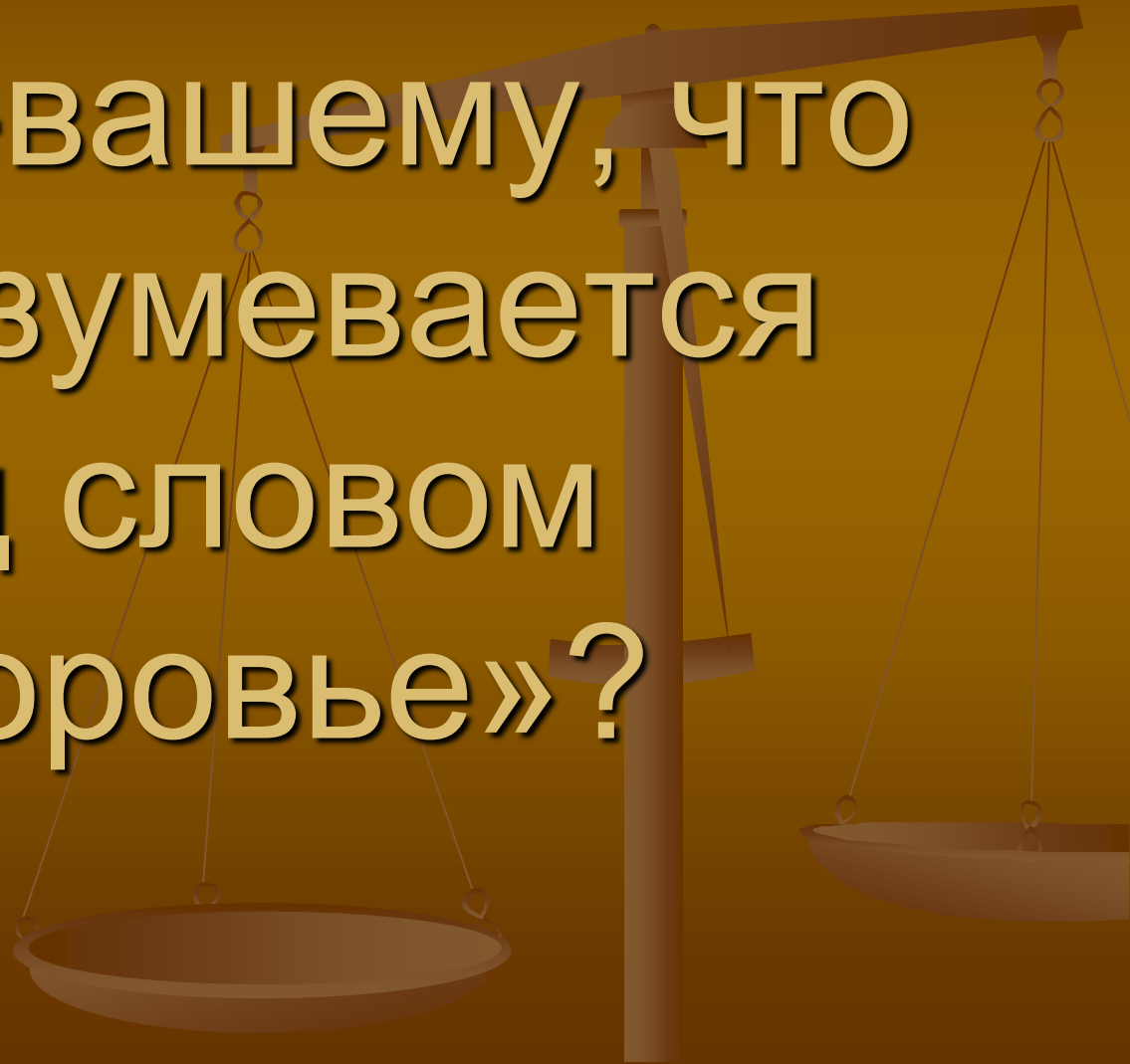




Классный час по теме:

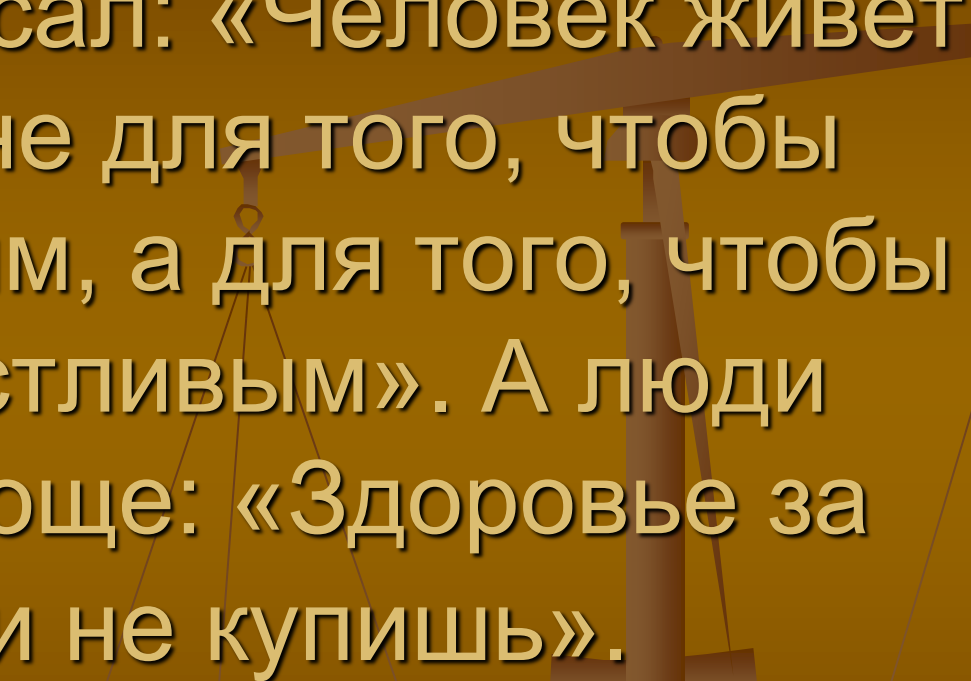
«Мой выбор – здоровый
образ жизни»

Как, по-вашему, что
подразумевается
под словом
«здоровье»?



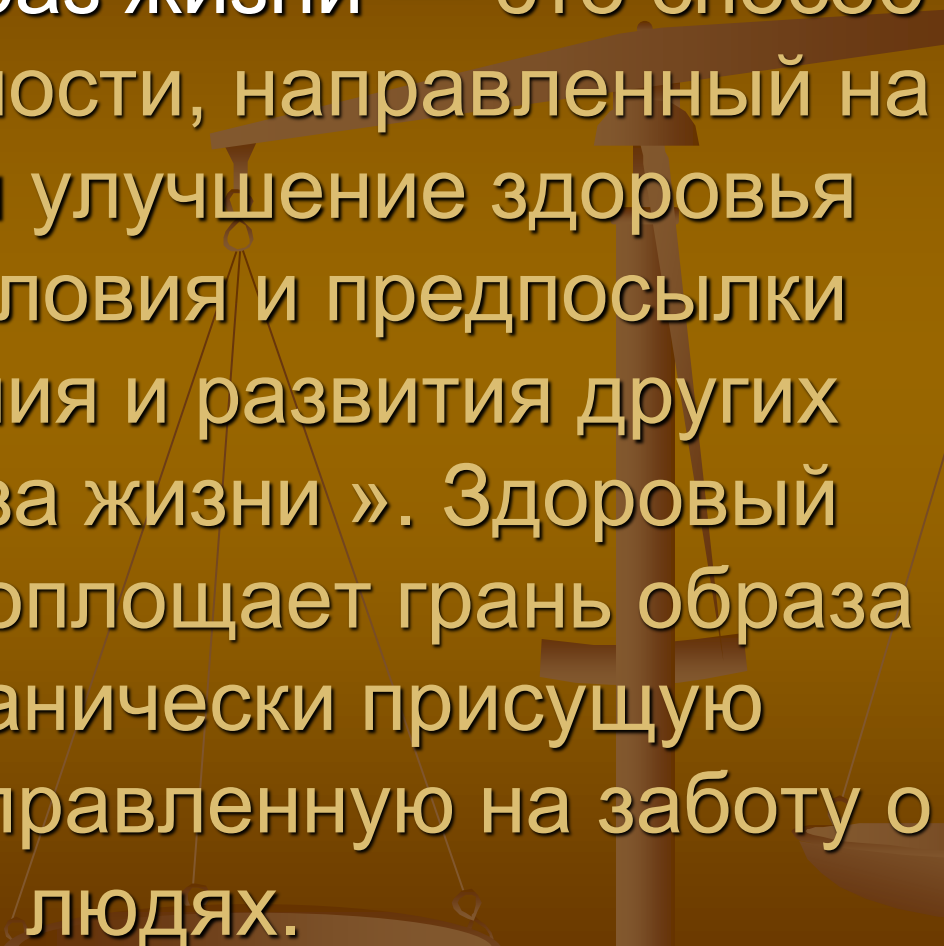
Здоровье – правильная,
нормальная деятельность
организма, его полное
физическое и психическое
благополучие.





Французский литератор
Стендаль писал: «Человек живет
на земле не для того, чтобы
стать богатым, а для того, чтобы
стать счастливым». А люди
говорят проще: «Здоровье за
деньги не купишь».

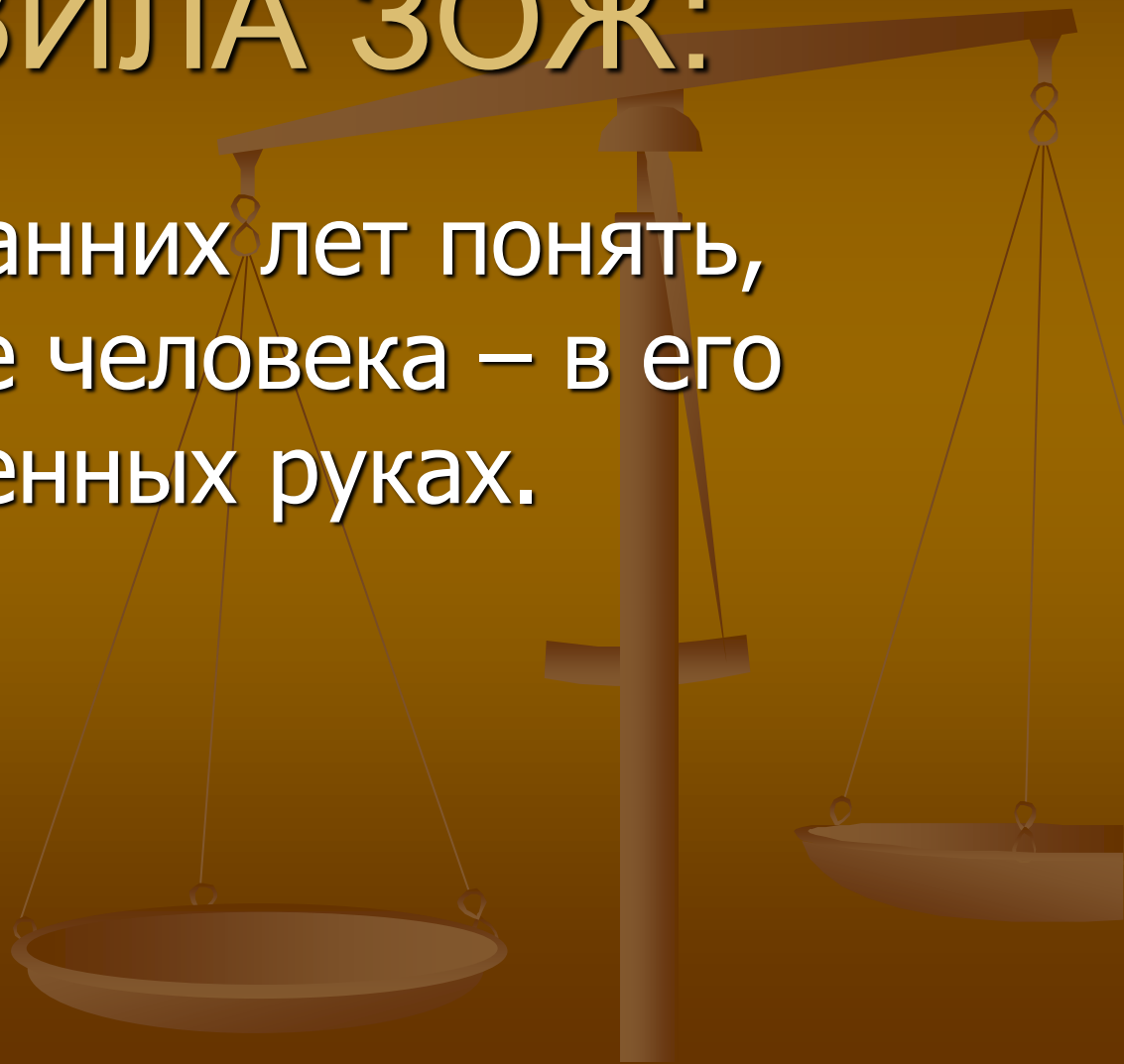
Скажите, как вы понимаете эту
поговорку?



Ю.П.Лисицин и Г.И.Царегородцев (1986) дают следующее определение: «Здоровый образ жизни — это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей как условия и предпосылки существования и развития других сторон образа жизни ». Здоровый образ жизни воплощает грань образа жизни, органически присущую обществу и направленную на заботу о людях.

ПРАВИЛА ЗОЖ:

1. С самых ранних лет понять, что здоровье человека – в его собственных руках.



Юрий Власов – самый знаменитый в мире штангист – был не просто болен.

Отнимались ноги. Это сказалась травма позвоночника, полученная на помосте. Несколько лет он спал не более двух часов в сутки, так как ему не давали покоя головные боли. Приближалась гибель. Его спасла воля и физические упражнения.

Кто-нибудь из вас знает о подобных случаях?

ПРАВИЛА ЗОЖ:

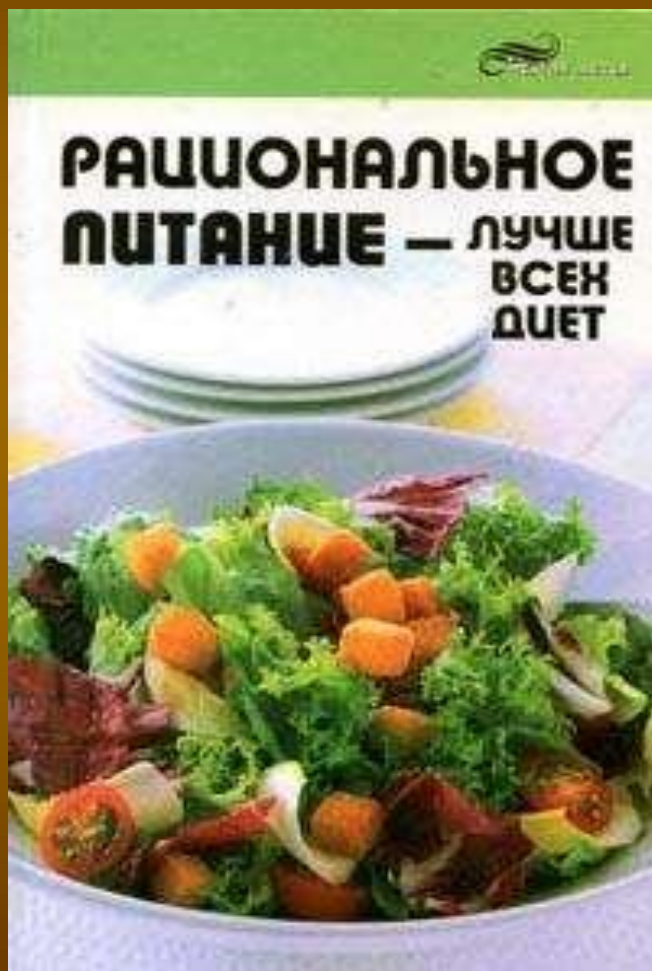


2. Ни в коем случае не допускайте появления избыточного веса.

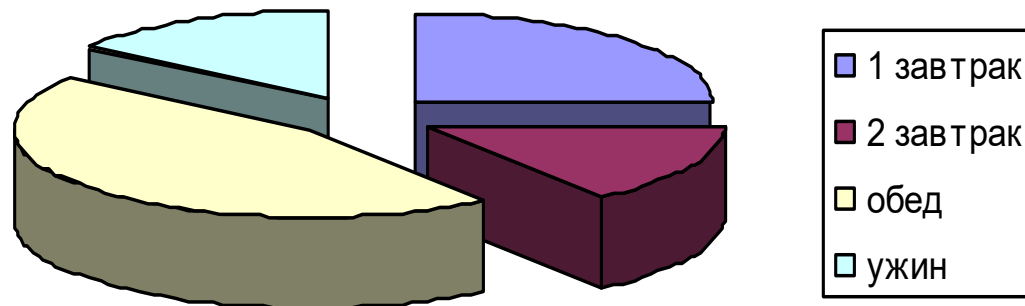
«Скажи, что ты ешь, и я скажу, кто ты есть»



Распределение суточного рациона в течение дня:



1 завтрак – 25%,
2 завтрак – 15%,
обед – 45%,
ужин – 15%.





Что может быть полезней,
Чем овощей бальзам и фруктов сок?
Они целебны ото всех болезней
И жизни нашей удлиняют срок.



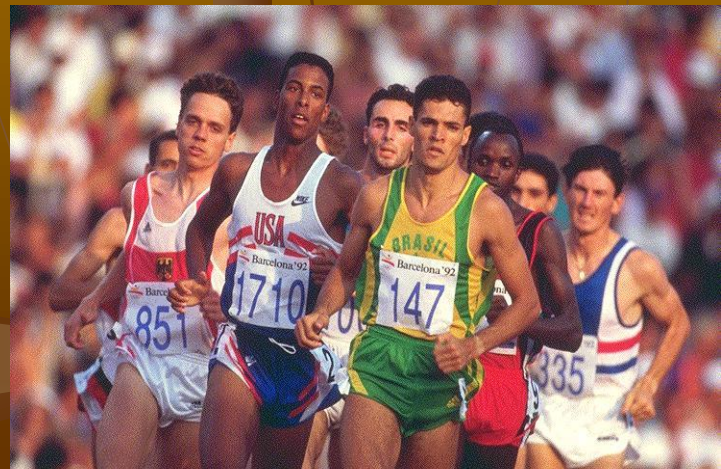


Некоторые девочки, желая
иметь стройную фигуру,
вообще перестают есть.

Как вы думаете, это хороший
способ, чтобы хорошо
выглядеть?

ПРАВИЛА ЗОЖ:

3. Будьте активными! Движение – это основа жизни и для простейшей амебы и для кита-великана.





- «Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь».

ПРАВИЛА ЗОЖ:

4. Занимайтесь закаливанием.



Главный закон закаливания - постепенность и систематичность.
Основных средств закаливания четыре: вода, воздух, солнечные
лучи и физические упражнения.
Самое мощное средство закаливания - вода.



ПРАВИЛА ЗОЖ:

5. Исключите любые вредные привычки.



Сравни и сделай выводы.



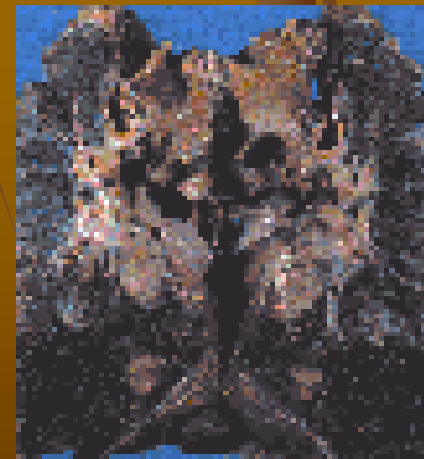
Легкие некурящего



Легкие курящего



После 5 лет курения



После 25 лет курения





A fatal mouth cancer in a 28-year-old who dipped a can a day for 10 years.

Рак ротовой полости у 28-летнего курильщика с 10-летним стажем



- : Во Франции подростки однажды устроили состязание: кто выкурит больше сигарет? Победителя ждал приз. Выигравших было двое, но награду они не получили, потому что умерли от острого отравления...
- А ЗАЧЕМ ВАМ УМИРАТЬ?

ПРАВИЛА ЗОЖ:

6. Преодолевайте лень!



« Света знала о пользе зарядки и закаливания. Сначала она хотела начать делать все это с первого января.

Но засиделась в новогоднюю ночь, и утро пропало. Тогда было решено все начать во время весенних каникул. Но на каникулы поехали к бабушке в деревню. А там вода из колодца. И Света отложила все до лета».

Как вы думаете, что было летом?

Какой разумный совет вы могли бы дать Свете?

ПРАВИЛА ЗОЖ:



7. Соблюдайте правила
гигиены: телесной и духовной!

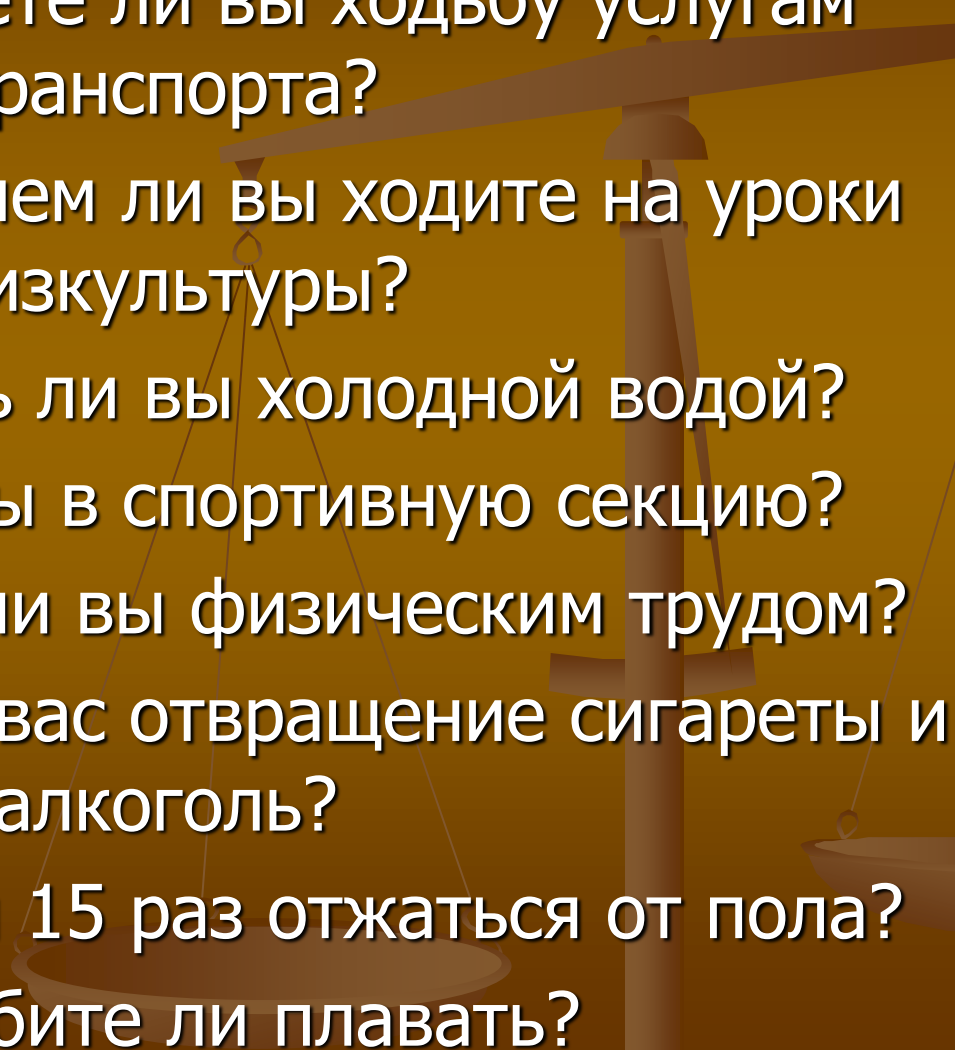
Василий Александрович Сухомлинский:



«Вы живёте среди людей. Каждый ваш поступок, каждое ваше желание отражается на людях. Знайте, что существует граница между тем, что вам хочется, и тем, что можно. Ваши желания – это радости или горести ваших близких. Проверяйте свои поступки сознанием: не причиняете ли вы зла, неприятностей людям. Делайте так, чтобы людям, которые вас окружают, было хорошо».

А сейчас я предлагаю вам
определить свою ступень на
лестнице физического развития,
честно ответив на вопросы
теста. На вопросы отвечать
МОЖНО ТОЛЬКО «да» или «нет».



- 
1. Соблюдаете ли вы режим дня?
 2. Делаете ли вы утреннюю зарядку?
 3. Предпочитаете ли вы ходьбу услугам транспорта?
 4. С удовольствием ли вы ходите на уроки физкультуры?
 5. Обливаетесь ли вы холодной водой?
 6. Ходите ли вы в спортивную секцию?
 7. Занимаетесь ли вы физическим трудом?
 8. Вызывает ли у вас отвращение сигареты и алкоголь?
 9. Можете ли вы 15 раз отжаться от пола?
 10. Любите ли плавать?

Подсчитайте правильные баллы.
За ответ «да» - 3 балла; за ответ «нет»
- 1 балл.

По сумме набранных баллов
определите свою ступень на лестнице
физического развития.

- 10 – 15 баллов – низкая ступень;
- 15 – 25 баллов – средняя ступень;
- 25 – 30 баллов – высокая ступень.

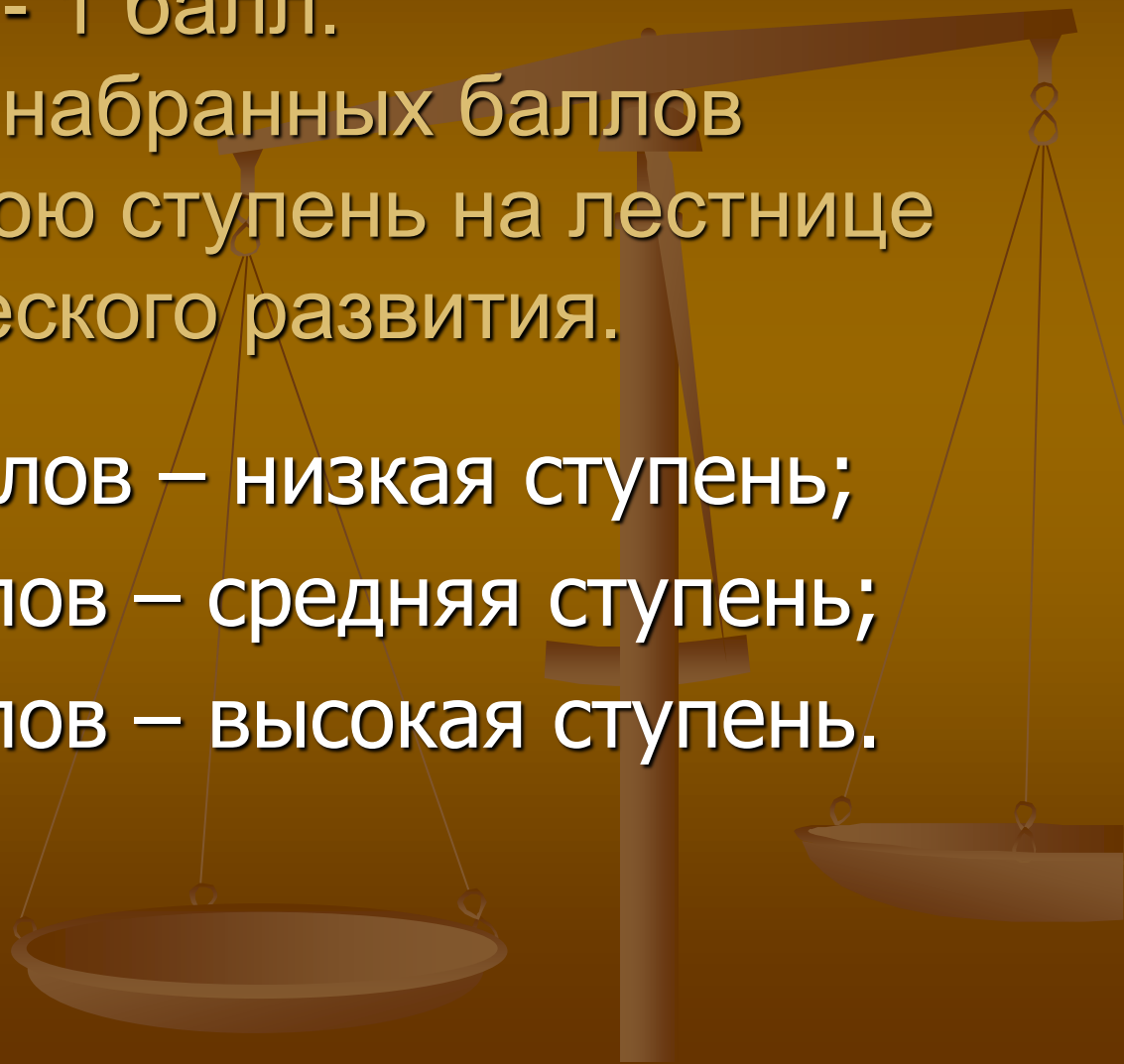


Схема «Здоровый образ жизни»

Здоровый образ жизни



Нездоровый образ жизни

Полноценный отдых

Сбалансированное питание

Удовлетворенность работой, физический и духовный комфорт

Медицинская грамотность

Психофизиологическая удовлетворенность

Экономическая и материальная независимость

Активная жизненная позиция

Регулярная физическая и двигательная активность

Неполноценный отдых

Социальная пассивность

Неудовлетворенность жизненной ситуацией, переутомление

Нарушенный режим питания

Медицинская безграмотность

Гиподинамия

Злоупотребление алкоголем, курение и наркомания

Неблагополучие в семье

ЧЕЛОВЕК

СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!

