



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!

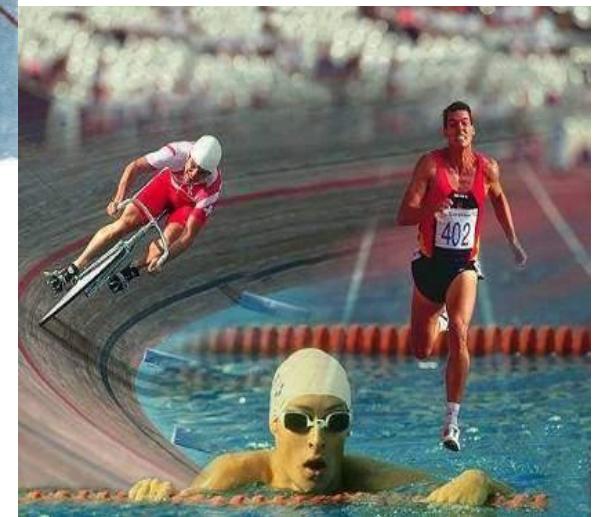
- Здоровье человека - это главная ценность в жизни. Его не купишь ни за какие деньги. Но не зря говорят, что беречь здоровье надо смолоду. Здоровье не только физическое состояние, но и психологическое, духовное. Здоровье человека на 50% зависит от того, как он живёт, чем занимается, т.е. от образа жизни.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

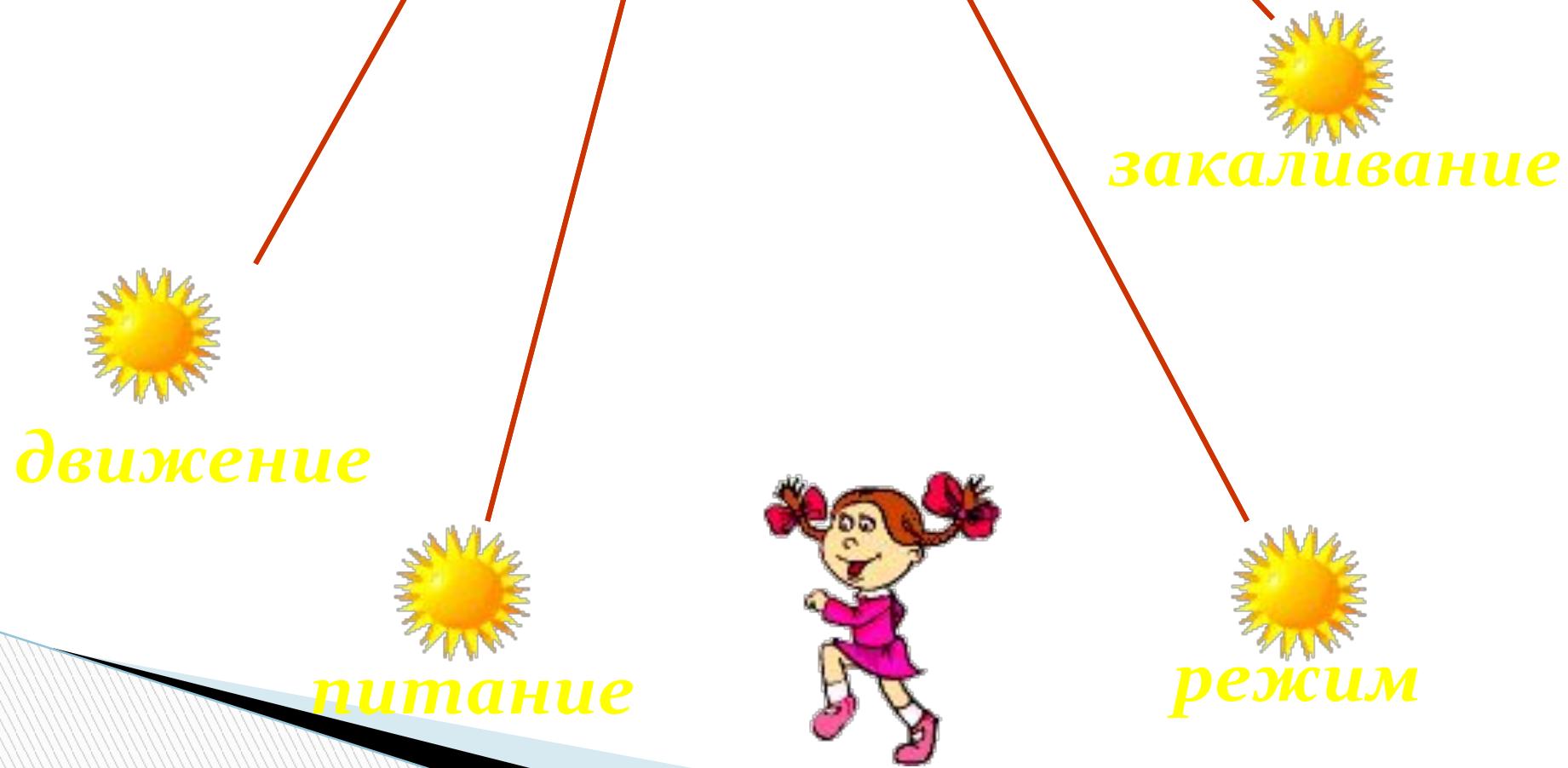


Как сохранить свое здоровье? Что для этого надо делать?

- *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:



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!**

Желаем вам крепкого здоровья!