

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Московской области
«Московский областной медицинский колледж №3
имени Героя Советского Союза З. Самсоновой»
Егорьевский филиал

ТЕМАТИЧЕСКИЙ КЛАССНЫЙ ЧАС

Тема: «Здоровье – твое богатство»



Здоровье - твое
богатство!



Цель классного часа — акцентировать внимание учащихся на этой глобальной проблеме, научить заботиться о собственном здоровье.

Задачи:

- формирование здорового образа жизни;
- расширение кругозора учащихся, их словарного запаса;
- познакомить обучающихся с мнением известных людей о здоровье;
- воспитание и пропаганда здорового образа жизни;
- формирование у обучающихся умения бережно относиться к своему здоровью.

«Здоровья просят у богов в своих молитвах люди, а того не знают,
что они сами имеют в своем распоряжении средства к этому.
Невоздержанностью своей противодействуя здоровью, они сами
становятся предателями своего здоровья благодаря своим
страстям»

Демокрит



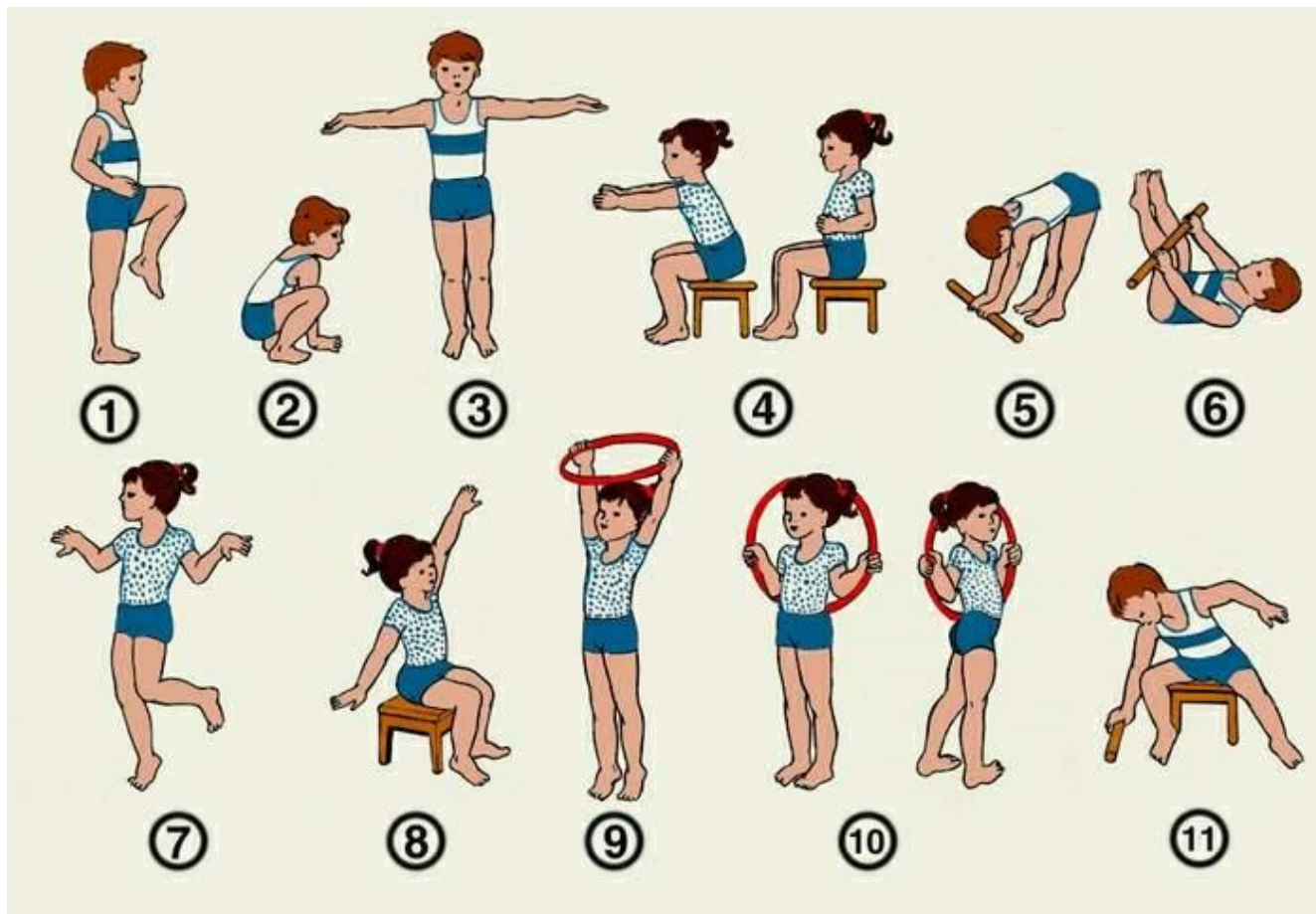
Актуальность проблемы:

Проблема ухудшения здоровья подрастающего поколения в последние годы приобретает всё большую актуальность. По данным Министерства здравоохранения всего 13 -18% детей, начиная с 6-7 летнего возраста могут считаться здоровыми, и одна из существенных причин сложившейся ситуации – не сформированность у детей ценностного отношения к собственному здоровью

**Желаем
крепкого
здоровья!**



**Вдох глубокий, руки шире,
Не спешите – три-четыре! –
Бодрость духа, грация и пластика!**



Давным-давно, на горе Олимп жили–были Боги



© 2006 Christopher Johnson

Здоровье, по определению ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения), – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Здоровье человека – это процесс сохранения и развития его психических и физиологических качеств, оптимальной работоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни.

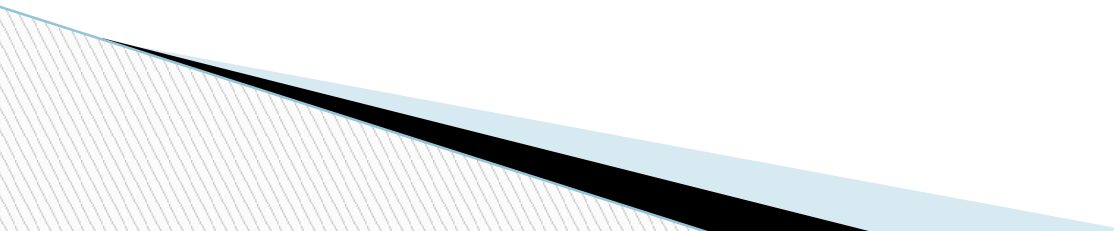
Здоровье человека зависит от ряда факторов

- ▣ биологические возможности человека;
- ▣ социальная среда;
- ▣ природно-климатические условия.

Факторы здорового образа жизни



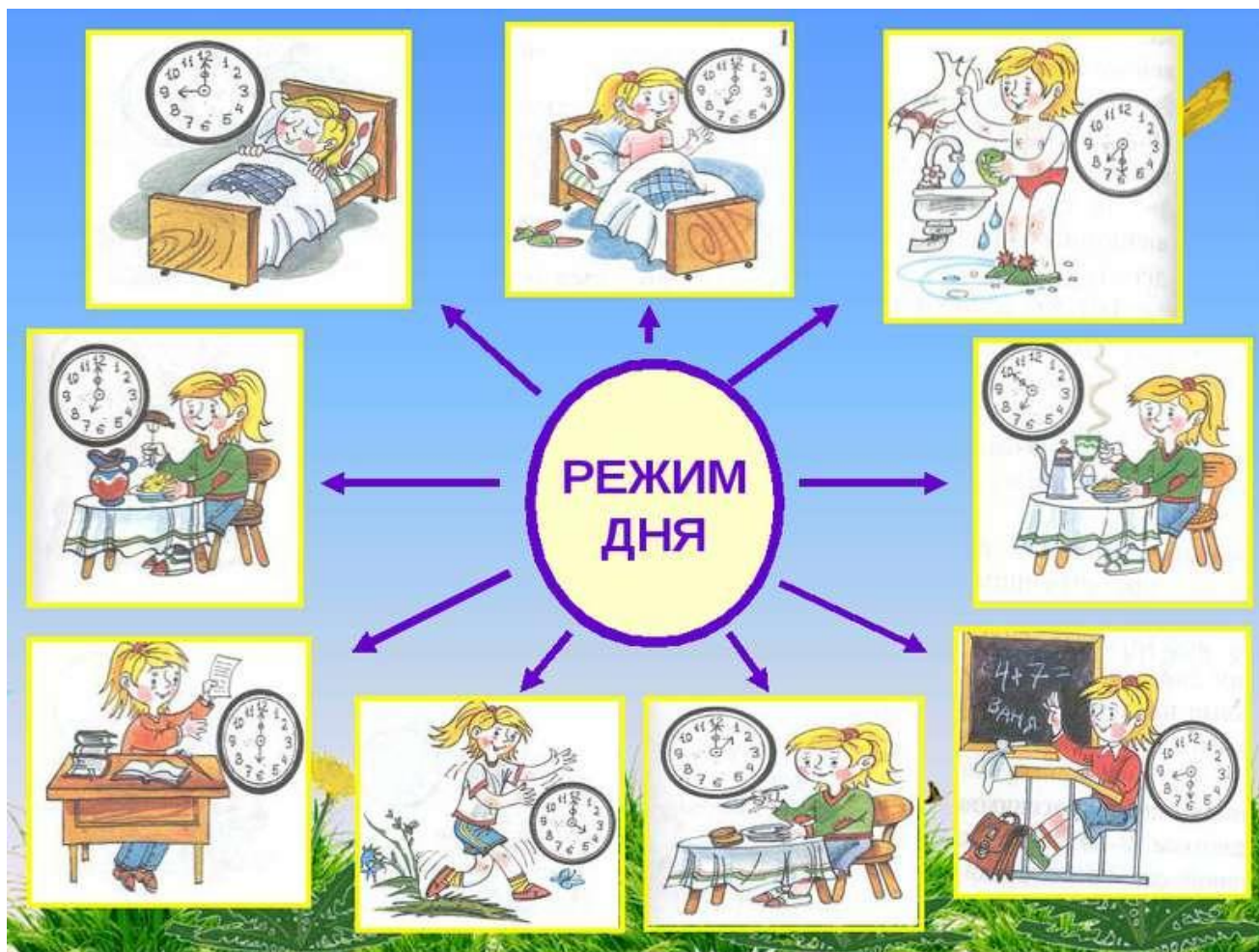
ЗОЖ – понятие комплексное, оно включает в себя следующие компоненты:

- физическая активность;
 - соблюдение режима дня;
 - гигиена;
 - правильный и сбалансированный рацион питания;
 - отсутствие вредных привычек;
 - качественный отдых и сон;
 - закаливание.
- 

спорт и физические нагрузки



Режима дня



Соблюдение гигиены



Правильное питание – залог здоровой жизни!

Принципы здорового питания

Умеренность



Режим питания



Разнообразие



Закаливание

- это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию физических факторов окружающей среды.



Здоровый сон



Отказ от вредных привычек



Окружающая среда



Диспансеризация



Обратитесь с паспортом и полисом ОМС в поликлинику, к которой вы прикрепились

А ТЫ ПРОШЕЛ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ?

The illustration features a nurse in a white uniform and cap with a blue cross, holding a blue clipboard. A thought bubble above her contains three items: a blue OMS policy document, a red Russian passport, and a white OMS card with a blue chip. The background is a solid red color.

**Главное в здоровом образе жизни –
это активное творение здоровья,
включая все его компоненты**

