



Лозунг Всемирного Дня Здоровья в 2018
году

«Здоровье для всех!».

Тема Всемирного дня здоровья –
*Всеобщий охват услугами здравоохранения:
для всех и везде.*

Классный час

«Мы за здоровый образ жизни»

Подготовила:

классный руководитель 6 класса

Бембеева Г.В. | КК

МКОУ « Уманцевская СОШ им. Х.А. Надеева»

Сарпинский район, Республика Калмыкия



7 апреля



- **Всемирный день здоровья** – это глобальная кампания, призывающая каждого – от мировых лидеров до широких слоев населения во всех странах – сосредоточить усилия на одной задаче здравоохранения, имеющей глобальное значение. Это дает возможность принять участие в поиске конструктивных решений сохранения и укрепления здоровья.

Всемирный день здоровья отмечается 7 апреля в ознаменование годовщины основания Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) в 1948 году. Каждый год для Всемирного дня здоровья выбирается тема, отражающая какую-либо приоритетную проблему общественного здравоохранения в мире.



Каждый твёрдо должен знать:

Здоровье надо сохранять.

Нужно правильно питаться,

Нужно спортом заниматься,

Руки мыть перед едой,

Зубы чистить, закаляться,

И всегда дружить с водой.

И тогда все люди в мире

Долго, долго будут жить.

И запомните - здоровье

В магазине не купить!



**Здоровье – это вершина,
на которую
человек должен
подняться
сам.**

И. Брехман



- * Здоровье - это когда тебе хорошо!
- * Здоровье - это когда ничего не болит!
- * Здоровье - это красота!
- * Здоровье -это сила!
- * Здоровье - это когда утром просыпаешься бодрым и веселым!
- * Здоровье - это когда ты с радостью выполняешь любую работу!
- * Здоровье - это когда радуешься жизни!



**Наш девиз: «Здоровые дети
– здоровое будущее!»**

Наша речевка:

**«Вместе мы – сила, вместе
мы – класс!**

**Здоровый образ жизни –
это все для нас »!**



Строим свое здоровье

Физическая
активность

Нет вредным
привычкам!

Положительные
эмоции

Правильное
питание

Составляющие здоровья



Человек чувствует себя по-настоящему счастливо, только когда он здоров.



Физическая активность

Двигательная активность улучшает работу всех органов. Без физической нагрузки не может быть здоровья.

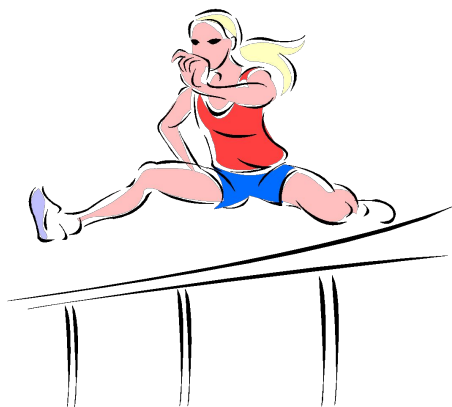


Задание: выберите слова для характеристики здорового человека

- * стройный
- * толстый
- * сутулый
- * бледный
- * румяный
- * неуклюжий
- * подтянутый
- * статный
- * крепкий
- * сильный

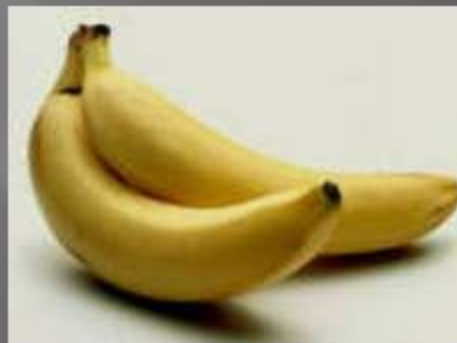


Если не бегать, пока здоров,
придется побегать,
когда заболеешь





Чтоб здоровым, сильным быть,
Надо овощи и ягоды любить,
Все без исключения,
В этом нет сомненья!





Правила приема пищи

- 1. Есть надо регулярно в одно и тоже время. В перерывах не перекусывать.**
- 2. Не надо бить рекорды на скорость поедания пищи. Есть надо медленно, тщательно пережевывая пищу. В этом случае вы съедите меньше и желудок легче переработает еду.**
- 3. За столом не читать, не разговаривать по телефону, не смотреть телевизор.**
- 4. Еда должна быть разнообразной и вкусной.**
- 5. Не есть перед сном. Но если сильное желание поесть – выпейте стакан кефира или съешьте яблоко.**



Задание: Отобрать в корзинку только полезные для здоровья продукты

- * Чипсы
- * Газировка
- * Морковь
- * Творог
- * Яблоко
- * Мясо
- * Кириешки
- * Хлеб
- * Торт
- * Сгущенное молоко
- * Капуста
- * Апельсин
- * Орехи
- * Рыба





Положительные эмоции

- * Эмоции выражают наши чувства, помогают нам справляться с различными трудностями, а значит, помогают нашему здоровью. Положительные эмоции полезны и необходимы для нашего здоровья!





Ученые подсчитали:

- * После минуты искреннего смеха организм выбрасывает в дыхательные пути большое количество антител, которые защищают от бактерий и вирусов. Смех также увеличивает выработку лейкоцитов, борющихся с различными заболеваниями, в том числе с раком.



Польза смеха

- * Чувствуете себя подавленно? Просто улыбнитесь - и плохое настроение уйдет, как не бывало! Не стесняйтесь смеяться - и вы поразитесь тому, как изменится ваша жизнь и ваше здоровье. Хороший добрый смех полезен не только потому, что поднимает настроение. Люди, которые любят смеяться, меньше болеют, реже раздражаются и не знают, что такое депрессия.



Итак:

- * Смех успокаивает
- * Смех улучшает кожу
- * Смех укрепляет отношения
- * Смех повышает иммунитет
- * Смех оздоравливает сердце
- * Смех снимает боль
- * Смех развивает легкие
- * Смех побеждает стресс
- * Смех помогает быть в форме



Здоровье – неоценимое счастье в жизни любого человека.

- * Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Если соблюдать всё то, о чём мы сегодня говорили, заниматься спортом, то вы все будете: красивые; сильные; ловкие; стройные; румяные; крепкие; подтянутые; здоровые. Надеюсь, что сегодняшнее мероприятие прошло не даром, и вы многое запомнили для себя.

Так





**ЗДОРОВЫЕ
ЛЮДИ,
ЗНАЧИТ
ЗДОРОВАЯ
РОССИЯ!!!**

