

Мой выбор – Здоровый образ жизни

Цель классного часа:

- пропаганда здорового образа жизни
- способствовать росту самосознания и самооценки, чувства ответственности за свою жизнь и жизни окружающих





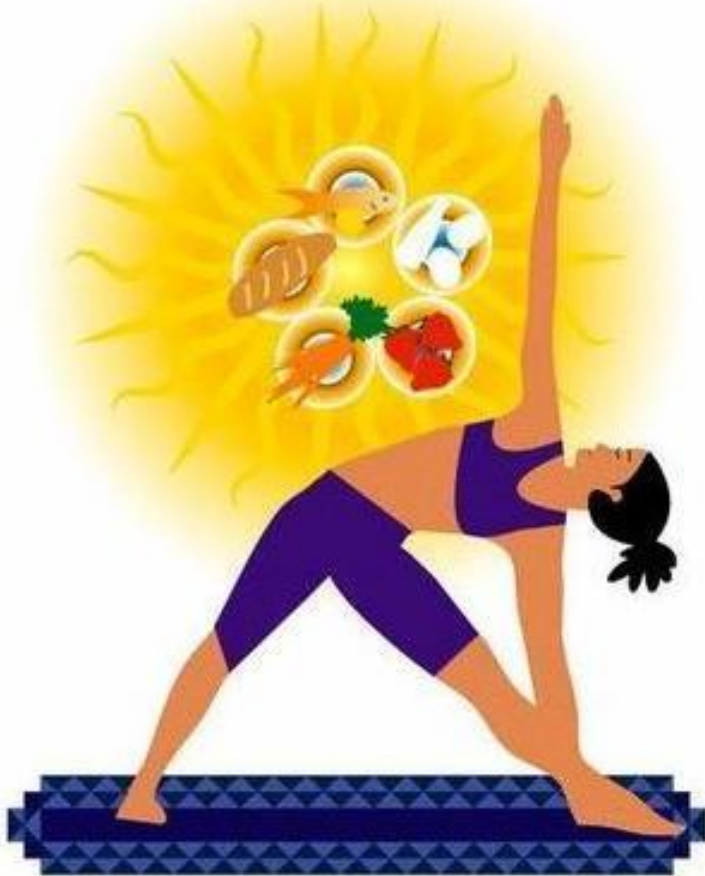
**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
– ВЫБОР МОЛОДЫХ!**



Тебе
ЖИТЬ

Здоровье – это состояние полного
физического и социального

благополучия



Здоровье – это состояние животного тела или растения, когда все жизненные отправления идут в полном порядке, отсутствие недуга, болезни

(В.И. Даль Толковый словарь)



- «Кто крепок телом, тот может терпеть и жару, и холод. Так и тот, кто здоров душевно, в состоянии перенести и гнев, и горе, и радость, и остальные чувства»
- «Тысячи вещей необходимы здоровому, и только одна больному: здоровье»
- «Здоровье – всему голова»
- «Здоровому все здорово!»
- «Здоровье дороже денег»
- «Здоров будешь, всего добудешь»

Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Его не купить ни за какие деньги! Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете отдать свои силы на преодоление жизненных задач, не сможете полностью реализоваться в современном мире





**Рациональное
Питание**



**Закаливание и
занятия спортом**



Здоровый Образ Жизни.



1. Курение



**Искоренение
Вредных
привычек**

2. Алкоголь



3. Наркотики

**Правильный
Режим труда и отдыха**



Тест «Твое здоровье»

1. У меня часто плохой аппетит
2. После нескольких часов занятий у меня начинает болеть голова
3. Часто выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым
4. Периодически у меня бывают серьезные заболевания, когда я вынужден несколько дней оставаться дома
5. Я почти не занимаюсь спортом
6. В последнее время я несколько прибавил в весе
7. У меня часто кружится голова
8. В настоящее время я курю
9. Быстро устаю после физических нагрузок
10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения

Результаты.

1-2 балла. Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего самочувствия

3-6 баллов. Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его расстроили довольно основательно

7-10 баллов. Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить. Вам немедленно нужно изменить свои привычки, иначе

Здоровье – самое замечательное состояние нашего организма. Когда мы с вами здоровы, чувствуем себя хорошо, мы спокойны. Учеба и работа доставляют нам удовольствие. Мы легко занимаемся спортом и с радостью развлекаемся. В состоянии здоровья все органы нашего тела прекрасно функционируют, организм легко справляется с различными неблагоприятными влияниями окружающей среды



«Безделие и праздность не только рожают невежество, они в то же время являются причиной болезни»

(Авиценна)

«В молодости человек тратит здоровье на то, чтобы заработать деньги, а в старости тратит деньги, чтобы выкупить здоровье, но никому пока это не удалось»

(Индийское изречение)

«Если не бегаешь, пока здоров, придётся побегать, когда заболеешь»

(Гораций)

«Пользуйся настоящими удовольствиями так, чтобы не повредить будущим»

(Сенека)



**МЫ ЗА
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**

motivators.ru

Я ТОЖЕ. А ТЫ?

Здоровья Вам!



ВОТ ТАКОГО!



Спасибо за внимание!