Здравствуйте, дорогие друзья! 31 мая во всем мире проходит под девизом «Всемирный день без табака». Я говорю вам “здравствуйте”, а это значит, что я всем вам желаю здоровья!

Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? …. Наверное, потому, что здоровье для человека самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье лишь тогда, когда его теряем.

До середины 20 века считалось, что здоровье-это отсутствие болезней. А если человек постоянно пьёт, курит, у него плохая память, можно ли его считать здоровым?...

Здоровье - это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психологического и социального благополучия.

Призываю вас к здоровому образу жизни!

С ув. социальный педагог

Этот закон соблюдайте всегда,  
И станет полезной ваша еда!

**8.**Надо ещё про калории знать,  
Чтобы за день их не перебрать!  
В питании тоже важен режим,   
Тогда от болезней мы убежим!  
Плюшки, конфеты, печенье и торты -  
В малых количествах детям нужны.  
Запомни , друг, простой наш совет:  
Здоровье одно, а второго-то нет!

**9**. Ребята, у вас должен быть режим дня. Учеба в школе, выполнение домашних заданий - серьезный труд. Бывает, что школьники заняты не меньше взрослых. Чтобы при этом сохранить здоровье, надо обязательно чередовать труд с отдыхом. У современного школьника много возможностей для отдыха и развлечений, среди них телевизор, видео, компьютерные игры. Но некоторые ребята утром, ещё до школы, включают телевизор, после школы часами просиживают у компьютера. Это вредно, особенно для нервной системы и зрения. Телевизор, видео, компьютер хороши в меру. Не увлекайтесь ими чересчур. Включайте в свой распорядок дня прогулки, игры на свежем воздухе, чтение книг.

**10.**Соблюдаем мы всегда  
Распорядок строго дня.  
В час положенный ложимся,  
В час положенный встаём,  
Нам болезни нипочём.

**11**. Малоподвижный образ жизни вредит здоровью, поэтому старайтесь больше двигаться. Утром делайте зарядку. Почаще играйте в подвижные игры, особенно на свежем воздухе. Занимайтесь физическим трудом, физкультурой. Лыжи, плавание, спортивные игры надёжно служат здоровью детей и взрослых во всём мире.

**12**. Вот те добрые советы,  
В них и спрятаны секреты.  
Как здоровье сохранить,   
Научись его ценить.

**Уч-ль:**Мы озвучили всё основное, что поможет нам сохранить и укрепить здоровье, стать сильными, красивыми, стройными, крепкими, ловкими, подтянутыми.

**13**. Итак, чтобы быть здоровым нужно:

- Соблюдать личную гигиену.

- Соблюдать режим питания.

- Выполнять режим дня.

- Заниматься спортом.

- Не пробовать то, что может потом перейти в пагубную привычку.

**Уч-ль**: Никогда не соглашайтесь закурить первую сигарету, выпить рюмку водки, а тем более попробовать наркотики, даже если вам предлагают друзья. Не старайтесь подражать взрослым, так как со стороны это выглядит смешно, а на здоровье оказывает пагубное воздействие. Займитесь любимым делом и больше времени уделяйте спорту.

**14**. Вы только вокруг оглянитесь, ребята,  
Дел интересных – край непочатый.  
Спорт, учёба, туризм, путешествия -  
Это же круче, чем путь к бесчестию.

**15.**Слышишь, чужой беды не бывает.  
Эти слова из нас каждый знает.  
Протянем руку: он, я, ты тоже,  
Если не мы, то скажите кто же?

**16**. Нет - пьянству, нет - алкоголю!  
Ну а наркотикам-нет тем более!  
Да - творчеству, спорту, походам!  
Выберите себе по душе дорогу.

**17.**Мы вредным привычкам скажем “Нет!”  
В нас с детства выработан иммунитет.  
Здоровому образу жизни - “Да!”  
И следовать будем ему всегда.

Общешкольная линейка «Здоровый образ жизни»

* [Костромина Елена Васильевна](http://xn--i1abbnckbmcl9fb.xn--p1ai/%D0%B0%D0%B2%D1%82%D0%BE%D1%80%D1%8B/244-770-878), *учитель*

**Разделы:** [Классное руководство](http://xn--i1abbnckbmcl9fb.xn--p1ai/%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B5-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B4%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE)

**Уч-ль:**Здравствуйте, дорогие друзья! Я говорю вам “здравствуйте”, а это значит, что я всем вам желаю здоровья!

Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверное, потому, что здоровье для человека самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье лишь тогда, когда его теряем.

**1.** На пороге тысячелетия  
Наступает момент, когда,  
Мы за всё бываем в ответе,  
Перелистывая года.

**2.**Человек покоряет небо,  
Чудо техники изобретает,  
Но, привыкая к дурным привычкам,  
О здоровье своём забывает.

**3**. До середины 20 века считалось, что здоровье-это отсутствие болезней. А если человек постоянно пьёт, курит, у него плохая память, можно ли его считать здоровым? Здоровье - это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психологического и социального благополучия.

Факторы, ухудшающие состояние здоровья: употребление алкоголя, курение, наркомания.

**Уч-ль**: Сегодня мы расскажем о главных факторах здоровья: гигиене, правильном питание, режиме дня, закаливание.

**4.** Гигиена - это меры и действия для сохранения, поддержания здоровья, чистоты. Содержи в чистоте своё тело, одежду и дом. Корней Иванович Чуковский не зря говорил: “Надо, надо умываться по утрам и вечерам…”. Конечно, надо не только умываться. Надо мыть руки, чистить зубы, принимать душ, мыться с мылом и мочалкой, чистить обувь и одежду, проветривать помещение, делать влажную уборку в квартире, содержать в чистоте свой двор, никогда не бросать на улице мусор. Здоровый образ жизни начинается с чистоты!

**5**. Чистить зубы, умываться,  
И почаще улыбаться.  
Закаляться, и тогда  
Не страшна тебе хандра.

**6.**Здоровое питание - одна из основ здорового образа жизни. Питание должно быть разнообразным, регулярным, без спешки, богатым овощами и фруктами. Откажитесь от газировки, чипсов, жвачки и других вредных продуктов. Они провоцируют заболевания желудка.

**7**. Ребята, мера нужна в еде  
Чтоб не случиться нежданной беде,   
Нужно питаться в назначенный час  
В день понемногу, но несколько раз.  
Этот закон соблюдайте всегда,  
И станет полезной ваша еда!

**8.**Надо ещё про калории знать,  
Чтобы за день их не перебрать!  
В питании тоже важен режим,   
Тогда от болезней мы убежим!  
Плюшки, конфеты, печенье и торты -  
В малых количествах детям нужны.  
Запомни , друг, простой наш совет:  
Здоровье одно, а второго-то нет!

**9**. Ребята, у вас должен быть режим дня. Учеба в школе, выполнение домашних заданий - серьезный труд. Бывает, что школьники заняты не меньше взрослых. Чтобы при этом сохранить здоровье, надо обязательно чередовать труд с отдыхом. У современного школьника много возможностей для отдыха и развлечений, среди них телевизор, видео, компьютерные игры. Но некоторые ребята утром, ещё до школы, включают телевизор, после школы часами просиживают у компьютера. Это вредно, особенно для нервной системы и зрения. Телевизор, видео, компьютер хороши в меру. Не увлекайтесь ими чересчур. Включайте в свой распорядок дня прогулки, игры на свежем воздухе, чтение книг.

**10.**Соблюдаем мы всегда  
Распорядок строго дня.  
В час положенный ложимся,  
В час положенный встаём,  
Нам болезни нипочём.

**11**. Малоподвижный образ жизни вредит здоровью, поэтому старайтесь больше двигаться. Утром делайте зарядку. Почаще играйте в подвижные игры, особенно на свежем воздухе. Занимайтесь физическим трудом, физкультурой. Лыжи, плавание, спортивные игры надёжно служат здоровью детей и взрослых во всём мире.

**12**. Вот те добрые советы,  
В них и спрятаны секреты.  
Как здоровье сохранить,   
Научись его ценить.

**Уч-ль:**Мы озвучили всё основное, что поможет нам сохранить и укрепить здоровье, стать сильными, красивыми, стройными, крепкими, ловкими, подтянутыми.

**13**. Итак, чтобы быть здоровым нужно:

- Соблюдать личную гигиену.

- Соблюдать режим питания.

- Выполнять режим дня.

- Заниматься спортом.

- Не пробовать то, что может потом перейти в пагубную привычку.

**Уч-ль**: Никогда не соглашайтесь закурить первую сигарету, выпить рюмку водки, а тем более попробовать наркотики, даже если вам предлагают друзья. Не старайтесь подражать взрослым, так как со стороны это выглядит смешно, а на здоровье оказывает пагубное воздействие. Займитесь любимым делом и больше времени уделяйте спорту.

**14**. Вы только вокруг оглянитесь, ребята,  
Дел интересных – край непочатый.  
Спорт, учёба, туризм, путешествия -  
Это же круче, чем путь к бесчестию.

**15.**Слышишь, чужой беды не бывает.  
Эти слова из нас каждый знает.  
Протянем руку: он, я, ты тоже,  
Если не мы, то скажите кто же?

**16**. Нет - пьянству, нет - алкоголю!  
Ну а наркотикам-нет тем более!  
Да - творчеству, спорту, походам!  
Выберите себе по душе дорогу.

**17.**Мы вредным привычкам скажем “Нет!”  
В нас с детства выработан иммунитет.  
Здоровому образу жизни - “Да!”  
И следовать будем ему всегда.