

Классный час

«Твоё здоровье – В ТВОИХ руках»

Учитель начальных классов
ГБОУ ООШ №39
Самойленко Т.И.

Вильям Шекспир

«Здоровье-
дороже
золота»



Артур Шопенгауэр

«9/10 нашего

счастья зависят

от здоровья»



Н.Г. Чернышевский

«Здоровье-никогда не может потерять своей цены в глазах человека, потому что и в роскоши плохо жить без здоровья»



Классный час

«Твоё здоровье –
В твоих руках»

С.И. Ожегов

«Здоровье –
правильная,
нормальная
жизнедеятельность
организма»



Классный час

«Твоё здоровье –
В твоих руках»

Статистика п. Мирный

Школа – 45% здоровых детей

Жители - заболевания органов дыхания
- заболевания почек и печени
- заболевания костно- мышечной системы

Классный час

«Твоё здоровье –
В твоих руках»

Здоровье держится на 3 китах:

А) питание

Б) занятия спортом

**В) отказ от вредных
привычек**

Классный час

«Твоё здоровье —
В твоих руках»

С.И. Ожегов




«Привычка –
поведение, образ
действий, ставшие
в жизни
обычными,
постоянными»



Классный час

«Твоё здоровье –
В твоих руках»

ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА?

-  на **60%** от его поведения
-  на **20%** от здоровья родителей
-  на **20%** от условий, в которых живёт человек

ТЕСТ

1. Соблюдаю ли я режим дня?

да-3б. нет-1б.

2. Делаю ли я утреннюю зарядку?

да-3б. нет-1б.

3. С удовольствием ли я хожу на уроки физкультуры?

да-3б. нет-1б.

ТЕСТ

4. Занимаюсь ли я физическим трудом?
да-3б. нет-1б.

5. Вызывает ли у меня отвращение табачный дым?
да-3б. нет-1б.

6. Могу ли я несколько раз отжаться от пола?
да-3б. нет-1б.

ТЕСТ

7. Люблю ли я свежий воздух?

да-3б. нет-1б.

8. Считаю ли я табак вредным существом?

да-3б. нет-1б.

9. Умею ли я плавать?

да-3б. нет-1б.

ВАШЕ ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

9-13 баллов - **низкое**

14-19 баллов – **среднее**

20-27 баллов - **высокое**

Давайте посчитаем

5 сигарет в день - 155 в месяц

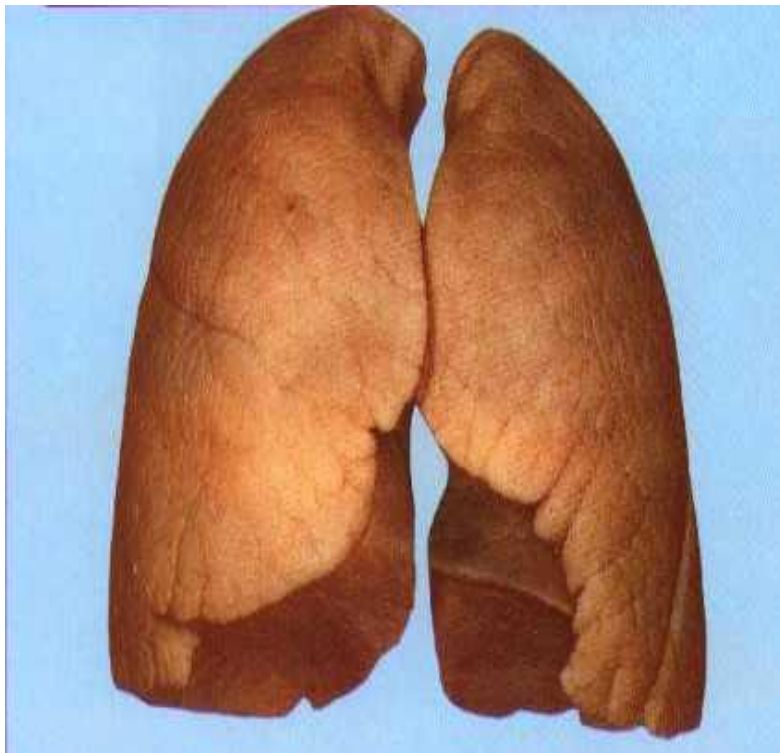
8 пачек в месяц – 400 рублей

400 рублей в месяц – 4800 рублей

в год

ЛЁГКИЕ

- Не курящего



- Курящего



САМОЕ ГЛАВНОЕ

Здоровье-самая главная
ценность человека

Здоровье – не купишь ни за
какие деньги.

Больными – вы не сможете
воплотить в жизнь все свои
мечты