

Правила здорового образа жизни

Классный час подготовила учитель ОПД
Кондрашина Татьяна Александровна

Возрастная категория – учащиеся 9 класса

*Единственная красота,
которую я знаю, это здоровье!*

Генрих Гейне

Главное в жизни - это
здоровье!

С детства попробуйте это
понять!

Главная ценность - это
здоровье!

Его не купить, но легко
потерять.



Здоровье – самая большая ценность человека

От того насколько бережно мы к себе относимся, зависит наше самочувствие на протяжении всей жизни. Основы здорового образа жизни закладываются в нас еще в детстве. Необходимо следить за собой, избегать вредных воздействий окружающей среды, соблюдать режим дня и выполнять другие повседневные правила.

Задание 1

Интеллектуальный марафон

1. У детей чаще бывает искривление позвоночника, чем у взрослых. Однако дети реже ломают кости, чем взрослые. От наличия какого вещества это зависит?
2. В семье два сына. Один из них каждое утро умывается холодной водой, другой - тёплой. Кто из них реже болеет простудой?
3. Почему нельзя самостоятельно голодать ради красивой фигуры?
4. «Обжора роет себе могилу зубами»- говорит народная пословица. Почему?
5. Стоит ли в жару пить много воды?

Задание 2

Физкультминутка

Поднимает руки класс – это раз,
Повернулась голова – это два,

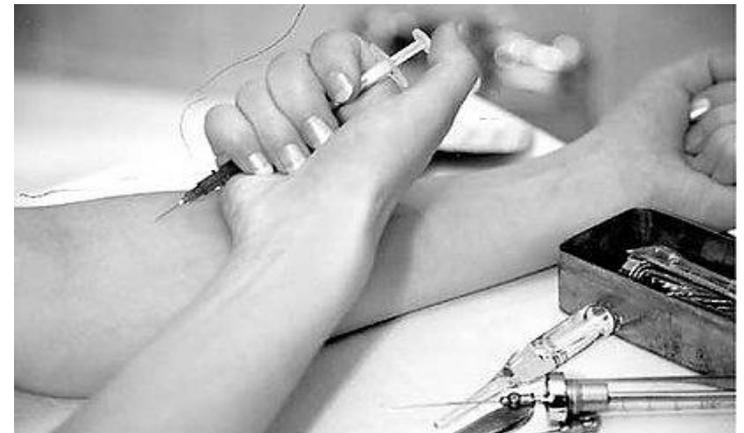
Руки вниз, вперёд смотри – это три.
Руки в стороны пошире развернули на четыре,

С силой их к рукам прижать – это пять,
Всем ребятам тихо сесть – это шесть.

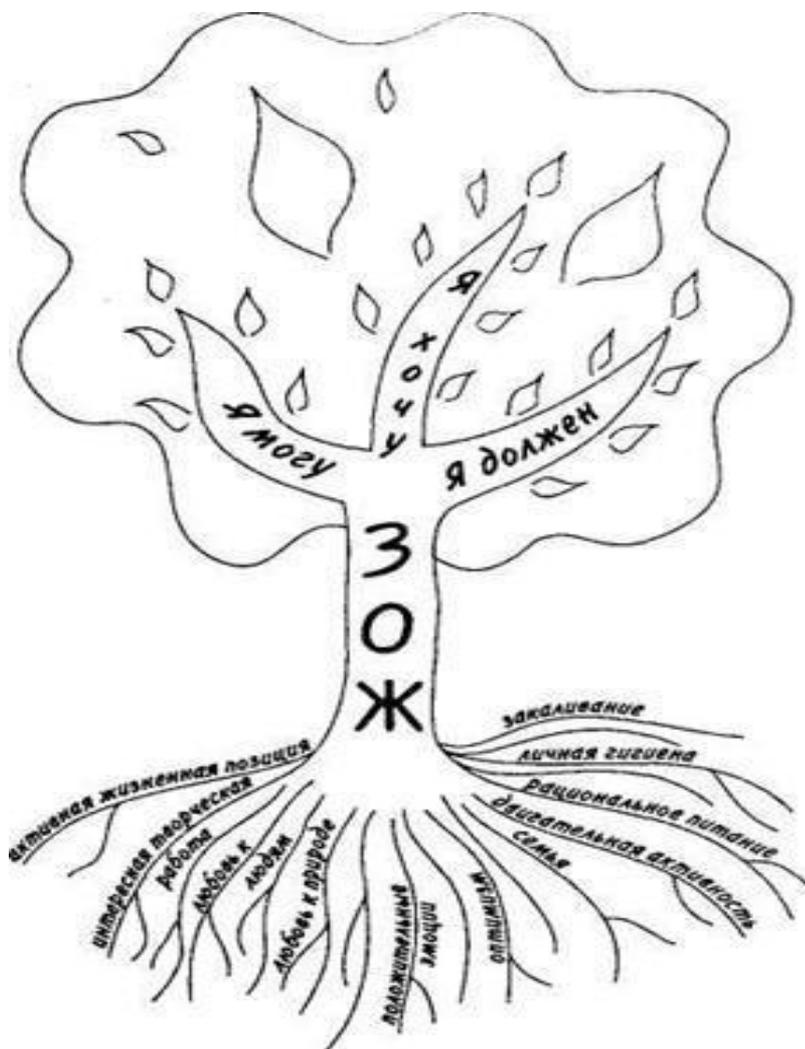


Представьте
свой вариант
физкультминут
ки на уроке.

Вредные привычки



Задание 3



Представьте
свой вариант
антирекламы
курения,
алкоголизма,
наркомании.

От чего зависит здоровье человека



Задание 4

Представьте свой **рецепт** **здоровья** (привести жизненные ситуации которые способствуют сохранению здоровья по направлениям: **правильный отдых**, **двигательная активность**, **умение правильно одеваться** (по погоде), **рациональное питание**, **закаливание**, **полноценный сон**).





Решай сегодня, каким ты будешь завтра!
Природа создала всё, чтобы человек был счастлив.
Деревья, яркое солнце, чистую воду, плодородную почву.
И нас, людей, - сильных, красивых, здоровых, разумных. Человек рождается для счастья, и, кажется, нет места в его душе для злого духа и низменного порока.



Знайте, что
главное
слагаемое
успеха – это то,
что вы
действительно
захотите
испытать
счастье дышать
свободно.
Здоровья Вам!

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.

