



Классный час

Здоровье – бесценное богатство!



МБОУ «Крутовская ООШ»
Классный руководитель 6 класса
Копнина Л.Н.



- ▶ **В век технического прогресса и завоевания космоса, в эпоху рыночных отношений, как вы думаете, что для нас дороже всего?**

Здоровье!

- ▶ **Здоровье человека - это главная ценность в жизни. Его не купишь ни за какие деньги. Но не зря говорят, что беречь здоровье надо смолоду. Здоровье не только физическое состояние, но и психологическое, духовное. Здоровье человека на 50% зависит от того, как он живёт, чем занимается, т.е. от образа жизни. Поэтому девизом нашего занятия будет народная поговорка:**



**Получен от природы дар,
не меч и не воздушный шар.
Здоровье – это не арбуз,
Здоровье – очень ценный груз!
Чтоб жизнь счастливую прожить,
Здоровье – нужно сохранить!**

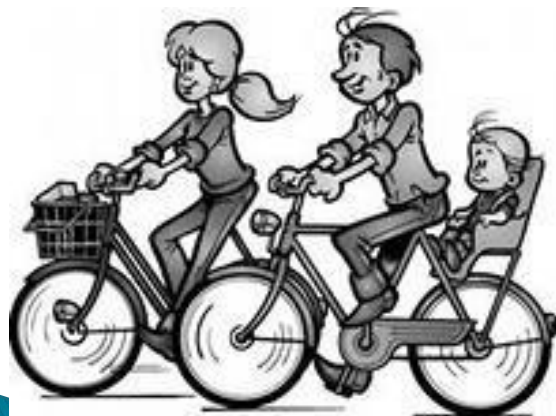


**Здоровье - это состояние полного
духовного, физического и социального
благополучия, а не только отсутствие
болезней и физических дефектов**



«В здоровом теле – здоровый дух»

Так говорят, когда хотят подчеркнуть, что только физически здоровый человек обладает высоким зарядом энергии, бодрости.



Как сохранить свое здоровье? Что для этого надо делать?


- *вести здоровый образ жизни;*
- *меньше времени проводить у телевизора и компьютера,*
- *соблюдать режим дня;*
- *соблюдать правила гигиены;*
- *гулять на свежем воздухе;*
- *закаляться; заниматься спортом, туризмом;*
- *заниматься интересным и полезным делом;*
- *делать Добро.*



**Главные
факторы здоровья:**


закаливание


движение


питание


режим



Режим дня – основа жизни человека?

**Для чего человеку нужно 9–10 часов сна
соблюдать режим дня?**

Организм человека привыкает в определённое время выполнять одно и то же дело и когда человек привыкает к определённому распорядку ему не надо себя заставлять.

А, если человек каждый день меняет свой распорядок, то организм не может приспособиться и не знает, что от него хотят, что ему надо делать



7-8 часов
работы

9-10 часов
сна

6-7 часов
активного
отдыха

Если хочешь быть здоров – закаляйся!

Ни мороз мне не страшен, ни жара,
Удивляются даже доктора, почему я не болею,
Почему я здоровее всех ребят из нашего двора.

Потому что утром рано
Закаляться мне не лень,
Потому что водою из-под крана
Обливаюсь я каждый день.

Назовите, какие правила закаливания вы знаете?



Правильное питание - залог здоровья

Главные правила питания:

- ▶ Есть разнообразную пищу;
- ▶ Поменьше употреблять сладостей;
- ▶ Принимать пищу 4-6 раз в день маленькими порциями;
- ▶ Ужинать не позднее, чем за 2 часа до сна;
- ▶ Нельзя много есть солёного, острого, жареного, копчёного;
- ▶ Обязательно завтракать перед школой;
- ▶ Есть больше овощей и фруктов.

Правильное питание - залог здоровья

Продукты, которые успокаивают
нервы

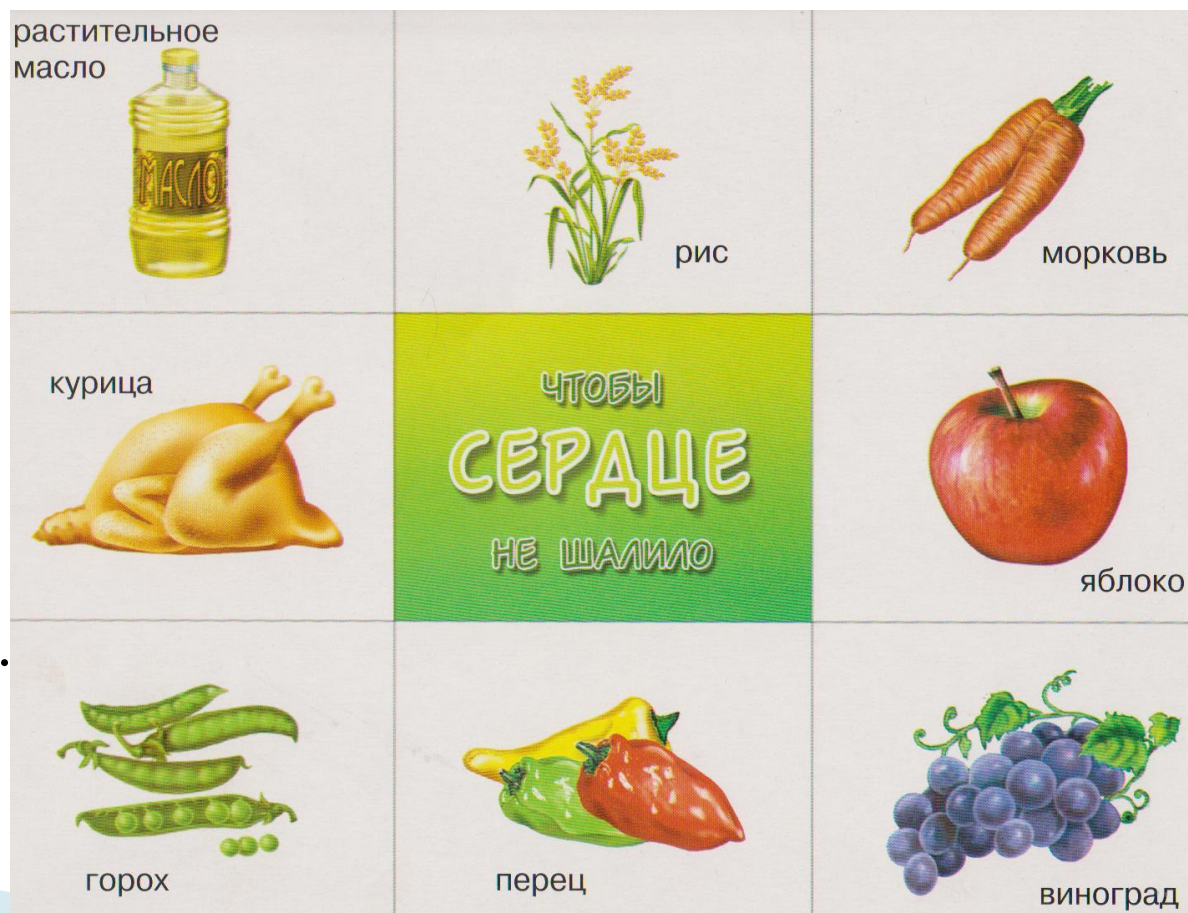
- ▶ Бананы,
- ▶ мороженое,
- ▶ печень,
- ▶ зелёный салат,
- ▶ мёд,
- ▶ гречневая каша,
- ▶ овсяная каша,
- ▶ ШИПОВНИК



Правильное питание – залог здоровья

Продукты, необходимые для
лучшей работы сердца

- ▶ курица,
- ▶ горох,
- ▶ перец,
- ▶ виноград,
- ▶ яблоко,
- ▶ морковь,
- ▶ рисовая каша,
- ▶ растительное масло.



Отказ от вредных привычек

Перечислите вредные привычки



Соблюдайте основы здорового образа жизни и будьте счастливы!

Заботьтесь о своей фигуре

Ваш вес должен соответствовать норме.

Закаляйте свое тело

Так оно станет сильным и выносливым, а значит, к вам перестанут привязываться хвори и простуды. К тому же контрастный душ не только очень полезен для укрепления здоровья, но и настраивает на бодрый лад и отличное начало дня.

Будьте уверены в себе

Не нервничайте по пустякам и избегайте конфликтных ситуаций, ведь психическое здоровье сложно восстанавливать

Одна из основ здорового образа жизни – **активность**. Придумайте себе хобби (если у вас его нет). Не проводите все свободное время у телевизора, ведь мир так богат впечатлениями! А если хочется тихо и спокойно посидеть дома, то лучше занять себя чтением, вязанием, рисованием – кому что больше по душе.





**Подружившись с физкультурой,
Гордо смотрим мы вперёд!
Мы не лечимся микстурой -
Мы здоровы целый год!**

Спорт в жизни человека



Здоровый человек!

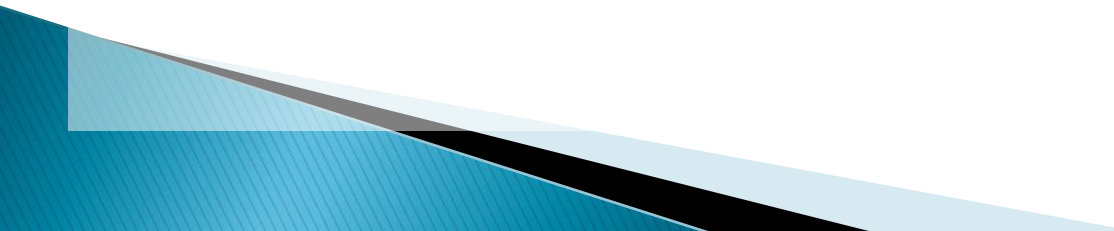
- **Здоровый человек живёт полноценной жизнью и приносит большую пользу обществу**



**Еще одна из основ здорового образа жизни –
умение творить добро, любить людей.
Каждый совершенный нами хороший поступок
повышает веру в себя и продлевает жизнь.
Живите так, чтобы вам не было стыдно ни за один
совершенный вами поступок.**



**Так хочется, чтоб были все счастливыми!
Чтоб колокольчиком звенел веселый смех!
Давайте станем каплю терпеливее!
Давайте станем чуточку добрей!
Давайте жить в спокойствии, согласии!
Пусть свет земли нам освещает путь!
Трудиться будем творчески и радостно, но так,
Чтобы здоровый образ жизни сохранять!!!**



Соблюдайте основы здорового образа жизни и будьте счастливы!



**МЫ ЗА
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**



ЖЕЛАЕМ ВАМ КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ!