

Классный час « Здоровый образ жизни»

9 « А » класс

подготовили ученики и классный руководитель

Шлыкова Л.В





ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ:

- ✘ Повышать уровень эстетического восприятия жизни у молодых людей.
- ✘ Воспитывать у подростков стремление к здоровому образу жизни как к единственно правильному в современных условиях, к физическому совершенству подростков.

ЧТО ОЗНАЧАЕТ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ?

- ✘ «Здоровому всё здорово!»
- «Здоровью нет цены».
- ✘ «Богатство – на месяц, здоровье – на всю жизнь».
- ✘ «Здоровый человек есть самое драгоценное произведение природы», - просто замечательные слова.
- ✘ **«Физическая культура, являясь одной из граней общей культуры, во многом определяет поведение человека на производстве, в учебе, в быту, в общении,»** - говорят современные учёные.





Как помочь себе стать организованным и привлекательным?







Начнем с самого простого







НА ЗАРЯДКУ СТАНОВИСЬ!

- ✘ - Вдох глубокий,
- ✘ Руки шире.
- ✘ Подтянитесь, три-четыре.
- ✘ Выполняйте правильно движения!
- ✘ Молодым твержу я вот,
- ✘ Со здоровьем дружен спорт!
- ✘ Стадион, бассейн и корт,
- ✘ Зал, каток – везде всем рады.
- ✘ За старание в награду
- ✘ Станут мышцы ваши тверды,
- ✘ Будут кубки и рекорды.

Мы сегодня выступаем за здоровый образ жизни







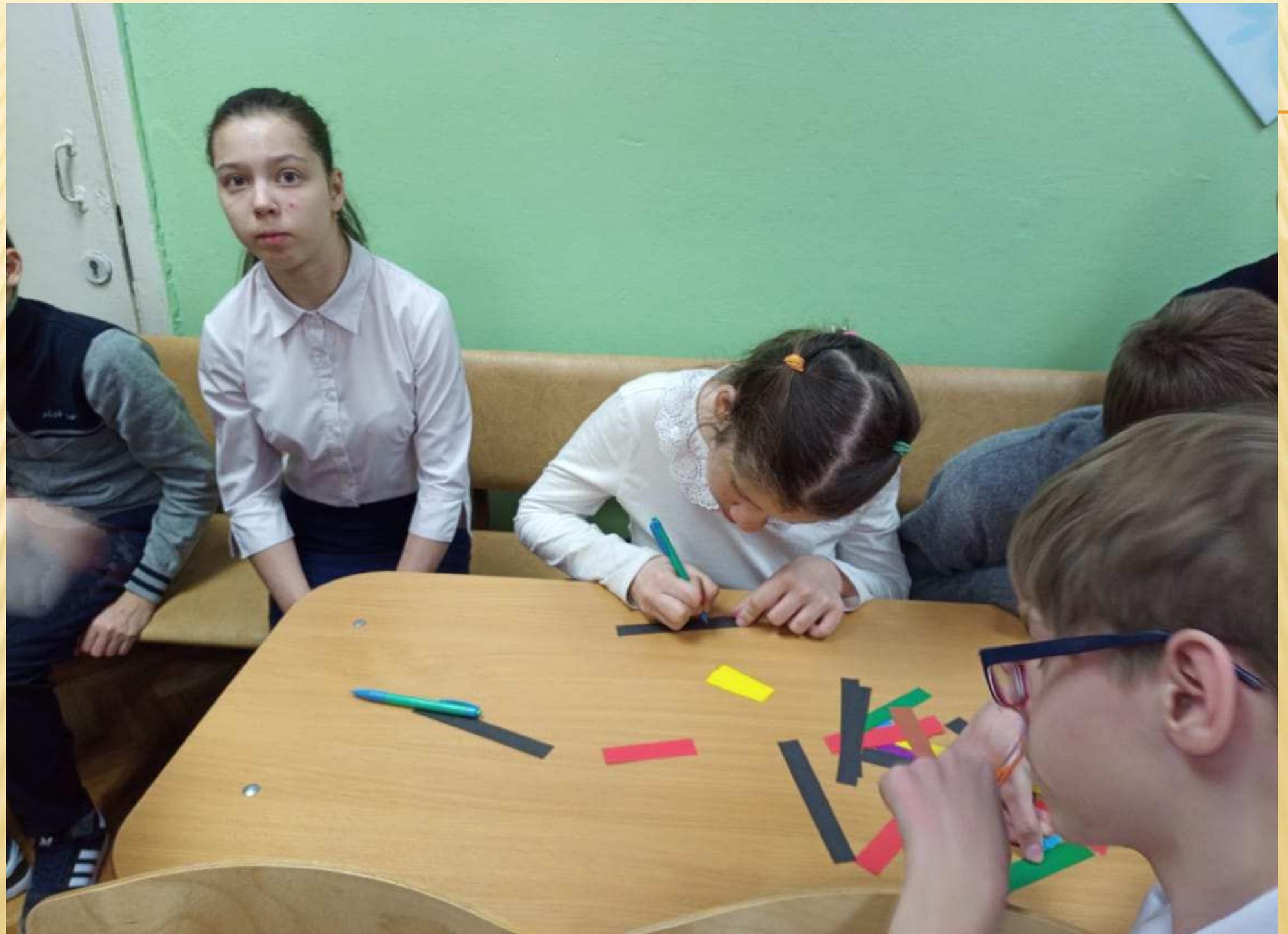
ЧЕЛОВЕКУ СВОЙСТВЕННО УВЛЕКАТЬСЯ. ВЕДЬ В ЖИЗНИ СТОЛЬКО ИНТЕРЕСНОГО!

- ✘ - Кто-то любит рисовать.
- ✘ - Кто-то - лепить.
- ✘ - Вышивать.
- ✘ - Конструировать.
- ✘ - Читать книги.
- ✘ - Кто-то посещает секции плавания.















ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ...

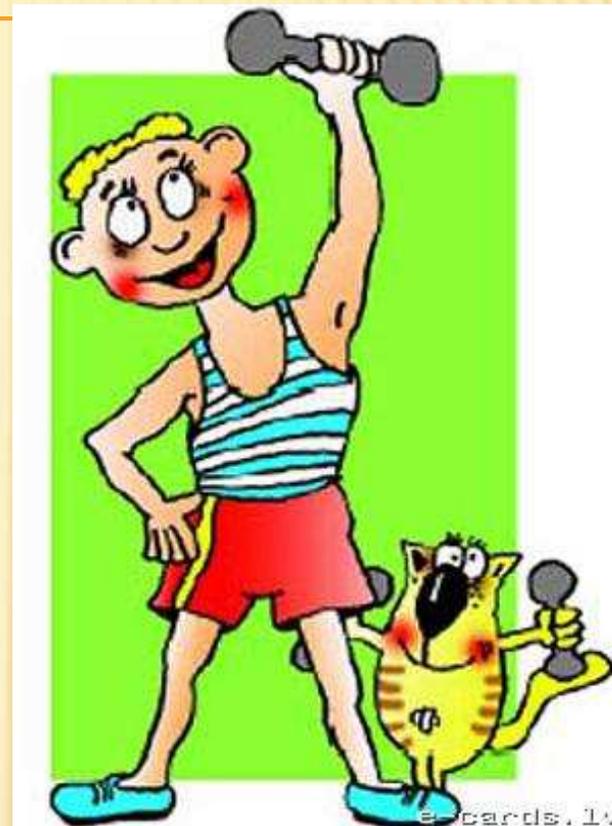
- ✘ Школьники, систематически занимающиеся спортом, физически более развиты, чем их сверстники, которые не занимаются спортом. Они выше ростом, имеют больший вес и окружность грудной клетки, мышечная сила и жизненная емкость легких у них выше. (Жизненная емкость легких — наибольший объем выдохнутого воздуха после наиболее глубокого вдоха.) Рост юношей 16 лет, занимающихся спортом, в среднем 170,4 см, а у остальных он равен 163,6 см, вес соответственно — 62,3 и 52,8 кг. Занятия физкультурой и спортом тренируют сердечно-сосудистую систему, делают ее выносливой к большим нагрузкам. Физическая нагрузка способствует развитию костно-мышечной системы. Утренняя гимнастика, уроки физкультуры, занятия в спортивных секциях, подвижные игры и спортивные развлечения, туризм — все это укрепляет здоровье и предохраняет организм от заболеваний.





ЗАГАДКИ О СПОРТЕ.

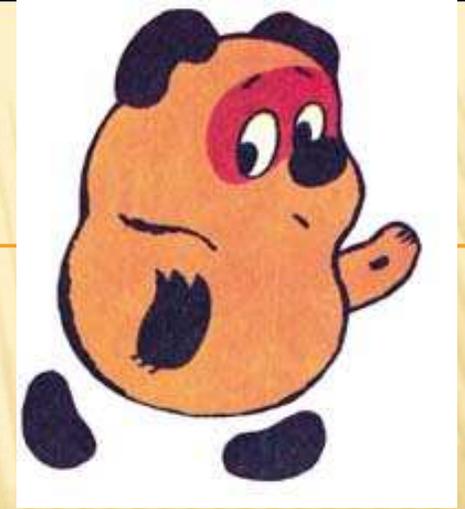
- ✘ Силачом я стать хочу,
Прихожу я к силачу:
- Расскажите вот о чем -
Как вы стали силачом?
Улыбнулся он в ответ:
- Очень просто. Много лет
Ежедневно, встав с постели,
Поднимаю я?..





ЗАГАДКИ О СПОРТЕ.

- ✘ 9. Ты идешь с друзьями в лес,
А он на плечи тебе влез.
Сам идти не хочет,
Он тяжелый очень.
- ✘ Он с тобою и со мною
Шел лесными стежками -
Друг походный за спиною
На ремнях с застежками.





МОРСКИЙ КРАЕВОЙ ТУРНИР
ШАХМАТАМ И ШАШКАМ
И ЛЮДЕЙ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ



Общественная
организация
инвалидов
«СПОРТИВНАЯ АКАДЕМИЯ»





СПОРТ – ЭТО ИСКУССТВО







СПОРТ – ЭТО СИЛА, ТРУД и УПОРТСТВО





ВОТ, К ЧЕМУ НАДО СТРЕМИТЬСЯ КАЖДОМУ:

- ✗ Никогда не болеть;
- ✗ Правильно питаться;
- ✗ Быть бодрыми;
- ✗ Вершить добрые дела.
- ✗ В общем, вести здоровый образ жизни!









Кубок Приморского края по ПАРАПАУЭРЛИФТИНГУ СРЕДИ ЛЮДЕЙ С ВАЛДНОСТЬЮ



«Международная
организация
инвалидов
«ПРИМОРСКИЙ ВЛАДОС»»

Владивосток,
Пасовитина, 7

Приморская краевая
Федерация спорта лиц



СПОДА

РЕФЛЕКСИЯ: А СЕЙЧАС КАЖДОМУ ИЗ ВАС НУЖНО БУДЕТ ЗАКОНЧИТЬ ПРЕДЛОЖЕНИЕ:

Наш классный час помог нам...

- ✗ -больше узнать друг о друге.
- ✗ -интересно пообщаться.
- ✗ -порадоваться за успехи друзей.
- ✗ -задуматься о нашем будущем.
- ✗ -понять, что такое здоровый образ жизни.
- ✗ -выбрать правильное направление в жизни.
- ✗ -не делать ошибок в дальнейшей жизни.



ВЫВОДЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ:

- ✘ **Здоровье человека** – жизненно важная ценность, оно складывается из многих взаимосвязанных друг с другом компонентов. На здоровье влияют наследственность, состояние окружающей среды, здравоохранение. Но более чем на половину – **здоровый образ жизни**. Запомните, ваше здоровье – в ваших руках! Ведите здоровый образ жизни и будьте здоровы!

**Всем, всем крепкого
здоровья!!!**

