

Классный час

**Купить можно много:  
Игрушку, компьютер,  
Смешного бульдога,  
Стремительный скутер,  
Коралловый остров  
(Хоть это и сложно),  
Но только ... **здоровье**  
Купить невозможно.**

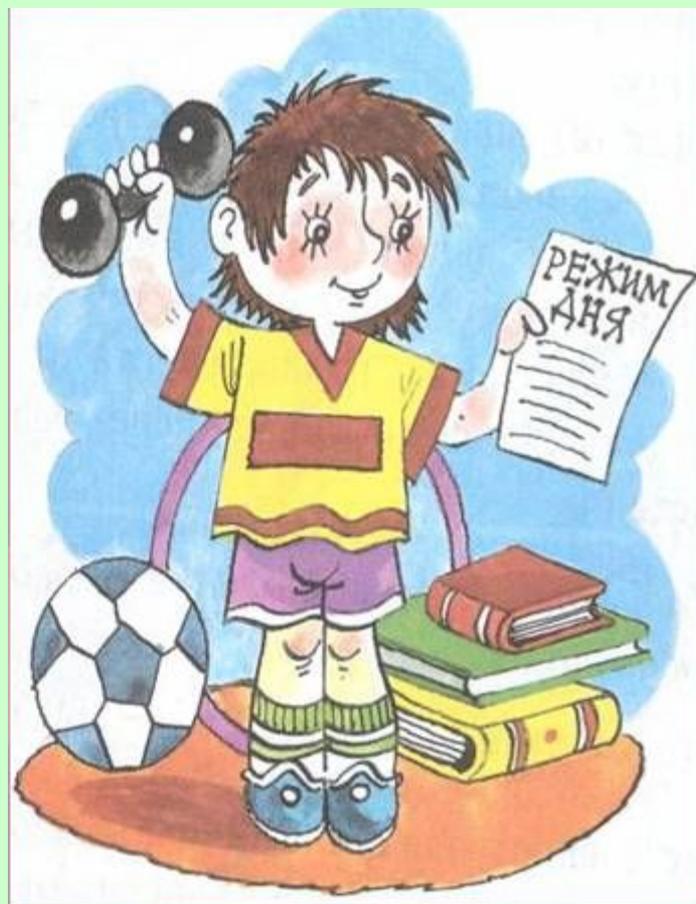
Если хочешь быть здоров!



Долгие годы здоровье понималось как отсутствие болезней и физических недостатков. Но в наше время установилась другая точка зрения. Согласно этой точке зрения, здоровье бывает **физическое, душевное и социальное.**



**Физическое здоровье** - это правильная работа всего организма. Если человек физически здоров, то он может выполнять все свои текущие обязанности без излишней усталости. У него достаточно энергии, чтобы успешно учиться в школе и делать все необходимые дела дома.



**Душевное здоровье** проявляется в том, что человек доволен собой, нравится самому себе таким, каков он есть, он удовлетворен своими достижениями и может делать выводы из своих ошибок. Для поддержания душевного здоровья необходимо отдыхать, получать новые впечатления, общаться с друзьями.



**Социальное здоровье** проявляется в отношениях с другими людьми. Социально здоровые люди умеют ладить с окружающими. Они уважают чужие права и могут отстаивать свои. Они поддерживают добрые отношения с родственниками, умеют находить новых друзей, умеют выразить свои потребности и нужды так, чтобы они стали понятны окружающим.



Здоровым можно назвать только такого человека, который обладает всеми тремя видами здоровья.



**Здоровье** - это великая ценность, но многие начинают это понимать, когда заболеют.

Ученые утверждают, что организм человека рассчитан на 150-200 лет жизни. А у нас сейчас люди живут в 2-3 раза меньше.

Как вы думаете, почему? Что мешает людям жить долго?



Медики утверждают, что самое главное для здоровья – это умение человека работать над собой, над своим здоровьем.

Все ученые сходятся в одном: чтобы быть здоровым, нужно вести здоровый образ жизни.

**ЗАХОЧЕШЬ — найдёшь ВРЕМЯ,  
НЕ ЗАХОЧЕШЬ — найдёшь ПРИЧИНУ!**



# Здоровый образ жизни

Правильное и рациональное питание



Правила личной гигиены



Двигательная активность и закаливание



Отказ от вредных привычек



Режим дня



# Правильное и рациональное питание

Правильное питание способствует укреплению здоровья. Необходимо употреблять в пищу полезные продукты, богатые витаминами.



# Двигательная активность

Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь. Когда мы занимаемся физкультурой и спортом, мышцы становятся крепкими, развивается дыхательная система, кровообращение.



# Закаливание

Способов закаливания много: хождение босиком, обливания, обтирания, контрастный душ. Лучшие помощники закаливания: солнце воздух и вода.

Закаливать свой организм нужно постепенно, но настойчиво. При этом укрепляется не только здоровье, но и сила воли. Закалённый человек без вреда для здоровья переносит и ветер, и холод, почти не болеет простудными заболеваниями, но всё должно быть постепенно и в меру.



# Правила личной гигиены

Слово "гигиена" в переводе с греческого означает "целебный", "целительный, оздоровительный". Люди стремились к чистоте и много веков назад. Исстари на Руси существовали бани. Посещение бани, сауны полезно для здоровья.



# Режим дня

Доказано, что одним из условий сохранения здоровья является следование распорядку или режиму дня.

Везде: в труде, отдыхе, сне и питании должно выполняться правило смены ритмов.

И только тогда человек сможет максимально использовать все возможности своего организма



# Отказ от вредных привычек





	А	Б	В	Г	Д
1					
2					
3					
4					



**А**

**Б**

**В**

**Г**

**Д**

**1**

**2**

**3**

**4**



	<b>А</b>	<b>Б</b>	<b>В</b>	<b>Г</b>	<b>Д</b>
<b>1</b>					
<b>2</b>					
<b>3</b>					
<b>4</b>					

	<b>А</b>	<b>Б</b>	<b>В</b>	<b>Г</b>	<b>Д</b>
<b>1</b>					
<b>2</b>					
<b>3</b>					
<b>4</b>					



**А**

**Б**

**В**

**Г**

**Д**

**1**



**2**

**3**

**4**



**А**

**Б**

**В**

**Г**

**Д**

**1**

**2**

**3**

**4**



**А**

**Б**

**В**

**Г**

**Д**

**1**



**2**

**3**

**4**

# Отгадай-ка анаграммы

ЗКУЛЬФИТРАУ  
ДКАЗАРЯ  
ВАЛИЗАНИКАЕ  
ЕНГИАГИ  
ЛКАГУПРО



# Проверй-ка

ЗКУЛЬФИТРАУ – физкультура

ДКАЗАРЯ – зарядка

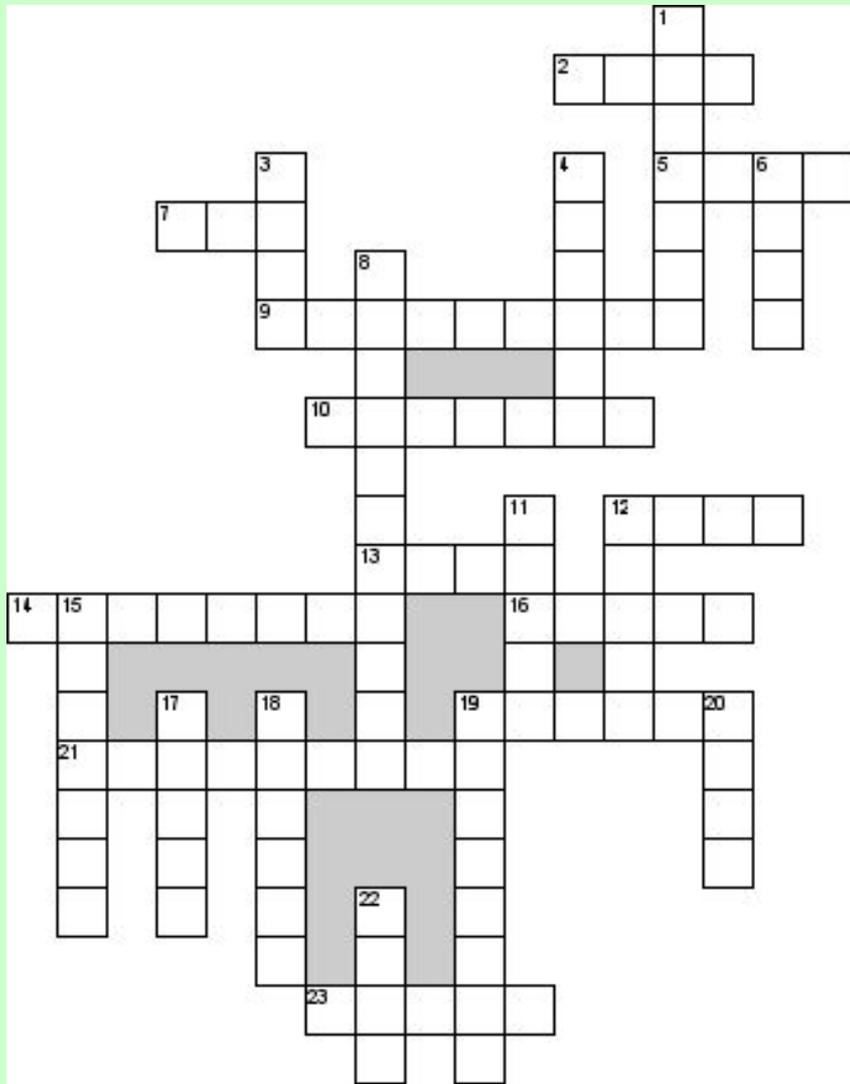
ВАЛИЗАНИКАЕ – закаливание

ЕНГИАГИ – гигиена

ЛКАГУПРО – прогулка

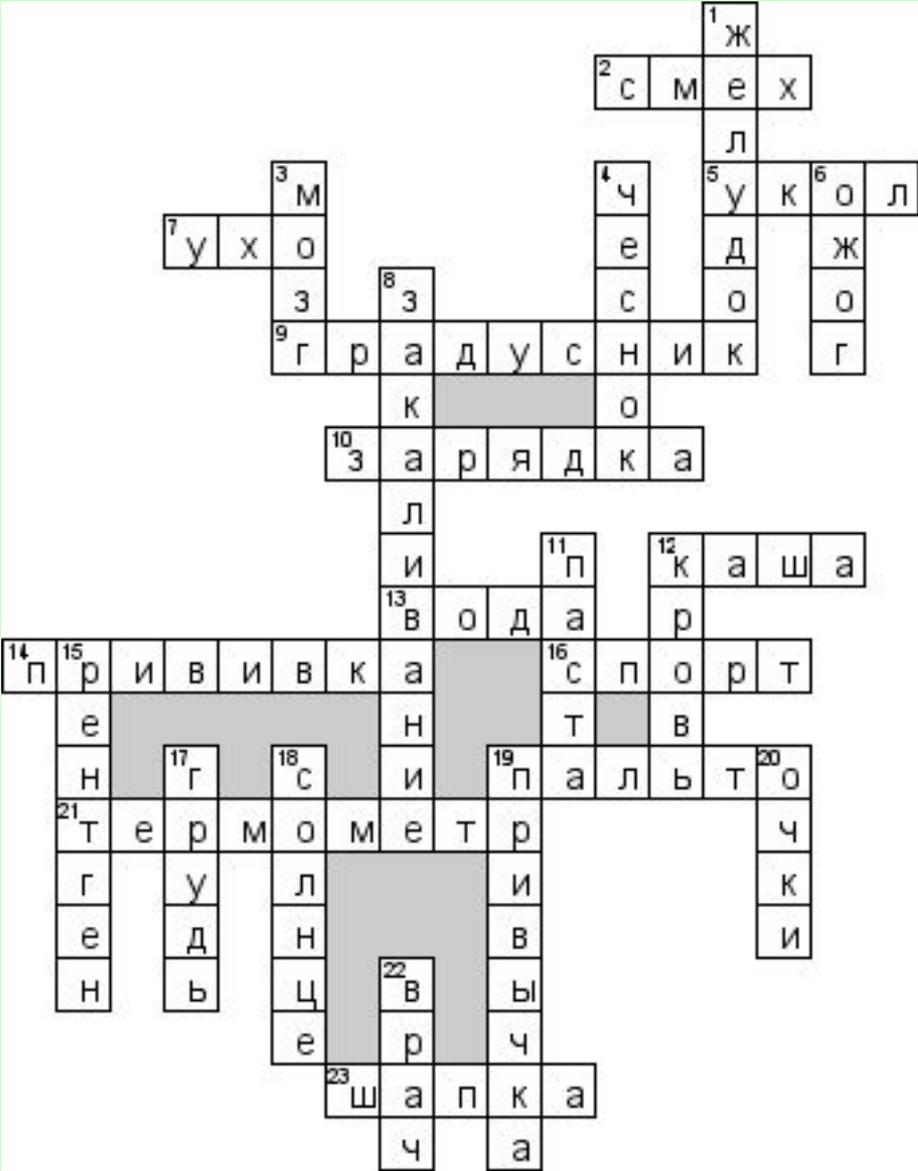
# Решай-ка

4 минуты





# Проверй-ка



# Соединяй-ка

- |                                  |                     |
|----------------------------------|---------------------|
| 1. От хорошего сна ....          | а) не сиди на печи. |
| 2. Сон – лучшее ...              | б) враг себе        |
| 3. Кто хорошо жуёт, тот долго... | в) дружит.          |
| 4. Хочешь есть калачи – ...      | г) живёт.           |
| 5. Кто не умерен в еде -...      | д) жди беды.        |
| 6. Болезнь с грязью .....        | е) молодеешь.       |
| 7. Ум да здоровье .....          | ж) всего дороже.    |
| 8. От сладкой еды – ...          | з) лекарство.       |



# Проверй-ка

1. От хорошего сна ....
  2. Сон – лучшее ...
  3. Кто хорошо жуёт, тот долго...
  4. Хочешь есть калачи – ...
  5. Кто не умерен в еде -...
  6. Болезнь с грязью .....
  7. Ум да здоровье .....
  8. От сладкой еды – ...
- е) молодеешь.
  - з) лекарство.
  - г) живёт.
  - а) не сиди на печи.
  - б) враг себе.
  - в) дружит.
  - ж) всего дороже.
  - д) жди беды.

# Угадай-ка (шутка)

В телеигре "Сто к одному" на вопрос "Какой самый любимый урок школьника?" были получены шесть ответов, пять из которых мы вам назовем: физкультура, пение, труд, рисование и перемена. Назовите шестой. (Что ответили люди на улице?)



# Проверяй-ка

В телеигре "Сто к одному" на вопрос "Какой самый любимый урок школьника?" были получены шесть ответов, пять из которых мы вам назовем: физкультура, пение, труд, рисование и перемена. Назовите шестой.

**ПОСЛЕДНИЙ**

# Правда ли, что ...

- 1) Правда ли, что зарядка- источник бодрости и здоровья?
- 2) Верно ли, что жвачка сохраняет зубы?
- 3) Правда ли, что бананы поднимают настроение?
- 4) Правда ли, что морковь замедляет процесс старения организма?
- 5) Правда ли, что молоко полезнее йогурта?
- 6) Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год?
- 7) Правда ли, что ежедневно обязательно надо выпивать по 2 стакана молока?
- 8) Правда ли, что мороженое является гормоном радости?
- 9) Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию?
- 10) Правда ли, что минута смеха заменяет 45 минут пассивного отдыха?
- 11) Правда ли, что есть безвредные наркотики?

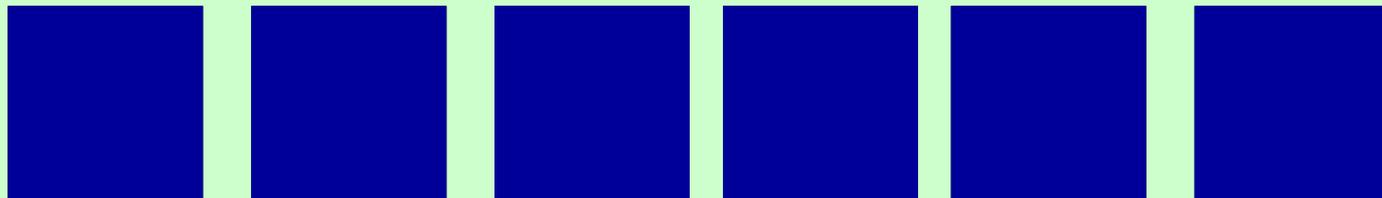


# Проверй-ка

- 1) Правда ли, что зарядка источник бодрости и здоровья? **Да**
- 2) Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? **Нет**
- 3) Правда ли, что бананы поднимают настроение? **Да**
- 4) Правда ли, что морковь замедляет процесс старения организма?  
**Да**
- 5) Правда ли, что молоко полезнее йогурта? **Нет**
- 6) Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? **Нет**
- 7) Правда ли, что ежедневно обязательно надо выпивать по 2 стакана молока? **Нет**
- 8) Правда ли, что мороженое является гормоном радости? **Да**
- 9) Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию? **Да**
- 10) Правда ли, что минута смеха заменяет 45 минут пассивного отдыха? **Да**
- 11) Правда ли, что есть безвредные наркотики? **Нет**

# Поле чудес

Англоязычная подпись «Slowfood» (Слоуфуд), под вывеской одного ресторана, ратующего за обстоятельное здоровое питание и сохранение традиций национальной кухни, указывает на то, что ресторан — противник "МакДональдса" (фастфуд- быстрая еда) и прочих подобных заведений. Зная, что «слоуфуд» переводится дословно как «медленная еда», скажите, какое животное, которое можно отнести к моллюскам, изображено на вывеске над надписью?



# Дальше... Дальше...

1. Как врача **отоларинголога** называют в народе?
2. Для греков это слово обозначало «склад», а для нас – медицинский магазин.
3. Травмы, нанесённые **огнём**.
4. Материал для **перевязки**.
5. Его **капля** убивает лошадь.
6. В каких единицах измеряется энергетическая ценность **пищи**.
7. **Защитная** реакция организма.
8. Продолжите древнее изречение «В здоровом теле
9. Какой из повседневных продуктов питания, помимо соли, самый опасный для здоровья?
10. Тому, кто начинает с неё день, понадобится в 2 раза меньше времени, чтобы настроиться на рабочий лад.





# Проверь-ка

1. Как врача **отоларинголога** называют в народе? **Ухо-горло-нос**
2. Для греков это слово обозначало «склад», а для нас – медицинский магазин. **аптека**
3. Травмы, нанесённые огнём.
4. ~~ожог~~ Материал для перевязки.
5. Его ~~бинт~~ капля убивает лошадь. **НИКОТИН**
6. В каких единицах измеряется энергетическая ценность пищи. **калории**
7. Защитная реакция организма. **ИММУНИТЕТ**
8. Продолжите древнее изречение «В здоровом теле- **здоровый дух**»
9. Какой из повседневных продуктов питания, помимо соли, самый опасный для здоровья? **сахар**
10. Тому, кто начинает с неё день, понадобится в 2 раза меньше времени, чтобы настроиться на рабочий лад. **зарядка**

