аз жизни»

Здоровье

З – закалка

Д –диета

О- отдых

Р - режим дня

О - отказ от вредных привычек

В - витамины, велосипед, водные процедуры

Ь -

Е - ежедневные пробежки, прогулки

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ

1. Зажмурьте глаза, потом откройте их. Повторить 5 раз.

2. Делайте круговые движения глазами. Повторить 10 раз.

3. «Напишите» глазами дату своего рождения.

4. Вытяните вперед руку. Следите взглядом за ногтем указательного пальца:

мед ленно приближайте его к кончику носа, а за тем медленно отводите его

обратно. 5 раз.

5. Смотреть в окно даль в течение 1 ми нуты.

6. Быстро поморгать (1—2 мин.) (улучшается кровообращение глаза).

6. Прочитай и объясни значение пословиц:

1) Здоровому всё здорово.

2) Богатство - на месяц, здоровье – на всю жизнь.

3) В здоровом теле – здоровый дух.

4) Здоровье дороже золота.

7. Убери четвёртое лишнее:

• режим дня

• правильное питание

• хороший отдых

• вредные привычки

8.Найди, что полезно, а что вредно:

Овощи, пироги, фрукты, конфеты, колбаса, яичница, сало, жареная

рыба, молоко, орехи, чипсы, курица с жареной картошкой, эскимо.

9. А теперь давайте проведём тест и подведём итоги:

Тест «Твое здоровье».

1. У меня часто плохой аппетит.

2. После нескольких часов работы у меня начинает болеть голова.

3. Часто выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и

угрюмым.

4. Периодически у меня бывают серьезные заболевания, когда я вынужден

несколько дней оставаться в постели.

5. Я почти не занимаюсь спортом.

6. В последнее время я несколько прибавил в весе.

7. У меня часто кружится голова.

8. В настоящее время я курю.

9. В детстве я перенес несколько серьезных заболеваний.

10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.

За каждый ответ «да» поставьте себе по 1 баллу и подсчитайте сумму.

Результаты.

1-2 балла. Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме.

Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего самочувствия.

3-6 баллов. Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже

чувствуется, что вы его расстроили довольно основательно.

7-10 баллов.Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы еще

в состоянии ходить и работать. Вам немедленно нужно свои привычки, иначе…

Конечно, вы вправе не согласиться с данной интерпретацией результатов, но лучше

давайте задумаемся о своем образе жизни и выделим основные правила здорового

образа жизни.

Правила здорового образа жизни:

1. Правильное питание;

2. Сон;

3. Активная деятельность и активный отдых;

4. Отказ от вредных привычек.

РЕФЛЕКСИЯ (анкетирование):

1. Что полезно и что вредно для вашего здоровья?

2. Что нового вы сегодня узнали?

3. Захотелось ли вам всерьез изменить свои привычки с целью стать

более здоровыми?

Классный руководитель:

Желаю вам:

Никогда не болеть;

Правильно питаться;

Быть бодрыми;

Вершить добрые дела.

В общем, вести здоровый образ жизни!

Классный час на тему: «Учись быть здоровым!» ( 9 класс)

Цель занятия – формирование потребности у обучающихся вести здоровый образ

жизни и ответственно относиться к своему здоровью.

Задачи:

1. Актуализация проблемы сохранения здоровья со школьного возраста.

2. Формирование негативного отношения к вредным привычкам.

3. Разработка основных аспектов ЗОЖ.

4. Расширение кругозора обучающихся по вопросам здоровья.

5. Пропаганда здорового образа жизни.

Ход классного часа.

1. Организационный момент.

2. Беседа.

Классный руководитель: Многие задают себе вопрос: «Как прожить, чтобы

не стареть?» И себе отвечают: «Так не бывает». Каждый человек хоть чем-то,

да болеет. Но почему один попадает в больницу два раза за всю жизнь, а другой

чуть ли не каждый месяц? Уже давно установлено, что за здоровьем надо

следить с детства. Мы сегодня будем говорить об очень важном для человека

факторе, но вы должны это слово разгадать.

3. Расшифруй слово и помоги прочитать тему классного часа:

9, 5, 16, 18, 16, 3, 30, 6.

З д о р о в ь е

4. Объясни, как ты понимаешь слово: «здоровье»

5.Подбери к первым буквам в слове «здоровье» слова или

словосочетания на тему : «Здоровый образ жизни»

Здоровье

З – закалка

Д –диета

о.

2) Богатство - на месяц, здоровье – на всю жизнь.

3) В здоровом теле – здоровый дух.

4) Здоровье дороже золота.

7. Убери четвёртое лишнее:

• режим дня

• правильное питание

о.

2) Богатство - на месяц, здоровье – на всю жизнь.

3) В здоровом теле – здоровый дух.

4) Здоровье дороже золота.

7. Убери четвёртое лишнее:

• режим дня

• правильное питание

• хороший отдых

• вредные привычки

8.Найди, что полезно, а что вредно:

Овощи, пироги, фрукты, конфеты, колбаса, яичница, сало, жареная

рыба, молоко, орехи, чипсы, курица с жареной картошкой, эскимо.

9. А теперь давайте проведём тест и подведём итоги:

Тест «Твое здоровье».

1. У меня часто плохой аппетит.

2. После нескольких часов работы у меня начинает болеть голова.

3. Часто выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и

угрюмым.

4. Периодически у меня бывают серьезные заболевания, когда я вынужден

несколько дней оставаться в постели.

5. Я почти не занимаюсь спортом.

6. В последнее время я несколько прибавил в весе.

7. У меня часто кружится голова.

8. В настоящее время я курю.

9. В детстве я перенес несколько серьезных заболеваний.

10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.

За каждый ответ «да» поставьте себе по 1 баллу и подсчитайте сумму.

Результаты.

1-2 балла. Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме.

Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего самочувствия.

3-6 баллов. Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже

чувствуется, что вы его расстроили довольно основательно.

7-10 баллов.Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы еще

в состоянии ходить и работать. Вам немедленно нужно свои привычки

7-10 баллов.Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы еще

в состоянии ходить и работать. Вам немедленно нужно свои привычки, иначе…

Конечно, вы вправе не согласиться с данной интерпретацией результатов, но лучше

давайте задумаемся о своем образе жизни и выделим основные правила здорового

образа жизни.

Правила здорового образа жизни:

1. Правильное питание;

2. Сон;

3. Активная деятельность и активный отдых;

4. Отказ от вредных привычек.

РЕФЛЕКСИЯ (анкетирование):

1. Что полезно и что вредно для вашего здоровья?

2. Что нового вы сегодня узнали?

3. Захотелось ли вам всерьез изменить свои привычки с целью стать

более здоровыми?

Классный руководитель:

Желаю вам:

Никогда не болеть;

Правильно питаться;

Быть бодрыми;

Вершить добрые дела.

В общем, вести здоровый образ жизни!

Конечно, вы вправе не согласиться с данной интерпретацией результатов, но лучше

давайте задумаемся о своем образе жизни и выделим основные правила здорового

образа жизни.

Правила здорового образа жизни:

1. Правильное питание;

2. Сон;

3. Активная деятельность и активный отдых;

4. Отказ от вредных привычек.

РЕФЛЕКСИЯ (анкетирование):

1. Что полезно и что вредно для вашего здоровья?

2. Что нового вы сегодня узнали?

3. Захотелось ли вам всерьез изменить свои привычки с целью стать

более здоровыми?

Классный руководитель:

Желаю вам:

Никогда не болеть;

Правильно питаться;

Быть бодрыми;

Вершить добрые дела.

В общем, вести здоровый образ жизни!