

# Классный час «Секреты нашего здоровья»

Подготовила:

Классный руководитель

6 класса, МОУ «Шахтёрская ОШ  
№21»

Сосновская Е. Н.

Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверное, потому, что здоровье для человека самая главная ценность.

Сегодня тема нашего классного часа «Секреты нашего здоровья». Мы поговорим с вами о здоровье, откроем секреты продления жизни и конечно отметим те негативные факторы, которые губят наше здоровье, укорачивают человеческую ЖИЗНЬ.

К сожалению, мы начинаем говорить о  
здоровье тогда, когда его теряем!

- Можете ли вы себя назвать  
здоровыми людьми?
- Так кого же называют здоровым  
человеком?

# Здоровье потеряешь – все потеряешь!

Здоровье- это бесценный дар, который преподносит человеку природа. Без него очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. Но как часто мы растрачиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а вот вернуть его очень и очень трудно.



# Мозговой штурм

1. “Здоровый человек – это.....
2. Какие пословицы и поговорки о здоровье вы знаете?

*Здоровье –  
это красота.*

*Здоровье – это  
то, что нужно  
беречь.*

*Здоровье –  
это сила и ум.*

*Здоровье – это  
долгая  
счастливая  
жизнь.*



*Здоровье – это  
самое большое  
богатство.*

*Здоровье нужно  
всем – и детям,  
и взрослым, и  
даже  
животным.*

*Здоровье – это  
когда ты весел и  
у тебя всё  
получается.*

**А знаете ли вы, что..**

**Человеческое сердце имеет потенциал как минимум на 300 лет жизни.**

**Легкие – на 200 и примерно столько же лет все внутренние органы.**

**Средняя продолжительность жизни человека должна составлять как минимум 150 лет.**

Мудрые люди всегда уверяли нас в том, что здоровье - это самое ценное, что есть у человека. С ним несравнимы никакие другие богатства жизни. Высшее создание природы - человек, к тому же человек здоровый, умный, имеет возможность в течение долгого времени наслаждаться и пользоваться всеми теми сокровищами, которые ему предоставляет природа. Здоровый человек умеет радоваться жизни, даже самым обычным ее вещам и проявлениям.





# Заповеди долголетия

- глубокая личная устойчивая мотивация на долголетие
- ответственность за собственное здоровье
- соблюдение режима дня
- качественное питание
- регулярная физическая нагрузка
- закаливание
- здоровый образ жизни
- гигиена окружающей среды
- нормализация режима и качества сна
- высокая духовность, оптимизм, мудрость, философское отношение ко всем проблемам

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ –  
залог успеха  
и активного долголетия!**



# Составные здорового образа жизни:

- Рациональное питание
- Правильное отношение к своему здоровью
- Отказаться от неестественной, неживой пищи и возбуждающих напитков.
- Посвятить годы преданному служению своему здоровью.
- Правильный баланс деятельности и отдыха
- Очистить свои клетки, кровь чистым воздухом, солнечным светом.
- Надо подчиниться Законам природы, здоровья.



# Тарелка Здоровья и Долголетия

## Продукты из цельного зерна

Снижают риск сердечных заболеваний и рака

## Зеленый и белый чай

Употребление зелёного и белого чая помогает снизить риск сердечно-сосудистых раковых заболеваний, а также болезни Альцгеймера

## Орехи

Полезные витамины и минералы поддерживают эффективную работу мозга

## Рыба

Полезные кислоты омега-3 предотвращают воспалительные процессы

## Оливковое масло

Содержит большое количество антиоксидантов и противовоспалительных жирных кислот, которые помогают снизить риск сердечно-сосудистых и раковых заболеваний



## Томаты

Снижают риск рака простаты, лёгких и желудка, а также болезней сердца

## Зеленые овощи

Обеспечивают наш организм фолиевой кислотой, кальцием и другими питательными веществами, которые укрепляют кости и улучшают работоспособность мозга, а также предотвращают возрастные проблемы со зрением

## Ягоды

Ягоды богаты антиоксидантами, которые тормозят процессы старения организма



# Придерживайтесь здорового питания!



# ЧТО ЕСТЬ ДЛЯ

## НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

авокадо

морковь

свекла



## ЗДОРОВЬЯ ГРУДИ

брокколи

грибы

тыква



## ГОРМОНАЛЬНОГО БАЛАНСА

лосось

орехи

растительное масло



## КОСТЕЙ И ЗУБОВ

сыр

листья салата

натуральный йогурт



# Вредные продукты



# Физическая активность

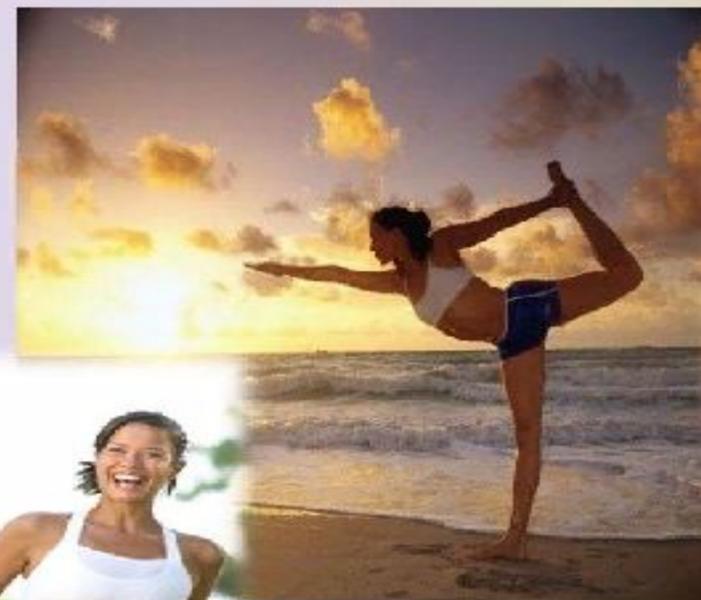
Физическая активность - ключевой компонент сохранения здоровья. Можно заниматься ходьбой, бегом, аэробикой, йогой - неважно, что именно вы делаете, лишь бы занимались спортом ежедневно



# *Влияние двигательной активности на развитие организма*

*Основные составляющие хорошей  
физической формы:*

- сердечно – дыхательная выносливость,
- мышечная сила и выносливость,
- скоростные качества,
- гибкость.



# Личная гигиена и закаливание

Личная гигиена неотделима от правильного образа жизни и направлена на охрану здоровья.

Закаливание — это система мероприятий, способствующих укреплению организма, повышению его выносливости к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды.



Ребята, что такое привычка?

Какие бывают привычки?

Чем отличаются эти привычки?

# Привычки

Полезные



Вредные



# Полезные привычки

**Привычки , способствующие  
сохранению здоровья ,  
считаются полезными.**

**Полезные привычки :**

- **УМЫВАТЬСЯ**
- **чистить зубы ,**
- **соблюдать режим дня,**
- **спать при открытой форточке и др.**



**Вредные привычки** – это привычки, которые вредят здоровью человека и мешают ему вести здоровый образ жизни.



# Вредные привычки

*Привычки, наносящие вред здоровью, называются вредными.*

**Вредные привычки :**

- есть много сладостей
- долго сидеть у компьютера и телевизора
- читать лёжа
- разговаривать во время еды
- курить
- употреблять алкогольные напитки и др.



**Ребята на каждую букву надо придумать  
и записать слова, которые имеют  
отношение к здоровью, к здоровому  
образу жизни.**

З -

Д -

О -

Р -

О -

В -

Ь -

Е -

**З – здоровье, зарядка, закалка**

**Д – диета, душ, диетолог**

**О – отдых**

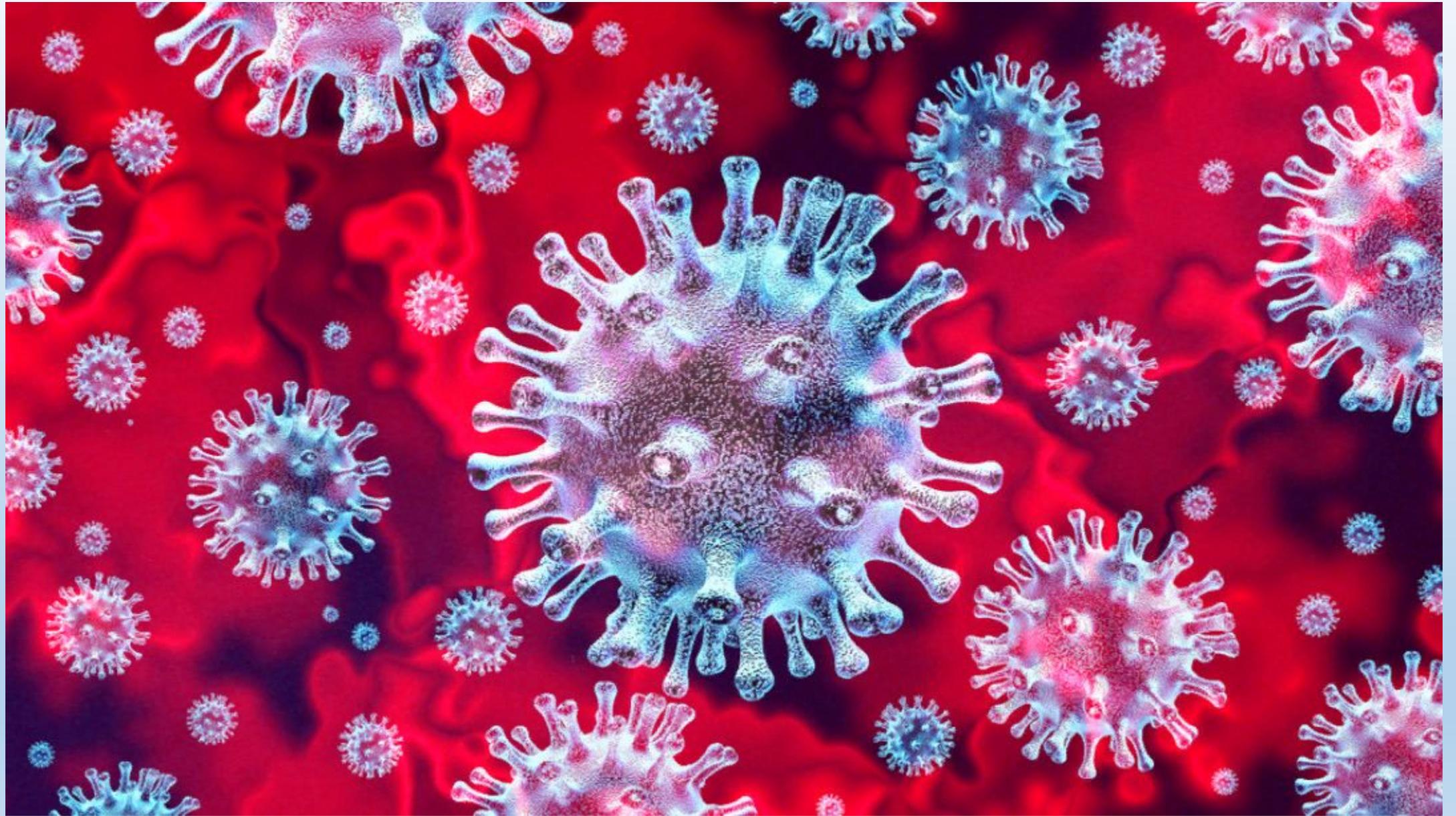
**Р – режим, расческа, ракетка,  
рюкзак**

**О – обливание**

**В – вода, витамины, врач**

**Ь**

**Е – еда**



# Коронавирус. Что надо знать



**Вирус передается воздушно-капельным путем**

Коронавирус - возбудитель ОРВИ, при которой отмечается ярко выраженная интоксикация организма и проблемы с дыхательной и пищеварительной системами

## Симптомы

Обильные выделения из носа водянистого характера

Заложенность носа

Чихание, покашливания

Озноб, чувство ломоты в конечностях



Белый налет на языке

Болезненность в горле

Слабость, бледность кожи

Умеренное повышение температуры тела

## Осложнения

Менингоэнцефалит

Отит

Пневмония

Синусит

У детей могут отмечаться проблемы с ЖКТ

Миокардит





# МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ КОРОНАВИРУСА COVID-2019

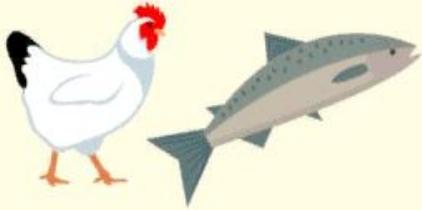
[coronavirus-online.ru](http://coronavirus-online.ru)



Носите маску



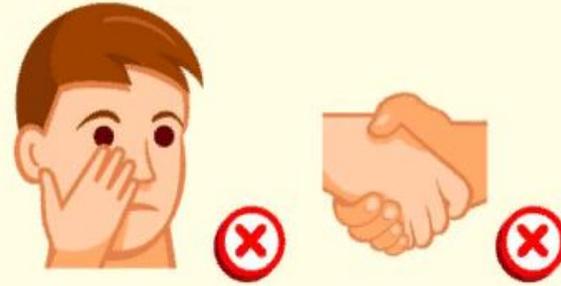
Чаще мойте руки



Избегайте контакта с  
живыми животными



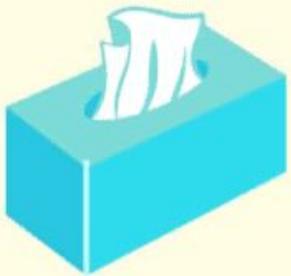
Не употребляйте  
сырое мясо



Избегайте прямого контакта  
с зараженными



Соблюдайте правила  
личной гигиены



При кашле используйте  
бумажные салфетки



При плохом самочувствии  
проконсультируйтесь с врачом

# ПАМЯТКА ОБ ИСПОЛЬЗОВАНИИ МНОГОРАЗОВЫХ И ОДНОРАЗОВЫХ МАСОК

## ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ОДНОРАЗОВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ



НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ  
МАСКУ БОЛЕЕ  
2-3 ЧАСОВ

ИСПОЛЬЗОВАННУЮ МАСКУ  
ПОМЕСТИТЕ В ОТДЕЛЬНЫЙ  
ПАКЕТ, ГЕРМЕТИЧНО  
ЗАКРОЙТЕ И ВЫБРОСИТЕ  
В МУСОРНОЕ ВЕДРО



**ВАЖНО!** ОДНОРАЗОВЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ МАСКИ  
НЕ ПОДЛЕЖАТ ПОВТОРНОМУ ИСПОЛЬЗОВАНИЮ  
И КАКОЙ-ЛИБО ОБРАБОТКЕ

## ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ МНОГОРАЗОВОЙ МАСКИ



НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ  
МАСКУ БОЛЕЕ  
2-3 ЧАСОВ



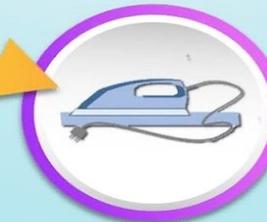
ПОСТИРАЙТЕ МАСКУ  
С МЫЛОМ ИЛИ  
МОЮЩИМ  
СРЕДСТВОМ



ОБРАБОТАЙТЕ С ПОМОЩЬЮ  
ПАРОГЕНЕРАТОРА ИЛИ УТЮГА  
С ФУНКЦИЕЙ ПОДАЧИ ПАРА



ПОГЛАДЬТЕ ГОРЯЧИМ  
УТЮГОМ, БЕЗ  
ФУНКЦИИ ПОДАЧИ  
ПАРА, ЧТОБЫ МАСКА  
НЕ БЫЛА ВЛАЖНОЙ



**ВАЖНО!** МНОГОРАЗОВЫЕ МАСКИ МОЖНО  
ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПОВТОРНО ТОЛЬКО ПОСЛЕ ОБРАБОТКИ

# БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ



Вы, ребята, не болейте,  
Чаще чай с лимоном пейте.  
Ведь лимон на вкус приятный  
Хоть немного кисловатый.

В нем полезных много свойств  
С ним не будет беспокойств.  
Если хочешь ты играть  
Давай здоровье защищать.

**Спасибо за внимание!!!**

