

Мета :

освітня – ознайомлення учнів з основними поняттями здорового способу життя;

виховна – виховання почуття відповідальності за власне здоров'я та розуміння важливості здорового способу життя.

Лише у сильному, здоровому тілі дух зберігає рівновагу, і характер розвивається у всій своїй могутності.

Герберт Спенсер

Дорогі діти! Сьогодні класна година буде присвячена такій важливій, значимій для всіх темі, як здоров'я, адже здоров'я – одна з основних умов щастя людини. Зберегти здоров'я на довгі роки допоможе дотримання правил здорового способу життя, і про них я хочу вам розповісти. Під час сьогоднішньої бесіди ви дізнаєтеся про те, що благотворно і негативно впливає на здоров'я людини, а я відповім на ваші питання про правила ведення здорового способу життя.

Більшість людей мало знають про своє тіло, особливості його будови і функції і про здоров'я – головну цінність людини. Через це людина здійснює безліч помилок, деколи фатальних, яких легко можна уникнути, якщо знати себе. Людина володіє величезними можливостями для адаптації до зовнішнього середовища, в той же час вона дуже вразлива, схильна до чисельних небезпек і захворювань. Сучасна медицина нестримно розвивається, але її увага направлена в основному на лікування вже хворої людини до її максимально можливого одужання, а питання профілактики, тобто запобігання захворюванням – це завдання кожного з нас .

[переглянути весь матеріал...](#)

