

Здоров будешь – всё добудешь



Классный руководитель 6 класса
Вельбой Анна Николаевна

**«Единственная красота, которую
я знаю, это здоровье»**

Генрих Гейне

Здоровье – один из важнейших компонентов человеческого благополучия, счастья. Именно здоровье людей должно служить «визитной карточкой» страны. Если мы не будем заботиться о своем здоровье – у нас не будет будущего. Будущее нашей страны – счастливые дети. Лучший способ сделать детей счастливыми – сделать их здоровыми. Поэтому важно с раннего детства прививать навыки здорового образа жизни. Умение вести здоровый образ жизни — признак высокой культуры человека, его



Здоровье школьника – проблема ,
касающаяся всех. Нынешние ученики –
завтрашнее будущее нашей страны.
Нужно сделать все, чтобы оно было
здоровым, успешным и благополучным

Что такое здоровье?

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь - это важное слагаемое человеческого фактора.

Три вида здоровья

- **Физическое здоровье** - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.

Психическое здоровье

зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

Нравственное здоровье

определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни.

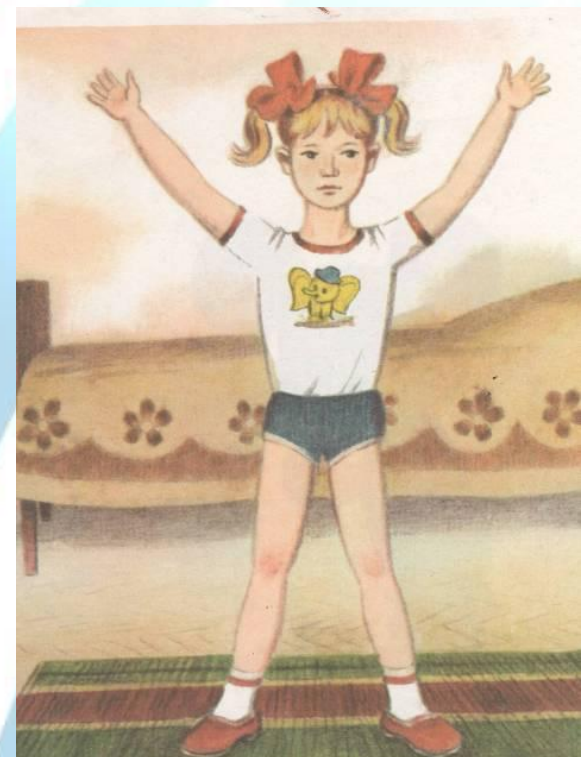
Главные факторы здоровья:

- ☀️ движение;
- ☀️ питание;
- ☀️ режим;
- ☀️ закаливание.



«Профилактика лечения в бесконечности движения»

**Занимайтесь
физкультурой
и
спортом!**



Если не бегать, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь. Движение – это жизнь.

Вопросы:

- а) Почему нужно много двигаться?**
- б) Чем полезны зарядка, занятие спортом, игры на свежем воздухе?**



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ -

ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ



Для жизни нам нужна энергия, и мы получаем её из еды и питания.



Питательные вещества снабжают нас не только энергией, но и строительным материалом для роста и исправлений повреждений организма.

Каждый вид продуктов полезен по-своему. Очень важно, чтобы мы употребляли в правильной пропорции все необходимые продукты.

очень важны здоровые зубы?

Как правильно чистить зубы?



Зубы нужно чистить 2 раза в день, утром и вечером, качественной зубной пастой и щеткой.



А почему нужно мыть руки, овощи и фрукты?



**У природы есть закон – счастлив будет
только тот, кто здоровье сбережет.
Прочь гони-ка все хворобы!
Поучись-ка быть здоровым!**



ПРАВИЛА ЗДОРОВЬЯ



Здоровье тела



Береги зрение



**Держи спину
ровно**



**Соблюдай
режим дня**



**Делай
разминку**

Здоровье духа



Верь в себя



Будь спокоен



**Поднимай
настроение**

Как сохранить свое здоровье?

- *Соблюдать режим дня!*
- *Много двигаться!*
- *Делать утреннюю зарядку!*
- *Трудиться не лениться: помогать взрослым в их делах!*
- *Посещать спортивные кружки!*
- *Совершать длительные прогулки!*
- *Закаляться!*

Вывод:

Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Каждый из нас может быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия.

Здоров будешь – всё добудешь!

Пословицы:

В здоровом теле – здоровый дух.

Здоровье дороже денег.

Чтобы быть к труду готовым, надо быть всегда здоровым.

Овощи – кладовая здоровья.

Чистота – залог здоровья.

Курить – здоровью вредить.

Кто вино любит, тот сам себя погубит.

Будьте здоровы!

