

Классный час на тему
«Мы за здоровый образ жизни»
(2-4 классы)



Цели:



- профилактика опасных и вредных привычек у школьников, таких как наркомания, курение и др.
- способствовать формированию у учащихся стремления к ЗОЖ
- развивать интерес к своему здоровью;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, здоровью окружающих



Эпиграф:

- Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым. Здоровый нищий - счастливее больного, но богатого короля

Древнейший философ



Знаете ли вы?



- Человеческое сердце имеет потенциал как минимум на 300 лет жизни.
- Легкие – на 200 лет и примерно на столько же лет все внутренние органы.
- Средняя продолжительность жизни человека должна составлять как минимум 150 лет.
- В эпоху античности предельный возраст жизни был равен 36 годам, в средние века – 40 лет, в середине XIX века – 48 лет. В конце XX века в России продолжительность жизни у мужчин – 57 лет, женщин – 71 год. В Японии, Исландии люди живут в среднем 80 лет и более.



Болото вредных привычек

Курение

Алкоголь

Наркотики



Курение – это яд!



➤ Каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь на 6-10 минут.

➤ В семьях курильщиков некурящие члены семьи на 20% чаще заболевают раком легких, желудка.

➤ Ежегодно фиксируется до 1 млн. случаев бронхиальной астмы у детей, родители которых курят.

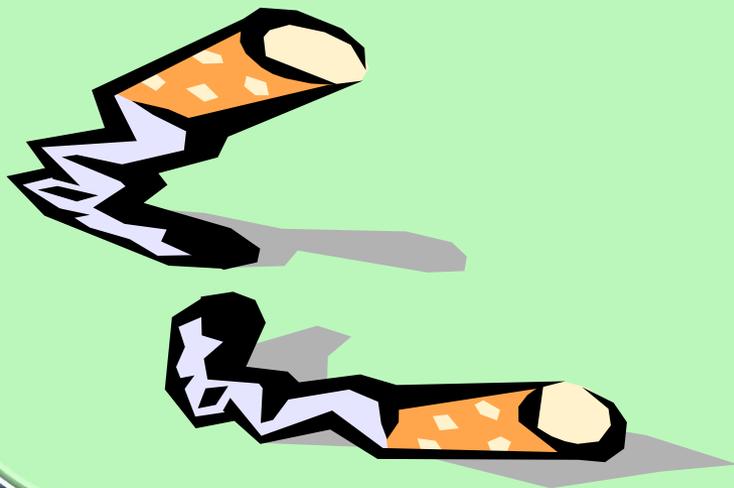
➤ Во Франции руководители некоторых компаний повышают зарплату некурящим сотрудникам.

➤ В России запрещено курить в общественных местах. За нарушение предусмотрен штраф.



Пословицы и поговорки о вреде курения

1. Кто курит табак, тот себе враг.
2. Лучше знаться с дураком, чем с табаком.
3. Если хочешь долго жить, брось курить.
4. Курение – дурное увлечение.



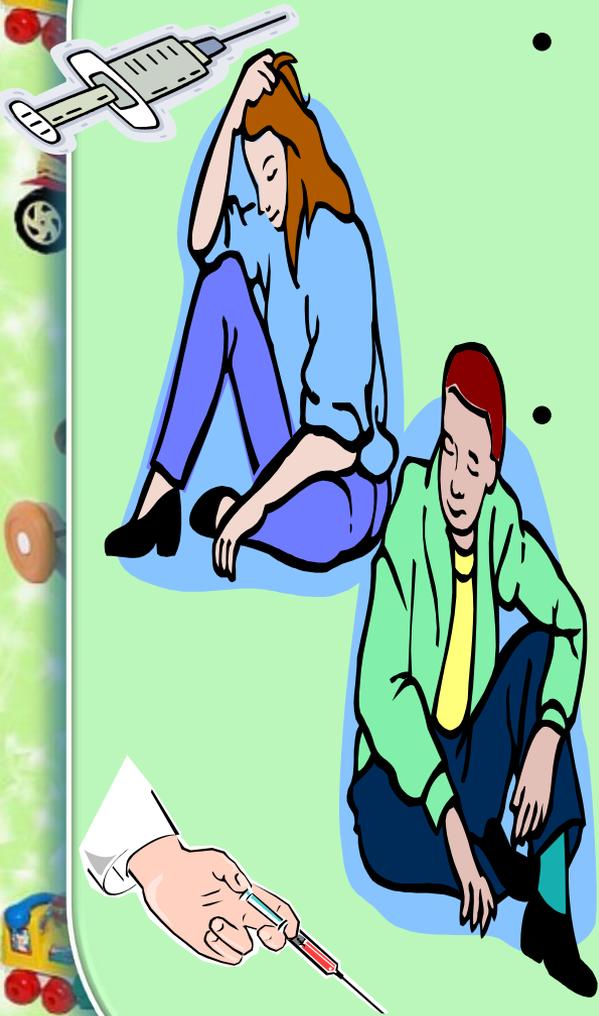
А знаете ли вы?

- Продолжительность жизни алкоголика сокращается примерно на 20 лет.
- В России по причине употребления алкоголя умирает около 900 тыс. человек в год.
- В подростковом возрасте алкоголизм формируется в течение 2 - 4 лет.
- В России в год на душу населения приходится 15-16 литров чистого алкоголя!!!



Наркотики – белая смерть

- Наркомания - это нарушение психики, заключающееся в сильном желании принять определённое вещество.
- Наркоман - социальный труп. Он ко всему равнодушен. Его ничего не интересует. Его смыслом жизни становится приобретение и употребление наркотиков. К наркотикам привыкают очень быстро, а зависимость вылечить очень трудно



Здоровый образ жизни

- Необходимо постоянно заботиться о своем здоровье, вести здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни – это такой способ жизни людей, который обеспечивает им сохранение и укрепление здоровья.

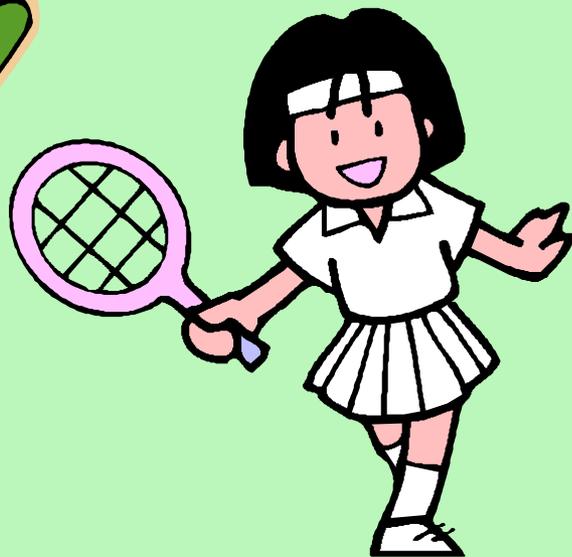


Пословицы о здоровье

- Здоровье дороже денег!
- Здоров будешь, всего добудешь!
- Болен – лечись, а здоров – берегись.
- Береги платье снову, а здоровье смолоду.
- Здоровье не купишь, его разум дарит.
- Здоровье дороже богатства.



Правила здорового образа жизни

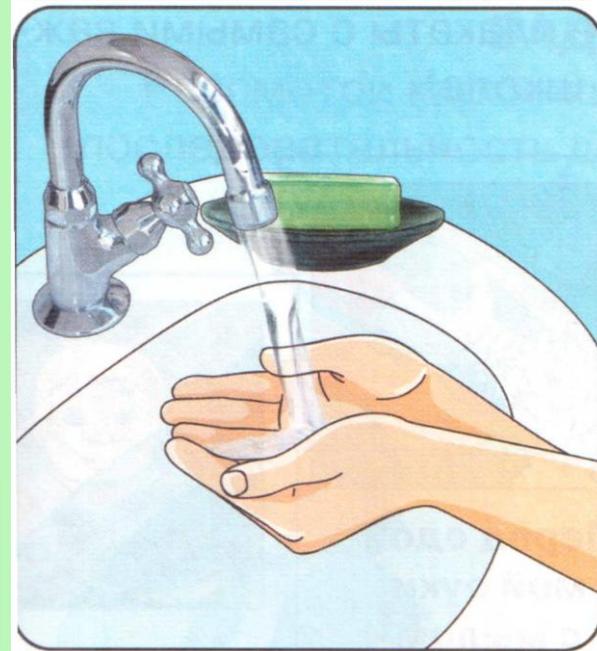


2. Правильное питание — основа здорового образа жизни

*Будешь правильно
питаться – со здоровьем
будешь знаться!*



3. Личная гигиена



4. Закаливание

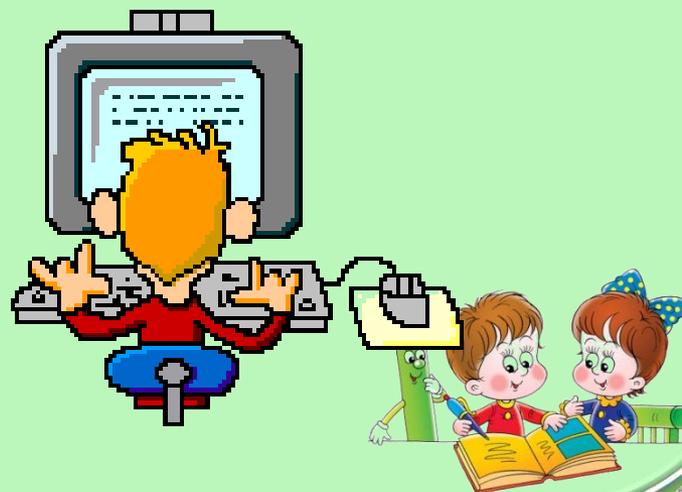


Закаливание – получение организмом стойкости для сопротивления болезням. Обтирание, обливание, загорание, прогулки, принятие контрастного душа, купание в водоеме, босохождение

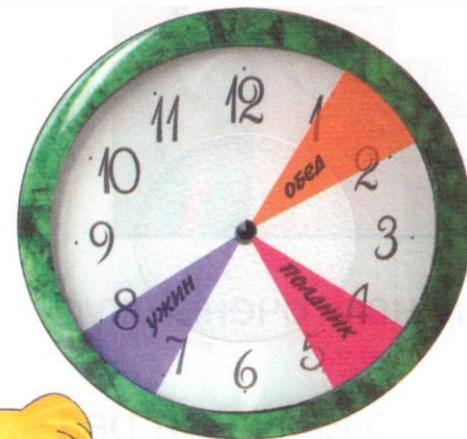
***Крепким стать нельзя мгновенно!
Закаляйтесь постепенно!***



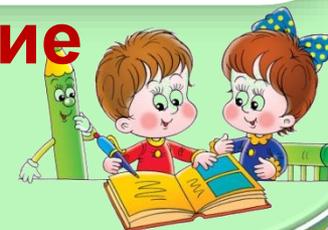
5. Отказ от вредных привычек



6. Режим дня

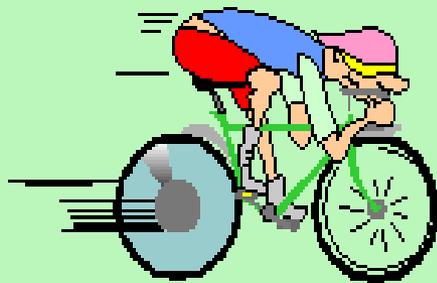


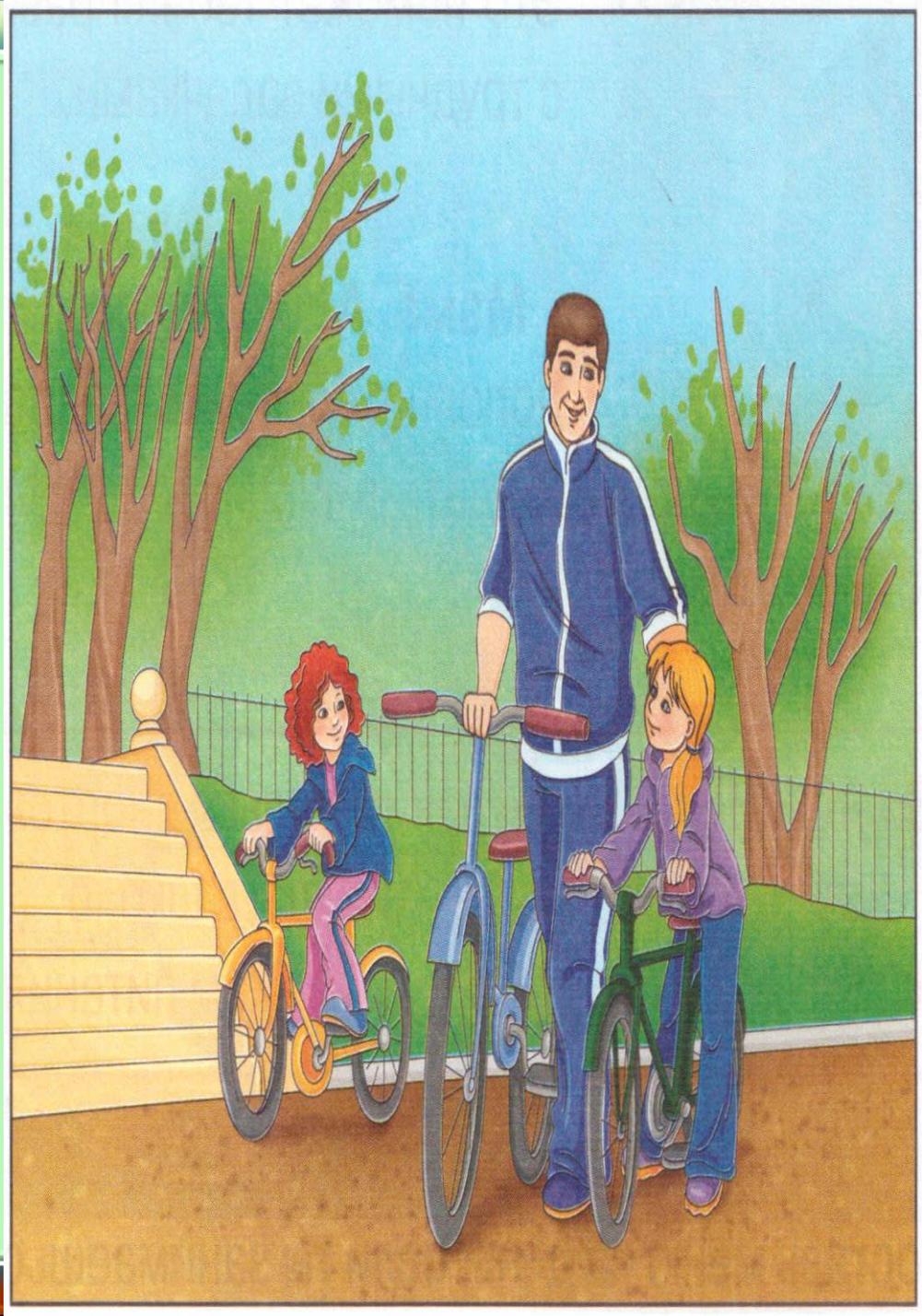
Режим - это правильное чередование периодов работы и отдыха.



7. Физкультура и спорт продлевают

ЖИЗНЬ



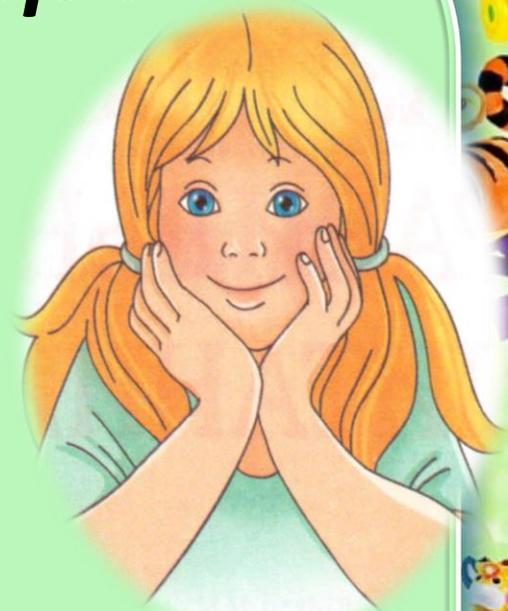


8. Полноценный сон



9. Положительные эмоции

**ЗДОРОВЬЕ – ЦАРСТВО СМЕХА,
САМ СМЕХ – ТРОПА К УСПЕХУ,
И ВСЁ НАМ УДАЕТСЯ,
КОГДА ДУША СМЕЕТСЯ!**



10. Доброжелательное отношение к окружающим людям, обществу, природе



Продолжи пословицу

- 1. В здоровом теле , **здоровый дух**
- 2. Голову держи в холоде, **а ноги в тепле**
- 3. Заболел живот, держи **закрытым рот**
- 4. Быстрого и ловкого **болезнь не догонит**
- 5. Землю сушит зной, человека **болезнь**
- 6. К слабому и болезнь **пристаёт**
- 7. Поработал **отдохни**
- 8. Любящий чистоту – **будет здоровым**



Здоровье – это ?

- Здоровье – это красота.
- Здоровье – это сила и ум.
- Здоровье – это самое большое богатство.
- Здоровье – это то, что нужно беречь.
- Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным.
- Здоровье – это долгая счастливая жизнь.



• Желаю всем:

Никогда ничем не болеть;

Правильно всегда питаться;

Спортом только заниматься;

И чтоб здоровье сохранить,

Вести всегда здоровый образ жизни!

***Сделайте ,ребята, правильный выбор и
войдете во взрослую жизнь здоровыми,
жизнерадостными, доброжелательными
людьми, уверенными в своих силах.***



Спасибо
за
внимание

