

# **ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ – ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК**

**Классный час**

# Здоровье – это

---

Состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов

(по определению Всемирной организации здравоохранения)

# ПОСЛОВИЦЫ О ЗДОРОВЬЕ

---

**В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ...**

**...ЗДОРОВЫЙ ДУХ**

**ДЕРЖИ ГОЛОВУ В  
ХОЛОДЕ,...**

**...А НОГИ - В ТЕПЛЕ**

**ВСЯКОЕ ДЕЛО ПОПРАВИМО, ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК...**

**...ЗДОРОВ**

**ЗАБОЛЕЛ ЖИВОТ, ДЕРЖИ...**

**...ПУСТЫМ РОТ**

**ЗЕМЛЮ СУШИТ ЗНОЙ, А ЧЕЛОВЕКА - ...**

**...БОЛЕЗНЬ**

**К СЛАБОМУ И БОЛЕЗНЬ...**

**...ПРИСТАЕТ**

## **Здоровье зависит от следующих факторов:**

---

**50%– образа жизни,  
20%– наследственности,  
20%– экологической обстановки,  
10%– здравоохранения.**

---

## Основные составляющие здорового образа жизни:

- Отказ от вредных пристрастий
  - Оптимальный двигательный режим
  - Рациональное питание
  - Закаливание
  - Личная гигиена
  - Положительные эмоции
-

# РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

---



**Будешь правильно питаться –  
со здоровьем будешь знаться!**

# ОПТИМАЛЬНЫЙ ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ

---



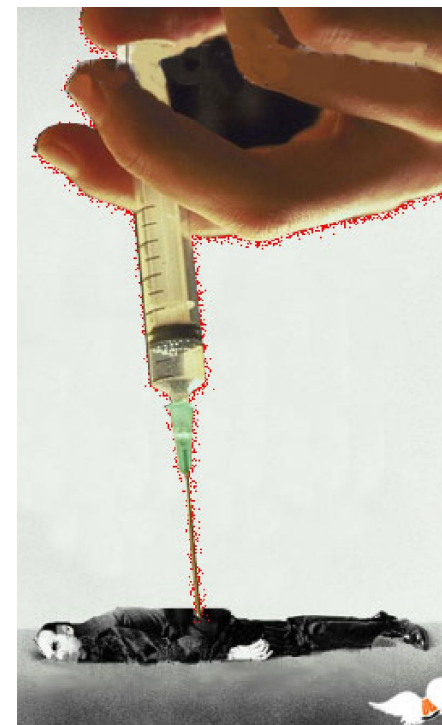
**Чтоб сильным и здоровым быть,  
в спортивный зал надо ходить!**





# ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИСТРАСТИЙ

---



**Вредные привычки  
пусть горят, как спички!**

# ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

---



**Запомнить нужно навсегда:  
залог здоровья – чистота!**



# ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ

---



**Здоровье - царство смеха,  
Сам смех – тропа к успеху,  
И все нам удастся,  
когда душа смеется.**

**Больше улыбайтесь,  
каждым днем вы наслаждайтесь!**



**Будьте здоровы !!!**