# Классный час «Поговорим о здоровье».

# "Здоровье — это здоровый образ жизни"

- Здравствуйте  ребята! Я  говорю  вам  «здравствуйте», а  это  значит, что я  вам  всем  желаю здоровья. Задумывались  ли  вы  когда-нибудь  о  том, почему  в  приветствии  людей  заложено  пожелание  друг  другу  здоровья?

Наверно, потому, что  здоровье  для  человека – самая  главная  ценность.          Сегодня  у  нас  классный  час  посвящен  здоровью  человека.

**- Давайте  уточним, что же  такое  здоровье?**  **(**Всегда хорошее настроение, ничего не болит, хочется прыгать, играть и учиться, здоровые люди любят природу, видят мир красивым, не ленятся).

Здоровье – это  не  просто  отсутствие  болезней, это  состояние физического, психического, социального благополучия. Пожалуйста, поднимите  руки, кто  никогда  не  болел? А  кто  болел  1  раз? А  кто  болел 2 раза? Посмотрите, мы  привыкли  к  тому, что  человеку  естественно  болеть! А  ведь  это  неверная  установка! Давайте  изменим  установку  и  запомним: что  человеку  естественно  быть  здоровым! Ученые  считают, что  человек  должен  жить  150-200  лет (так  древние  греки  считали, что  умереть  в  70  лет, значит умереть в колыбели). Сегодня  медики  утверждают, что наше  здоровье  зависит  от  нашего образа жизни: наших  привычек, от  наших  усилий  по  его  укреплению.

**Здоровье – это здоровый образ жизни**. Образ жизни человек строит сам в процессе всей своей жизни. Слово “здоровье” как и слово “любовь”, “красота”, “радость” принадлежат к тем немногим понятиям, значение которых знают все, но понимают по-разному.

**Здоровье человека – это главная ценность жизни каждого из нас**. Его нельзя купить ни за какие деньги и ценности. Здоровье перевешивает все остальные блага жизни.

**II. Вот сегодня мы с вами и поговорим, как сохранить ваше здоровье**

Сначала о вас заботятся родители, но вы растете и каждый из вас сейчас должен задуматься, как не навредить своему здоровью.

Нужно помнить, что забота о здоровье начинается с утра и продолжается до самого вечера ежедневно.

**Беседа по режиму дня**

**Режим дня** – это распорядок дня (в переводе с французского языка означает установленный распорядок жизни, работы, питания, отдыха, сна).

**Беседа о правильном питании**

Один мудрец сказал: «Человек есть то, что он ест». Это действительно так, ведь от того, как и что ест человек, зависит его здоровье. Важно есть не только достаточно, но и правильно. Наш организм должен получать разнообразную пищу, насыщенную белками, жирами, углеводами, а также витаминами и минеральными веществами.

**Занятия спортом и прогулки на свежем воздухе.**

30 минут умеренной физической активности в день существенно поддерживают и улучшают здоровье. И неважно прогуливаетесь ли вы в это время, проедете на велосипеде или погоняете в футбол, просто это должно быть каждый день.

Недаром говорят: “Здоровье – футляр красоты”. Будешь заниматься спортом – будешь красивым.

**По мнению ученых, ежедневные физические упражнения замедляют старение организма и прибавляют в среднем 6-9 лет жизни!**

- Сейчас много компьютеров, телевизоров, мобильных телефонов.

**- А они вредны для здоровья?** (От компьютера, телевизора, мобильного телефона идут вредные для организма излучения, а компьютер, кроме того, очень влияет на зрение).

Нужно знать, как пользоваться ими без вреда для собственного здоровья.

* **30 минут работы на компьютере, перерыв не мене 30 минут.**
* **Не смотреть телевизор более 2 часов.**
* **Не носить телефон на теле.**

Бери пример со взрослых, ведущих здоровый образ жизни.