма индивидуального сознания, определяющая принципы межличностных отношений.





**«Ум человека таков, что он может и Ад сделать
Небесным и Небеса Адом»**



**Джон Мильтон
(1608 – 1674)**

СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

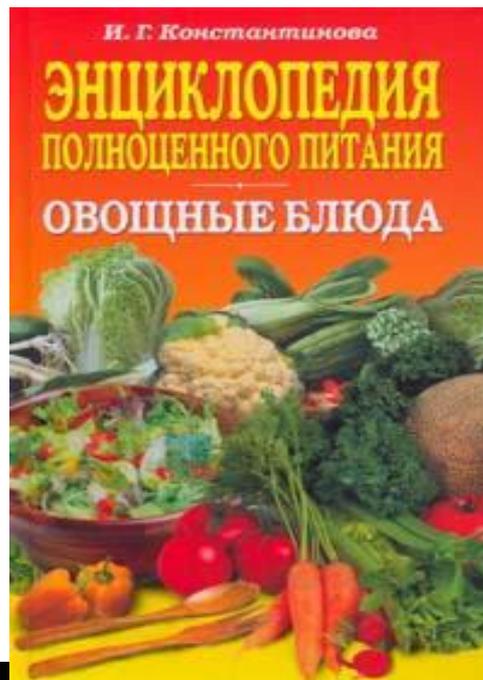
отказ от вредных пристрастий
(курение, алкоголь, наркотики);

- рациональное питание;
- оптимальный двигательный режим;
- закаливание организма;
- личная гигиена;
- положительные эмоции.

Отказ от вредных пристрастий (курение, алкоголь, наркотики)



Рациональное питание



Оптимальный двигательный режим



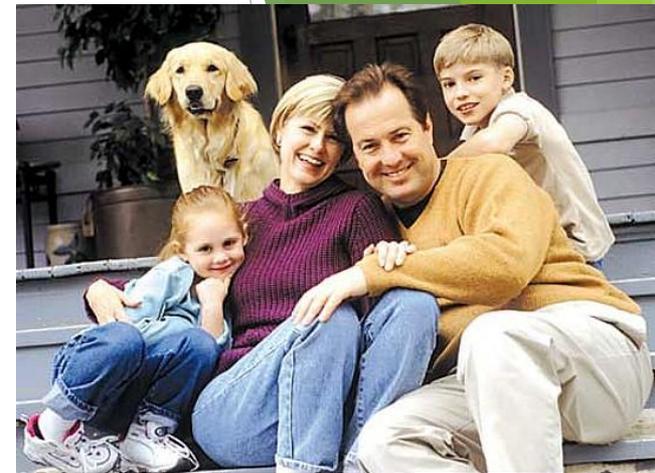
Закаливание организма



Личная гигиена



Положительные эмоции



НЕРАЗУМНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА





является:

- падение рождаемости;
- снижение трудоспособности населения;
- ухудшение здоровья практически всех возрастных групп;
- преждевременное старение;
- рост смертности (в т.ч. насильственной);
- депрессивные процессы;
- падение нравственности.

Образ жизни зависит от образа мысли или точнее от мировоззрения, которое складывается из знаний, которыми владеет человек.



«Человек своими мыслями и поступками, подобно гусенице, свивает себе кокон, которые его в последствии и удушает»

**Е.П.Блаватская
(1831 – 1891)**

ИТОГ ЗАНЯТИЯ

К сожалению, чаще всего люди озабочены здоровьем тела, при этом не понимают, что надо сначала оздоровить дух.

Здоровый образ жизни должен стать образом жизни для каждого.

**«В человеке все должно
быть прекрасным –
и душа, и тело,
и мысли».**



**А.П.Чехов
(1860 – 1904)**

ЗАКРЕПЛЕНИЕ ПРОЙДЕННОГО МАТЕРИАЛА

- 1. Что такое здоровый образ жизни?**
 - 1. Основные принципы здорового образа жизни.**
 - 2. Каковы составляющие здорового образа жизни?**
 - 3. Влияние мировоззрения на образ жизни.**