

Классный час
Здоровые дети в
здоровой семье



- Приоритетом современной государственной политики России является охрана и защита семьи и семейных ценностей и традиций как основы основ российского общества и государства, сохранение и приумножение здоровья детей, обеспечение их гармоничного развития, продвижение в регионах здоровьесберегающих технологий. Дети должны стать активными участниками в реализации ЭТИХ важнейших социальных задач.



- Закон "Об образовании" (ст.18) возлагает всю ответственность за воспитание детей на семью,
- все остальные социальные институты (в том числе школьные учреждения)
- призваны содействовать и дополнять семейную воспитательную деятельность.

Здоровая семья – здоровая нация

- ▣ **Задача государства – растить здоровых детей и продлевать жизнь своих граждан.** Сегодня вопросам сохранения и укрепления здоровья людей в России уделяется особое внимание, и они по праву включены в приоритетный национальный проект «Здоровье».
- ▣ В последнее время в нашей стране идет активная работа по формированию здорового образа жизни среди населения. Безусловно, нация должна быть здоровой. Здоровая нация является признаком сильного государства. Одним из главных факторов процветания нации является **здоровая семья**. Что такое здоровая семья?



**Семья – это труд, друг о друге забота,
Семья – это много домашней работы,
Семья – это важно ! Семья – это сложно !
Но счастливо жить одному, невозможно !**

- Необходимо также помнить, что спорт – это основа здоровья нации. Спорт может и должен решать определенные социальные задачи. Спорт способен укрепить семью, если взрослые вместе с детьми будут проводить свободное время на спортивной площадке. И это тоже – основа крепкого государства.



- Искусство вести здоровый образ жизни доступно каждому, нужно только иметь огромное желание и силу воли, нужно преодолевать свои слабости и свою лень. Вредные привычки легче предотвратить, чем потом от них избавляться.
- В народе говорят: **«Здоровому – все здорово!»**. Об этой простой и мудрой истине следует помнить всегда. Сегодня каждый человек должен понимать, что его здоровье и здоровье семьи, в первую очередь, зависят от него самого. Необходима, прежде всего, личная ответственность каждого за свое здоровье и здоровье своей семьи.

Здоровье и здоровый образ жизни.

- Здоровье человека и общества в целом зависит от множества социальных, природных и биологических факторов. Ученые утверждают, что здоровье народа на 50 – 55% определяется образом жизни (ОЖ), на 20-25% – экологическими, на 20% – биологическими (наследственными) факторами и на 10% – медициной.



- Каждый человек должен научиться средствами физической культуры и спорта развивать и совершенствовать, укреплять и поддерживать свои физические качества и способности, свое здоровье.

Здоровье - это состояние физического, душевного и социального благополучия.



Тест «Твое здоровье».

- 1. У меня часто плохой аппетит.
 - 2. После нескольких часов работы 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 в постели.
 - 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. В детстве я перенес несколько серьезных заболеваний.
 - 10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.
- За каждый ответ «да» поставьте себе по 1 баллу и подсчитайте сумму.**

Результаты теста

- ▣ **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 и работать. Вам немедленно нужно свои привычки.
- 

Желаю вам :

- ▣ **Никогда не болеть.**
 - ▣ **Правильно питаться.**
 - ▣ **Быть бодрым.**
 - ▣ **Вершить добрые дела.**
- 

□ Вести здоровый
образ жизни всей
семьёй!

