

# МЫ выбираем здоровый образ жизни



Классный руководитель Фабер  
Галина Николаевна

- Внимание! Внимание! Внимание! Дорогие, ребята!
- \_ Здравствуйте! Здравствуйте! Здравствуйте!
- \_ Мы говорим «здравствуйте»! Какой смысл вкладываем в это слово?
- \_ Человек рождается на свет,
- Чтоб творить, дерзать и не иначе...
- Чтоб оставить в жизни добрый след
- И решить все трудные задачи!
- Человек рождается на свет...
- Для чего? Ищите свой ответ!

- В народе говорят, что за деньги здоровье не купишь. Заботиться о нём надо с первых дней жизни. До определённого возраста здоровье ребёнка берегут его родители. Но, подрастая, он должен делать это сам: укреплять его, развивать данные природой возможности. К сожалению не все люди это понимают. Спихиваются только тогда, когда здоровью уже причинён вред.
- Мне очень хочется, чтобы вы выросли здоровыми, сильными людьми. Сегодня наш классный час посвящён очень важному вопросу – вопросу здоровья.
- Человек должен быть здоров не только физически, но и нравственно. Как говорил А.П. Чехов “В человеке всё должно быть прекрасно: и лицо, и душа, и одежда и мысли...”.

- А теперь настала пора нам всем вместе отправиться в прекрасную страну под названием “Здоровье”. Для начала попробуйте дать определение: что такое здоровье?
- Здоровье – это ...” – продолжить фразу.

# Береги здоровье смолоду

Согласно официальному определению Всемирной Организации Здравоохранения,

**здоровье - это физическое, психическое и социальное благополучие.**

**Здоровье - это бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это - основное условие и залог полноценной и счастливой жизни.**

*Здоровье – состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов.*

*"От чего зависит здоровье?"*



## Здоровье зависит:

на 20% - от окружающей среды,  
 на 20% - от наследственных факторов,  
 на 10% - от медицинского обслуживания,  
 на 50% - от образа жизни.

- \_ Но существует проблема 21 века –
- Как уберечь на Земле человека?
- \_ Самое ценное у человека – жизнь, а самое ценное в жизни – здоровье.
- Нельзя попусту растрачивать своё здоровье.

# Личная гигиена.

- «ЧИСТО ЖИТЬ – ЗДОРОВЫМ БЫТЬ» « КТО АККУРАТЕН, ТОТ ЛЮДЯМ ПРЯТЕН»
- Как вы это понимаете?
- \_ Отгадайте загадки и вспомните, что помогает нам соблюдать личную гигиену
- а) Мудрец в нём видит мудреца,
  - Глупец – глупца,
  - Баран – барана.
  - Овцу в нём видела овца,
  - А обезьяна – обезьяну.
  - Но вот подвели к нему Федю Паратова
  - И Федя неряху увидел лохматого. (зеркало)



- б) Целых 25 зубков
- Для кудрей и хохолоков.
- И под каждым под зубком
- Лягут волосы рядком. [REDACTED]

- в) Гладко, душисто, моет
- чисто,
- Нужно, чтоб у каждого было
- Что это ребята? [REDACTED]

- г) Костяная спинка, [REDACTED]
- Жёсткая щетинка,
- С мятной пастой дружит,
- Нам усердно служи [REDACTED]

(щётка)

- ) Лёг в карман и караулю
- Рёву, плаксу и грязнулю.
- Им утру потоки слёз
- Не забуду и про нос.

(часовой платок)

- ) Вот какой забавный случай
- Поселилась в ванной туча.
- Дождик льётся с потолка
- Мне на спину и бока.

(душ)

# Правильное питание

- \_ Иногда ребята заиграются и забывают про еду, а другие постоянно жуют то сухари, то печенье, то конфеты.
- \_ Юля плохо кушает
- Никого не слушает.
- - Съешь яичко, Юлечка,
- - Не хочу мамулечка,
- - Съешь с колбаской бутерброд.
- Прикрывает Юля рот.
- - Супчик,
- - Нет!
- - Котлетку.
- - Нет!
- Стынет Юлечкин обед.
- - Что с тобою, Юлечка?
- - Ничего, мамулечка.
- - Сделай, внученька, глоточек, проглоти ещё кусочек.
- - Пожалей нас, Юлечка.
- - Не могу, бабулечка.
- Мама с бабушкой в слезах,
- Тает Юля на глазах.
- Появился детский врач.
- Глеб Сергеевич Пугач.
- Смотрит строго и сердито.
- - Нет у Юли аппетита?

- Только вижу, что она,
- Безусловно не больна.
- \_ Я скажу тебе, девица
- Все едят и зверь и птица
- От зайчат и до котят
- Все на свете есть хотят.
- Попрощался детский врач
- Глеб Сергеевич Пугач
- И сказала громко Юля:
- - Накорми меня, мамуля!

- \_ Вам мальчишки и девчушки,
- Приготовил я частушки.
- Если мой совет хороший,
- Вы похлопайте в ладоши!
- На неправильный совет
- Говорите:
- - Нет, нет, нет!

- Не грызите лист капустный,
- Он совсем – совсем не вкусный,
- Лучше ешьте шоколад,
- Вафли, сахар, мармелад.
- \_ Это правильный совет?

- Навсегда запомните,
- Милые мои, друзья,
- Не почистив зубы,
- Спать идти никак нельзя.
- \_ Если мой совет хороший,
- Вы похлопайте в ладоши.

- Зубы вы почистили
- И идите спать.
- Захватите булочку
- Сладкую в кровать.
- \_ Это правильный совет

# *III Алкоголь и наркотики*

- Представьте, как выглядит пьяница. Его движения, выражения лица. Не правда ли, такой человек вызывает страх и отвращение. В давние времена существовала легенда, что тот, кто выпьет рюмку алкоголя превратится в орла которого без труда заклюёт курица, 2 рюмки – превратится в барана, самого безмозглого и тупого в стаде, а тот, кто выпьет 3 рюмки – станет свиньёй и будет валяться в грязи, никогда не видя ни зелёной листвы, ни сияния звёзд. Пьяный несчастен сам и приносит несчастье другим.
- \_ Есть к сожалению люди, которые пристрастились к ядовитым веществам: делают уколы, нюхают. Многие из них умирают после того, как примут или нанюхаются таких веществ. Мы торопимся уйти от этой темы.

# Все пороки от безделья

- У женщин алкоголизм приобретает хроническую форму намного быстрее, чем у мужчин.
- Алкоголизм приводит к преждевременному старению всего организма.
- Алкоголизм вызывает постоянную тревогу и страх, депрессию .
- У 94% пьющих родителей дети страдают психическими расстройствами или становятся алкоголиками



# Кто курит табак, тот сам себе враг:

- Курение родителей повышает риск того, что ребенок заболет астмой, сердечно-сосудистыми заболеваниями, заболеваниями органов дыхания.
- Курение родителей повышает риск того, что их ребенок начнет курить в юном возрасте.
- Продолжительность жизни у курящих сокращается примерно на 8 лет



# Курение.

- \_ Взрослые курильщики не щадят своего здоровья, но и не задумываются об окружающих. Ведь они вдыхают сигаретный дым. А это вредно. Особенно опасно для растущего организма: слабеет память, нарушается зрение, замедляется рост.
- Говорят, что сигарета
- Смертоносней пистолета,
- Убивает без огня
- Закурившего коня.
- Бросьте «Яву», бросьте «Приму»,
- Станет в мире меньше дыму.
- Застилает белый свет
- Дым от ваших сигарет.

- С сигаретою злодейкой
- Я худею и слабею
- И желтею, как трамвай,
- Хоть в химчистку отдавай
- Всех, кто любит сигарету,
- Тех, кто курит по секрету,
- Всех таких учеников
- На скамейку штрафников.

# Наркомания – болезнь 21 века

- С момента возникновения наркозависимости человек проживает не более 3-4 лет.
- В нашей стране около 7 млн. наркоманов





# Здоровье и движение.

- Здоровье и движение - понятия не разделимые. Древнегреческий врачеватель Гиппократ (он прожил 104 года), говорил, что «гимнастика, физкультура, ходьба каждый день нужны для здоровья и радостной жизни».

- \_ Меня прозвали «Вата»!
- Как я страдал когда-то...
- В походы шли ребята
- И на вершины лезли.
- А мне кричали: «Вата, Тебе сидеть полезней»!
- Не бегал я в горелки
- И в речке самой мелкой
- Не мог со всеми вместе
- Плыть в безопасном месте.
- Подбадривала мама.
- А в голосе тревога:
- Твоя кардиограмма улучшилась немного.
- И словно извиненья в словах её звуча:
- -Ангина... осложненья...
- Поправишься сначала.

- Меня прозвали «Вата»...
- Кричали мне ребята:
- - Сиди, грызи орешки
- Тебе сидеть полезней!
- Мне было от насмешки,
- Больней чем от болезни

# Здоровье – это то, что мы мало ценим, но за что дорожке платим.

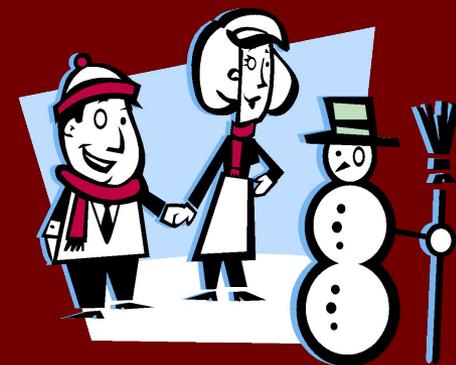
Максимальная продолжительность просмотра телепередач:

✉ Для дошкольников и младших школьников – 1 час,

✉ Для школьников среднего возраста – 1,5 часа,

✉ Для старшего возраста - 2 часа.

Просмотр может быть не более 2-3 раз в неделю.



# Здоровье сгубишь – новое не купишь



Слабеет тело  
без дела.



- ❏ ограничение подвижности приводит к снижению и нарушению жизненно важных функций.
- ❏ Детскому организму необходимо от 6 до 13 тысяч движений в день.
- ❏ У малоподвижных детей очень слабые мышцы.
- ❏ В целях профилактики заболеваний большое значение имеет 1,5-2 часовое пребывание на открытом воздухе.

- Если кто-то из вас сегодня задумается о своих вредных привычках, решит отказаться от соблазнов – вы на верном пути.
- \_ Нам молодым, предсказано судьбой жить в 21 веке, да инее только жить, а ещё и творить. Вершить полезные, добрые, вечные дела.
- \_ впереди ожидает Вас
- Дружба и свет любимых глаз,
- Шум и радость жизни,
- И служение Отчизне.
- Новых звёзд и открытий блеск,
- А не вредных соблазнов треск!



**ЗАПОМНИ!**



**СПОРТ - ИСТОЧНИК ЗДОРОВЬЯ**

# Секреты здоровья

- Утром бег и душ бодрящий
- Как для взрослых, настоящий.
- На ночь окна открывать,
- Свежим воздухом дышать.
- Ноги мыть водой холодной,
- И тогда микроб голодный
- Нас вовек не одолеет.
- Кто не слушает – болеет.
- Крепким стать нельзя мгновенно,
- Закаляйся постепенно.

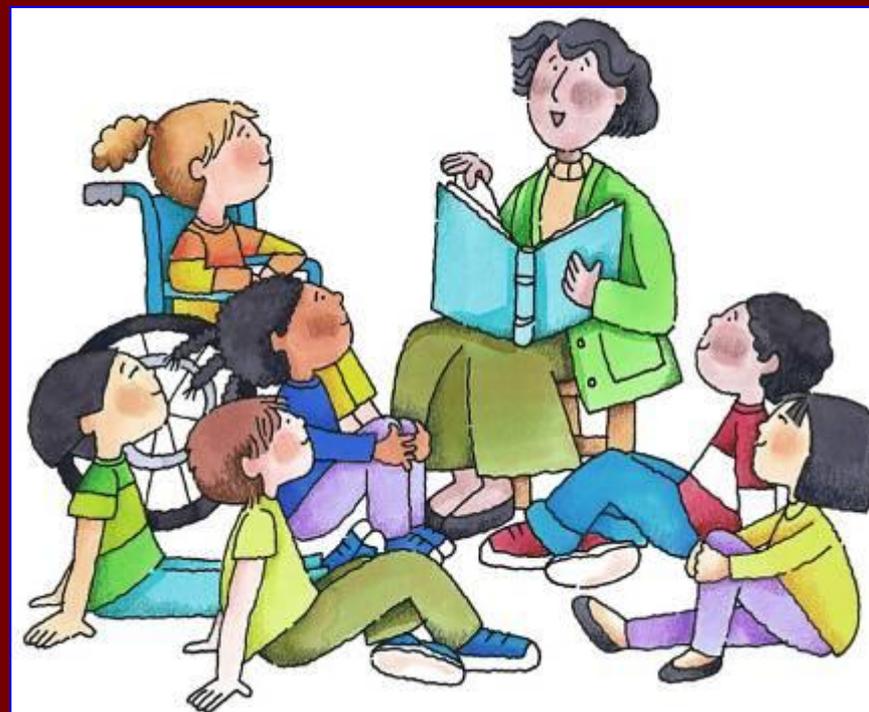
- Итак, каждый человек вправе выбирать сам, как ему жить: сосуществовать с вредными привычками или вести здоровый образ жизни.

**Соблюдай режим дня!**



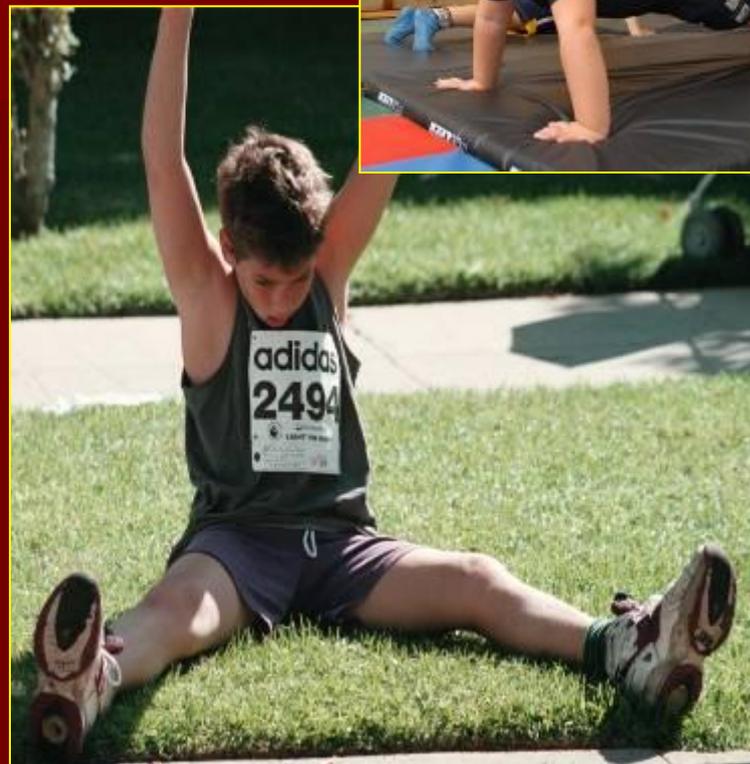
**Умывайся и чисти зубы  
утром и вечером.**

**Почаще убирай и проветривай комнату.**



**Читай и пиши при хорошем освещении.**

**Закаляйся.**



**Занимайся спортом  
и делай зарядку.**

**Мой руки перед едой,  
после улицы и  
общения с животными.**



**Гуляй на улице  
каждый день.**



**Купайся  
каждый  
вечер.**



**Следи за осанкой,  
Держи спину ровно.**

**Ешь здоровую  
пищу.**



**Занимайся на  
компьютере и  
смотри телевизор  
полчаса в день.**



**Ложись спать  
вовремя.**

# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

его элементы

Профилактика  
СПИД

Полноценное  
питание

Пребывание на  
свежем воздухе

Профилактика  
ПАВ

Психологический  
микроклимат семьи

Гигиенические  
условия

Двигательная  
активность

Рациональный  
режим

Профилактика  
курения

Профилактика  
алкоголизма



***Мы за здоровый  
образ жизни!***