

# Я здоровье берегу – сам себе я помогу!



Открытый классный час. Районный семинар  
завучей по воспитательной работе. Подготовил  
учитель начальных классов Каменской основной  
школы  
Ладе О.В.

# Здравствуйте ребята!

- Я говорю вам «здравствуйте» , а это значит, что я вам всем желаю здоровья.
- Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья?
- Наверное потому, что здоровье для человека – самая главная ценность.
- Сегодня классный час посвящён здоровью человека. Сегодня вы не просто зрители, сегодня мы с вами выведем формулу здоровья.
- Вы любите жизнь? Что за вопрос?
- Жизнь – это богатство, данное изначально, и очень хочется, чтобы она была прекрасной и счастливой. Уточним, что такое здоровье.

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

Посмотрите, мы привыкли к тому, что человеку естественно болеть! А ведь это не верная установка!

Давайте изменим установку и запомним: что **человеку естественно быть здоровым!** Учёные считают, что человек должен жить 150-200 лет (так древние греки считали, что умереть в 70 лет, значит умереть в колыбели).

Сегодня медики утверждают, что **наше здоровье зависит от нашего образа жизни: наших привычек, от наших усилий по его укреплению.**

# Режим

Если будешь ты  
стремиться

Распорядок  
выполнять-

Будешь лучше ты  
учиться,

Лучше будешь  
отдыхать.



# Это интересно!

- Правильный режим дня школьника — это целесообразно организованный, соответствующий возрастным особенностям распорядок суточной деятельности, предусматривающий повторяющиеся изо дня в день жизненные процессы. При этом чрезвычайно важно, чтобы все элементы режима «включались» строго последовательно в одно и то же время. Это способствует образованию устойчивых рефлексов, причем каждый предыдущий этап дневного ритма является условным сигналом для выполнения последующего.
- Соблюдающие режим дня люди быстрее втягиваются в работу, быстрее засыпают и меньше устают.





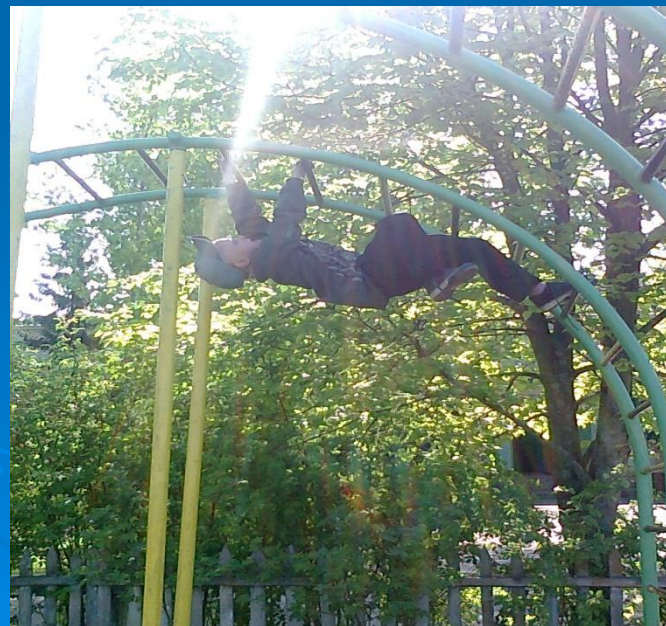
# Главные правила

- Разумное чередование умственных и физических нагрузок с отдыхом, рациональное питание — должны соблюдаться во всех случаях.



# Физическая нагрузка

- По мнению учёных, ежедневные физические нагрузки замедляют старение организма и прибавляют в среднем 6-9 лет жизни.
- Надо запомнить, что правильное выполнение режима, чередование физических нагрузок и отдыха необходимы. Они улучшают работоспособность, приучают к аккуратности, дисциплинируют человека, укрепляют его здоровье.



# Это интересно!

## □ Зарядка

- Зарядка должна стать для вас ежедневной привычкой. Некоторые идут дальше и по утрам обливаются холодной водой, что очень полезно человеку. Нужно обязательно закаляться. Но идти к этому нужно постепенно.
- Любая физическая активность доставляет здоровому человеку настоящее наслаждение. Академик Павлов назвал это «мышечной радостью».
- По мнению учёных, при физических усилиях вырабатываются в мозгу вещества, приводящие к эйфории. Для этого годятся бег, ходьба на лыжах, любые виды спорта, танцы, всё, что угодно.





# Питание

- Признаком здоровья считается хороший аппетит, однако с детства не следует приучаться к обжорству.
- Древнегреческий философ Сократ, дал человечеству хороший совет: «Есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть».



# Питание

- Питание должно быть разнообразным. Правильное питание подразумевает меню, богатое овощами, фруктами, съедобными целебными травами. Ягоды, фрукты овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ.
- В рационе должно быть ограничено количество соли, сахара, животных жиров.



# Сон

- Забота о здоровье – это ещё и умение правильно рассчитывать свои силы и возможности.
- Спать необходимо не менее 7 часов в сутки.
- Наше настроение, считают психологи, в определённой степени зависит от часа пробуждения. Оказывается, хандра, уныние, подавленность, апатия боятся, как нечистая сила утреннего света.
- Так что ложитесь пораньше, вставайте на рассвете, и хорошее настроение легче будет сохранить до вечера, а оно, как известно и создаёт психологическое и душевное благополучие.



# Здоровье человека – это главная ценность жизни каждого из нас.

- Его нельзя купить ни за какие деньги и ценности. И что уже давно доказано, его нужно беречь с самого первого дня появления на свет. Сначала о вас заботятся родители, но вы растёте и уже каждый из вас сейчас должен задуматься, как не навредить своему здоровью.





# Нужно:

- -Почаще есть рыбу, овощи, фрукты.
- -Пить воду, молоко, соки, чай.
- -Заниматься спортом.
- -Как можно больше ходить.
- -Дышать свежим воздухом.
- -Спать достаточно.
- Проявлять доброжелательность.
- -Чаще улыбаться.
- Любить жизнь.



# Нельзя:

- ❑ -Переедать.
- ❑ -Много есть жирной, сладкой и солёной пищи.
- ❑ -Употреблять алкоголь.
- ❑ -Смотреть часами телевизор.
- ❑ -Сидеть дома.
- ❑ -Курить.
- ❑ -Поздно ложиться и вставать.
- ❑ -Быть раздражительным.
- ❑ -Терять чувство юмора.
- ❑ -Унывать, сердиться, обижаться.

# Старайтесь следовать этой формуле здоровья.

- Вывод напрашивается сам:
- «Добро, которое ты делаешь от сердца, ты делаешь всегда себе». Л. Н. Толстой
- Чтобы иметь не только физическое, но и психическое здоровье — надо быть добрым, помогать друг другу, говорить друг другу комплименты.



# Лучший рецепт здоровья и счастья

- Возьмите чашу терпения, влейте в неё полное сердце любви, добавьте 2 горсти щедрости, посыпьте добротой, плесните немного юмора и добавьте как можно больше веры. Всё это хорошо перемешайте. Намажьте на кусок отпущенной вам жизни и предлагайте каждому, кого встретите на своём пути.



**Спасибо за внимание!**

