

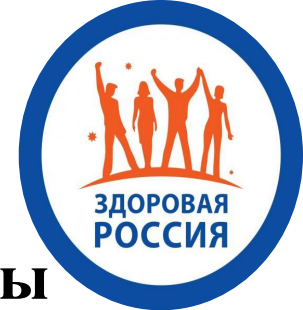


Классный час

Здоровье – бесценное богатство!



МБОУ «Крутовская ООШ»
Классный руководитель 6 класса
Копнина Л.Н.



- ❑ **В век технического прогресса и завоевания космоса, в эпоху рыночных отношений, как вы думаете, что для нас дороже всего?**

Здоровье!

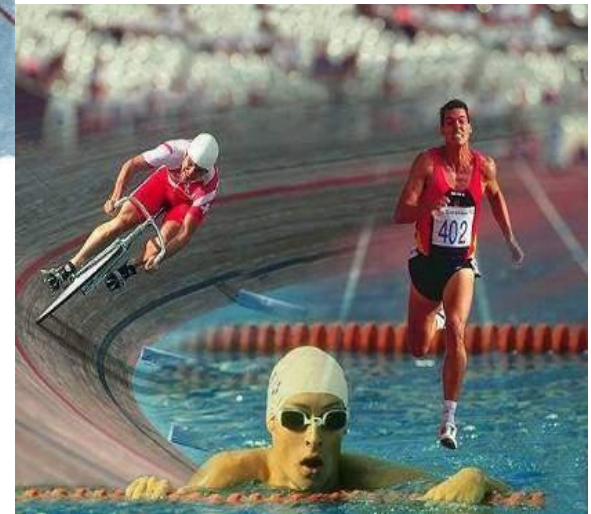
- ❑ **Здоровье человека - это главная ценность в жизни. Его не купишь ни за какие деньги. Но не зря говорят, что беречь здоровье надо смолоду. Здоровье не только физическое состояние, но и психологическое, духовное. Здоровье человека на 50% зависит от того, как он живёт, чем занимается, т.е. от образа жизни. Поэтому девизом нашего занятия будет народная поговорка:**



**Получен от природы дар,
не меч и не воздушный шар.
Здоровье – это не арбуз,
Здоровье – очень ценный груз!
Чтоб жизнь счастливую прожить,
Здоровье – нужно сохранить!**

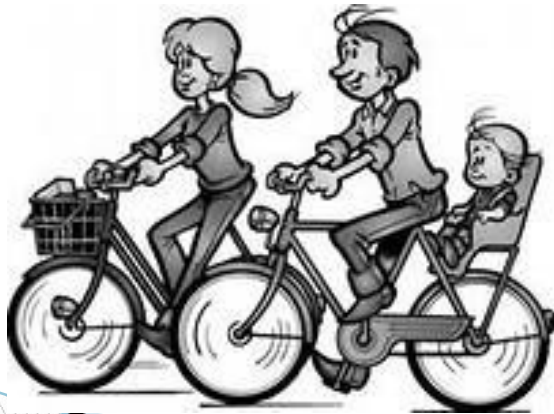


**Здоровье - это состояние полного
духовного, физического и социального
благополучия, а не только отсутствие
болезней и физических дефектов**



«В здоровом теле – здоровый дух»

Так говорят, когда хотят подчеркнуть, что только физически здоровый человек обладает высоким зарядом энергии, бодрости.



Как сохранить свое здоровье?

Что для этого надо делать?

- вести здоровый образ жизни;
- меньше времени проводить у телевизора и компьютера,
- соблюдать режим дня;
- соблюдать правила гигиены;
- гулять на свежем воздухе;
- закаляться; заниматься спортом, туризмом;
- заниматься интересным и полезным делом;
- делать Добро.



Главные факторы здоровья:

движение

закаливание

питание

режим



Режим дня – основа жизни человека?

**Для чего человеку нужно 9-10 часов сна
соблюдать режим дня?**

Организм человека привыкает в определённое время выполнять одно и то же дело и когда человек привыкает к определённому распорядку ему не надо себя заставлять.

А, если человек каждый день меняет свой распорядок, то организм не может приспособиться и не знает, что от него хотят, что ему надо делать



Если хочешь быть здоров – закаляйся!

Ни мороз мне не страшен, ни жара,
Удивляются даже доктора, почему я не болею,
Почему я здоровее всех ребят из нашего двора.
Потому что утром рано
Закаляться мне не лень,
Потому что водою из-под крана
Обливаюсь я каждый день.

Назовите, какие правила закаливания вы знаете?



Правильное питание - залог здоровья

Главные правила питания:

- Есть разнообразную пищу;
- Поменьше употреблять сладостей;
- Принимать пищу 4-6 раз в день маленькими порциями;
- Ужинать не позднее, чем за 2 часа до сна;
- Нельзя много есть солёного, острого, жареного, копчёного;
- Обязательно завтракать перед школой;
- Есть больше овощей и фруктов.

Правильное питание - залог здоровья

Продукты, которые успокаивают
нервы

- Бананы,
- мороженое,
- печень,
- зелёный салат,
- мёд,
- гречневая каша,
- овсяная каша,
- ШИПОВНИК



Правильное питание - залог здоровья

Продукты, необходимые для лучшей работы сердца

- курица,
- горох,
- перец,
- виноград,
- яблоко,
- морковь,
- рисовая каша,
- растительное масло.



Отказ от вредных привычек

Перечислите вредные привычки



Соблюдайте основы здорового образа жизни и будьте счастливы!

Заботьтесь о своей фигуре

- Ваш вес должен соответствовать норме.

Закаляйте свое тело

- Так оно станет сильным и выносливым, а значит, к вам перестанут привязываться хвори и простуды. К тому же контрастный душ не только очень полезен для укрепления здоровья, но и настраивает на бодрый лад и отличное начало дня.

Будьте уверены в себе

- Не нервничайте по пустякам и избегайте конфликтных ситуаций, ведь психическое здоровье сложно восстанавливать

- Одна из основ здорового образа жизни – активность.** Придумайте себе хобби (если у вас его нет). Не проводите все свободное время у телевизора, ведь мир так богат впечатлениями! А если хочется тихо и спокойно посидеть дома, то лучше занять себя чтением, вязанием, рисованием – кому что больше по душе.





**Подружившись с физкультурой,
Гордо смотрим мы вперёд!
Мы не лечимся микстурой -
Мы здоровы целый год!**

Спорт в жизни человека



Здоровый человек!

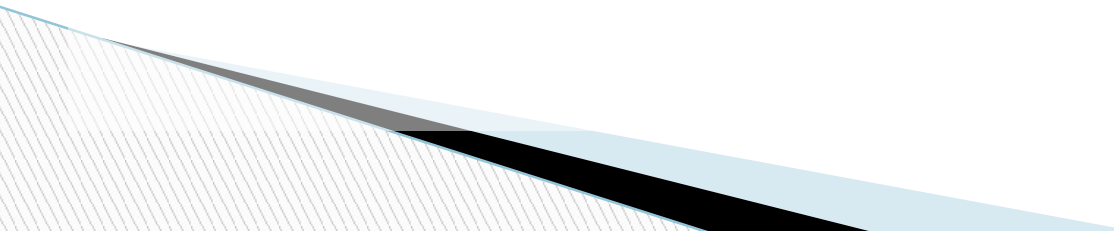
- Здоровый человек живёт полноценной жизнью и приносит большую пользу обществу



**Еще одна из основ здорового образа жизни –
умение творить добро, любить людей.
Каждый совершенный нами хороший поступок
повышает веру в себя и продлевает жизнь.
Живите так, чтобы вам не было стыдно ни за один
совершенный вами поступок.**



Так хочется, чтоб были все счастливыми!
Чтоб колокольчиком звенел веселый смех!
Давайте станем каплю терпеливее!
Давайте станем чуточку добрей!
Давайте жить в спокойствии, согласии!
Пусть свет земли нам освещает путь!
Трудиться будем творчески и радостно, но так,
Чтобы здоровый образ жизни сохранять!!!



Соблюдайте основы здорового образа жизни и будьте счастливы!



**МЫ ЗА
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**

