

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



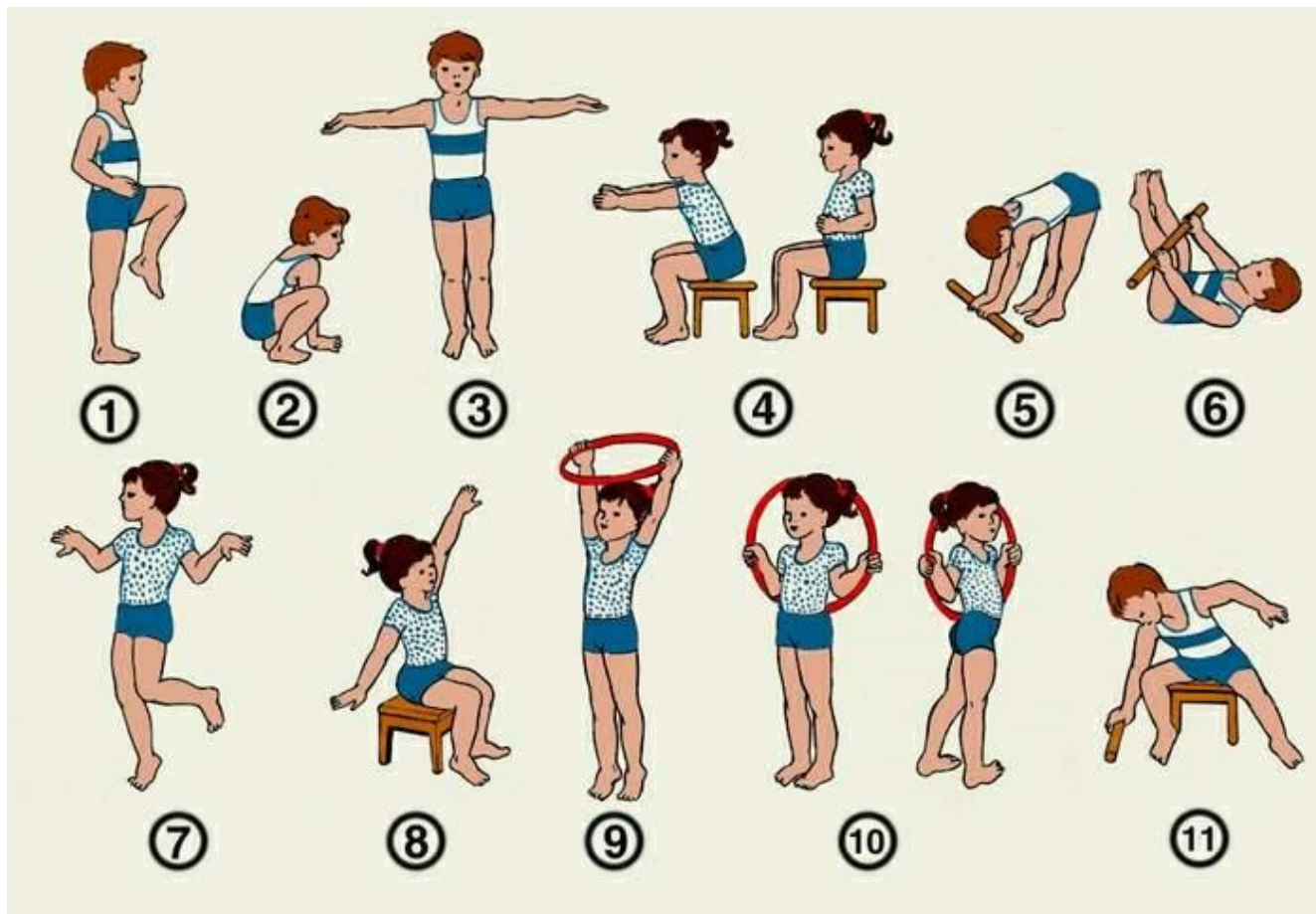
# Актуальность проблемы:

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

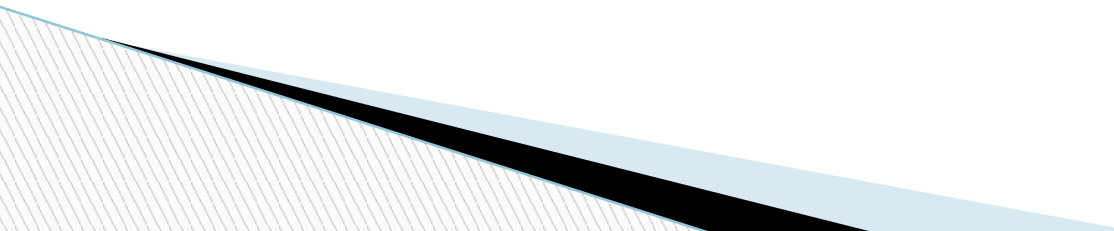


**Здоровье**, по определению ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения), – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

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



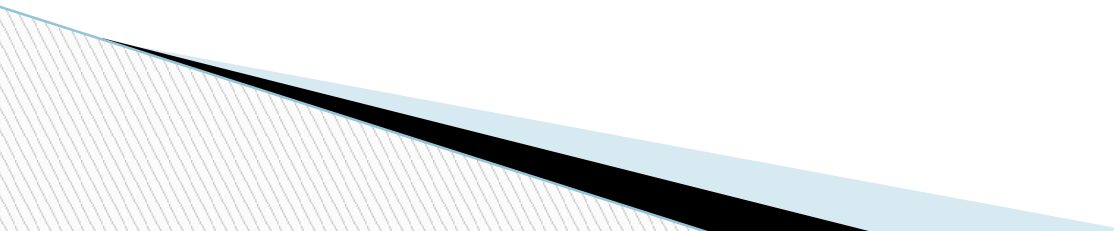
# Здоровье человека зависит от ряда факторов

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

# Факторы здорового образа жизни



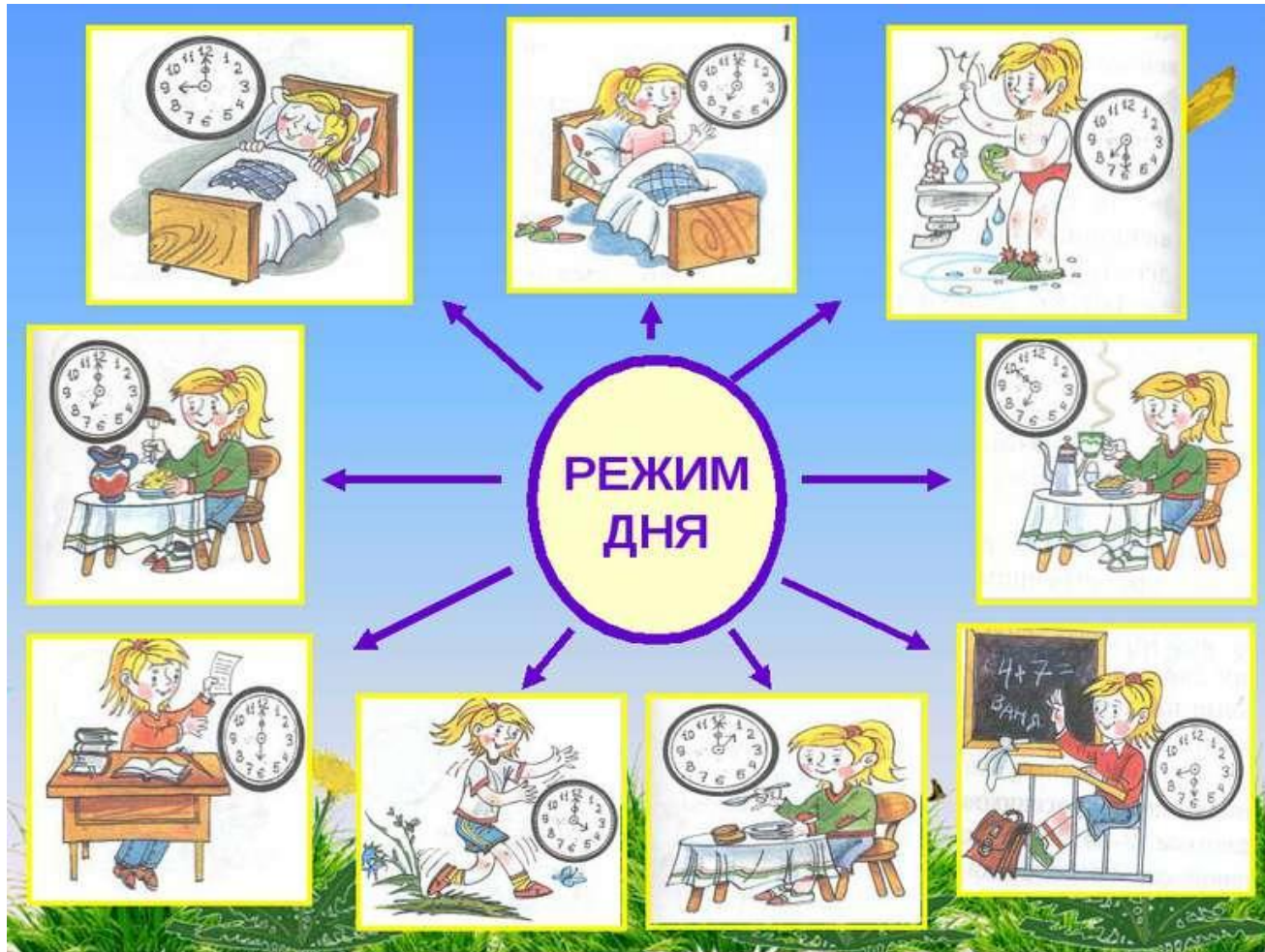
## **ЗОЖ – понятие комплексное, оно включает в себя следующие компоненты:**

- 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?**

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

