**«Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»**

Ребята, при встрече люди желают друг другу здоровья: «Здравствуйте! Доброго здоровья!» «Как ваше драгоценное здоровье?» И это не случайно. Ведь ещё в старину на Руси говаривали: «Здоровье дороже богатства», «Здоровье не купишь», «Дал бы бог здоровья, а счастье найдём». Действительно, здоровье необходимо любому человеку для успешной деятельности.

***Задание для вас такое:* из перечня слов, назвать признаки, характеризующие здорового человека.**

**Поставь +**

весёлый

хмурый

бодрый

пассивный

слабый

энергичный

у него чистая кожа

тусклые волосы

плохой сон

блестящие волосы

отдохнувший

уставший

у него грязь под ногтями

хороший сон

**А** **сейчас давайте проверим при помощи несложного теста насколько вы сами чувствуете себя здоровыми? Вы напротив каждого тезиса или вопроса в своём тесте ставите знак « + », если вы согласны с этим тезисом или ответом или знак «-» , если не согласны.**

***Тест «Твоё здоровье»***

1.У меня часто болит голова.

2.У меня часто бывает насморк.

3.У меня больные зубы.

4.Иногда у меня болит ухо.

5.У меня нередко болит горло.

6.Каждый год я болею гриппом.

7.Иногда меня тошнит.

8.Некоторые продукты и лекарства вызывают у меня аллергию.

9.Ко мне легко прилипают всякие болезни.

10.Плохо засыпаю по ночам.

А теперь подсчитайте, каких знаков у вас получилось больше?

- Сейчас проверим друг друга на силу духа.

 В здоровом теле - здоровый дух

- А что разрушает здоровье детей, подростков, взрослых?

Это вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики. Они несовместимы с понятием здорового образа жизни.

При курении в организм человека с табачным дымом поступают многие ядовитые продукты. Они оседают в лёгких, попадают в кровь. У курильщиков часто отмечаются головные боли, нарушение сна, снижение умственной активности.

Особенно опасно курение для здоровья детей и подростков. Замедляется рост и развитие организма. А знаете ли вы, что курильщик отравляет не только себя, но и других людей? Ведь только часть дыма попадает в лёгкие курильщикам, большая половина дыма поступает в воздух и отравляет окружающую среду, наносит вред здоровью тех, кто находится рядом с курильщиком. Так возник термин «пассивное курение».

Пагубно влияет на организм и алкоголь. Человек, употребляющий спиртные напитки, не может точно и быстро мыслить, становится невнимательным, допускает много ошибок.

Говоря о вредных привычках, нужно вспомнить ещё одну страшную беду нашей жизни – наркотики. У наркоманов снижаются умственные способности, ухудшается память, резко падает трудоспособность.

**А сейчас вам предлагается задание из рубрики «Помоги себе сам». Как вы думаете, что необходимо делать, чтобы улучшить и сохранить своё здоровье? Ответить (+ или -).**

Улыбаться, говорить друг другу добрые слова.

* Не гулять на свежем воздухе.
* Есть много солёной пищи.
* Чистить зубы.
* Говорить грубости друг другу.
* Мыть руки.
* Не посещать уроки физической культуры.
* Закаляться.
* Выполнять физические упражнения
* Мало двигаться.
* С грязными руками садиться за стол.

**Рецепты здоровья**

1.«Если хочешь быть здоров - закаляйся».

2.«Сочетай отдых и работу».

3.«Больше двигайся».

4.«Курить - здоровью вредить».

5.«От улыбки станет всем светлей».

6.«Ешь правильно - и лекарство не надобно».

7.«Ужин не нужен, был бы обед».

8.«Каковы еда и питьё - таково и житьё».

9.«Хорошо прожуёшь - сладко проглотишь».

10.«Чем больше пожуёшь, тем дольше проживёшь».

11.«Руки мой перед едой».

12.«Будьте активными».