«Хочу бути здоровим»

Дорогі мої друзі! Дуже рада за вас, що ви прагнете бути здоровими ы дотримуэтесь правил карантину .Бажаю всім міцного здоров′я.

1. Що є найбільшою цінністю у житті людини?

 Ви згодні що це Здоров’я.

А що ж таке здоров’я?

Стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб чи фізичних вад.

3. Від чого залежить наше здоров’я?

Від спадковості – 20%.

    Від медицини – 10%.

    Від екології – 20%.

    Від способу життя – 50%.

4.Чи звернули ви увагу від чого найбільше залежить здоров’я? Чи погоджуєтеся ви з цим

5. Що таке спосіб життя?

Співвідношення праці і відпочинку, харчування, сон, характер спілкування з людьми.

6. Який спосіб життя ви вважаєте здоровим?

Який зберігає і зміцнює здоров’я (фізичне і моральне).

7. Назвіть основні складові здорового способу життя.

Фізична і розумова праця, здорове харчування, дотримання гігієни та режиму фізкультури, загартування.

8. В якому розумінні можна стверджувати що праця створила людину?

Працюючи. Людина не лише створює необхідні для забезпечення життя матеріальні засоби, а й сама розвивається, духовно зростає, удосконалюється.

9. Яка праця на вашу думку важливіша фізична чи розумова?

Як без однієї так і без другої немислиме людське життя.

10. Для чого потрібно дотримуватися гігієни та режиму?

Для профілактики захворювань, для забезпечення нормальної роботи всіх ланок нашого організму.

11. Яке харчування ви вважаєте повноцінним?

а) 2 – 3 рази в день вживати гарячу першу страву.

   б)щоденно їсти фрукти та овочі.

   в) не переїдатися.

12. Як підтримувати свою фізичну форму?

Виконувати ранкові зарядки, відвідувати уроки фізкультури, щоденно активно рухатися, проводити вихідні на свіжому повітрі (спортивні ігри, туристичні походи тощо).

13. Скільки часу потрібно витрачати на сон?

Не менше 8 годин на добу

**«***Здоров’я людини – це оптимальний рівень таких біологічних передумов, як відсутність хвороб та фізичних вад і гармонійна єдність духовних, психічних та фізичних якостей, які дозволяють успішно, без обмежень здійснювати громадську діяльність…».*(В.І. Шахненко)

         *«Усі здорові люди люблять життя»*

*«Єдина краса, яку я знаю – це здоров’я»*         (Г.Гейне)

         *«Дев’ять десятих нашого щастя залежить від здоров’я»*

(А. Шопенгауер)

         *«Хто міцний тілом, може терпіти і жару, і холод. Так і той, хто здоровий душевно, здатен перенести і гнів, ігоре, і радість, і інші почуття»*

                                                                                                       (Епіктет)

         *«Життя та здоров’я – найдорожче, що є у людини, тому підхід до тних має бути найсерйознішим та ретельно вивченим»*         (Г. Малахов)

 У народі кажуть: "Здоров′я - всьому голова", або "Здоров′я - найбільше багатство". Чому так кажуть? Як ви розумієте ці прислів′я?

- **А які ще прислів′я про здоров′я ви знаєте? Поясніть їх значення.**

1 В здоровому тілі - здоровий дух.

2 Не поспішай гарно вдягатись, а поспішай умиватись.

3 Чиста вода - для хвороби біда.

4 Бережи одяг доки новий, а здоров′я поки молодий.

5 Як про здоров′я дбаєш, так і маєш.

6 Наше здоров′я - в наших руках.

7 Без здоров′я нема щастя.

8 Охайність - запорука здоров′я.

— Які ви знаєте погані звички, що їх люди самі набувають? (Куріння, алкоголь, наркоманія)

—А що таке звичка? (Звичка — це форма поведінки людей, що виникає під час навчання і багаторазового повторення у різних життєвих ситуаціях).

— Які можуть бути звички? (Корисні і шкідливі)

— Які звички є корисними? (Режимдня. Він сприяє зміцненню здоров'я, під-вищенню працездатності і, врешті, довголіттю.)

 шкідливі звички, навпаки, дезорганізують людину, послаблюють її волю, знижують працездатність, порушують здоров'я і скорочують тривалість життя. Ці звички завдають безліч страждань людині.

Люди, котрі курять, перш за все не впевнені у собі, не вміють протистояти тиску оточуючих. Підлітки починають курити саме для того, щоб відчути себе дорослими, самостійними людьми, справжніми «суперменами». Основною складовою тютюну є нікотин.

Нікотин — це надзвичайно сильна отрута, що діє переважно на нервову систему, травлення, а також на дихальну і серцево-судинну системи. Навіть одна сигарета шкідлива для всього живого. Отже, смерть від нікотину може настати, якщо підліток одночасно викурить півпачки сигарет, а для дорослої людини смертельна доза — пачка сигарет. Проте відомі випадки смерті навіть від викурювання 2—3 сигарет. Алкоголь і нікотин є наркотиками. Це означає, що людина, вживаючи ці речовини, поступово звикає до них настільки, що стає хі¬мічно залежною. Людина вживає алкоголь, якщо вона неспроможна зна-ходити розумні виходи з неприємних життєвих ситуацій, погано ставиться до людей і до себе самої, не вміє регулювати свою поведінку. Алкоголь (етиловий спирт) впливає негативно на мозок, судини, серце, печінку та інші органи й системи організму, порушується координація рухів, погіршується мовлення.

Наркоманія — справжнє зло для всіх країн світу. Знайомство з наркотиками найчастіше починається із звичайного куріння тютюну. Наркоман не лише збільшує дозу наркотичної речовини, а й міняє її на іншу, сильнішої дії: тютюн — конопля — мак — ефедрин. Потяг до наркотику може сформуватися вже після разового прийому наркотичної речовини, що викликає природну реакцію організму — нудоту, блювання, свербіння, відчуття жару й запаморочення, болі в кістках і суглобах, відсутність сну. Іноді перший прийом наркотиків стає останнім — людина вмирає, бо неможливо точно розрахувати індивідуальну дозу.

Проведемо зараз хвилинку здоров'я "Профілактика шкільних хвороб"

 *«Вибір засобів особистої гігієни»*

1.      Кожний ранок умивайся, мий вуха та шию.

* Чисть зуби вранці і ввечері.
* Мий руки перед їжею, після будь-якого забруднення, обов'язково після туалету.
* Коротко обстригай нігті.
* Носи в школу гребінець і носову хустинку.
* Ретельно мий овочі та фрукти.
* Не смокчи та не гризи різні предмети, пальці і нігті.

Якщо будете дотримуватися цих правил, то будете здоровими.

Бережіть здоров'я власне,

Поки є на це ще час,

Бо життя таке прекрасне

І воно одне у нас*).*

    Наостанок хочу дати вам декілька порад великого українця, всесвітньовідомого лікаря Миколи Амосова:

1. У більшості хвороб винна не природа, не суспільство, а сама людина. Найчастіше вона хворіє від лінощів і жадібності, але іноді й від не усвідомлення ціни здоров’я.

2. Не сподівайтеся на медицину. Вона непогано лікує деякі хвороби, але не може зробити людину здоровою.

3. Щоб не хворіти, потрібні власні зусилля, постійні та значні. Замінити їх не можна нічим. Людина, на щастя, настільки досконала, що повернути здоров.я можна завжди, тільки необхідні зусилля повинні зростати з віком і поглибленням хвороб.

4. На жаль, здоров’я, як важлива мета, постає перед людиною, коли смерть стає близькою реальністю. Однак, людину зі слабким характером навіть смерть не може надовго залякати.

5. Основними складниками здоров’я є фізичні навантаження, обмеження у харчуванні, загартування, час і вміння відпочити. І ще – щасливе життя! На жаль, без перших умов людина здоров’я не забезпечить. А якщо немає щастя в житті, то де знайти стимули для зусиль, щоб напружуватись і голодувати? На жаль!

6. Природа милостива: досить 20—30 хв. фізкультури у день, але такої, щоб задихнутися, спітніти і щоб діяльність пульсу збільшилася, вдвічі.

7. Треба обмежувати себе в їжі.

8.Уміти розслаблятися — наука, але до неї потрібен ще характер. Якби він був!

9.У народі кажуть, що здоров’я — щастя вже само собою, а хвороба — нещастя.

Чи варто битися за здоров’я? Подумайте!

 Завдання додому.

      Обговоріть зі своїми батьками те, що ви прочитали

Не хворійте і будьте здорові .!!!!!!!