



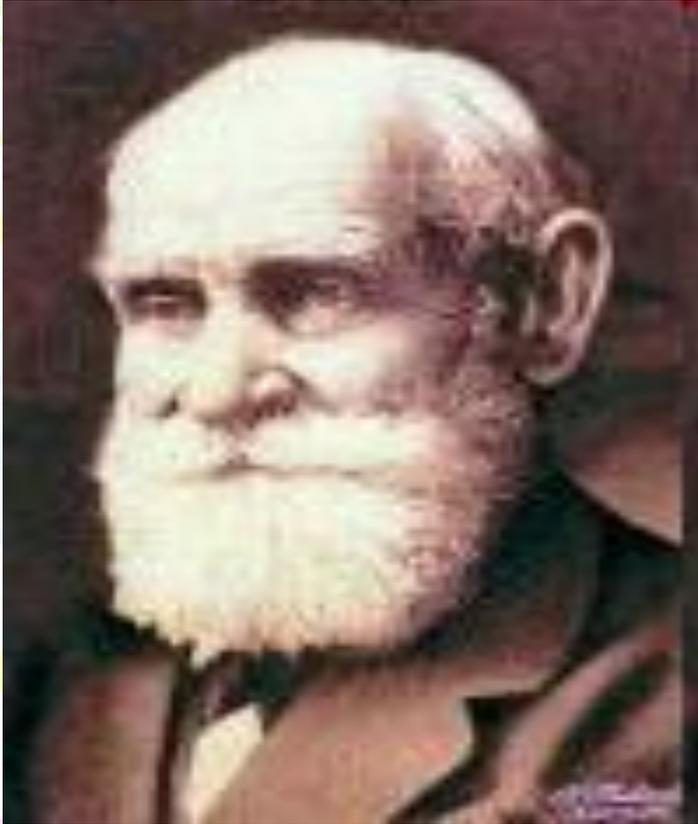
# ***Здоровые дети — здоровая нация***

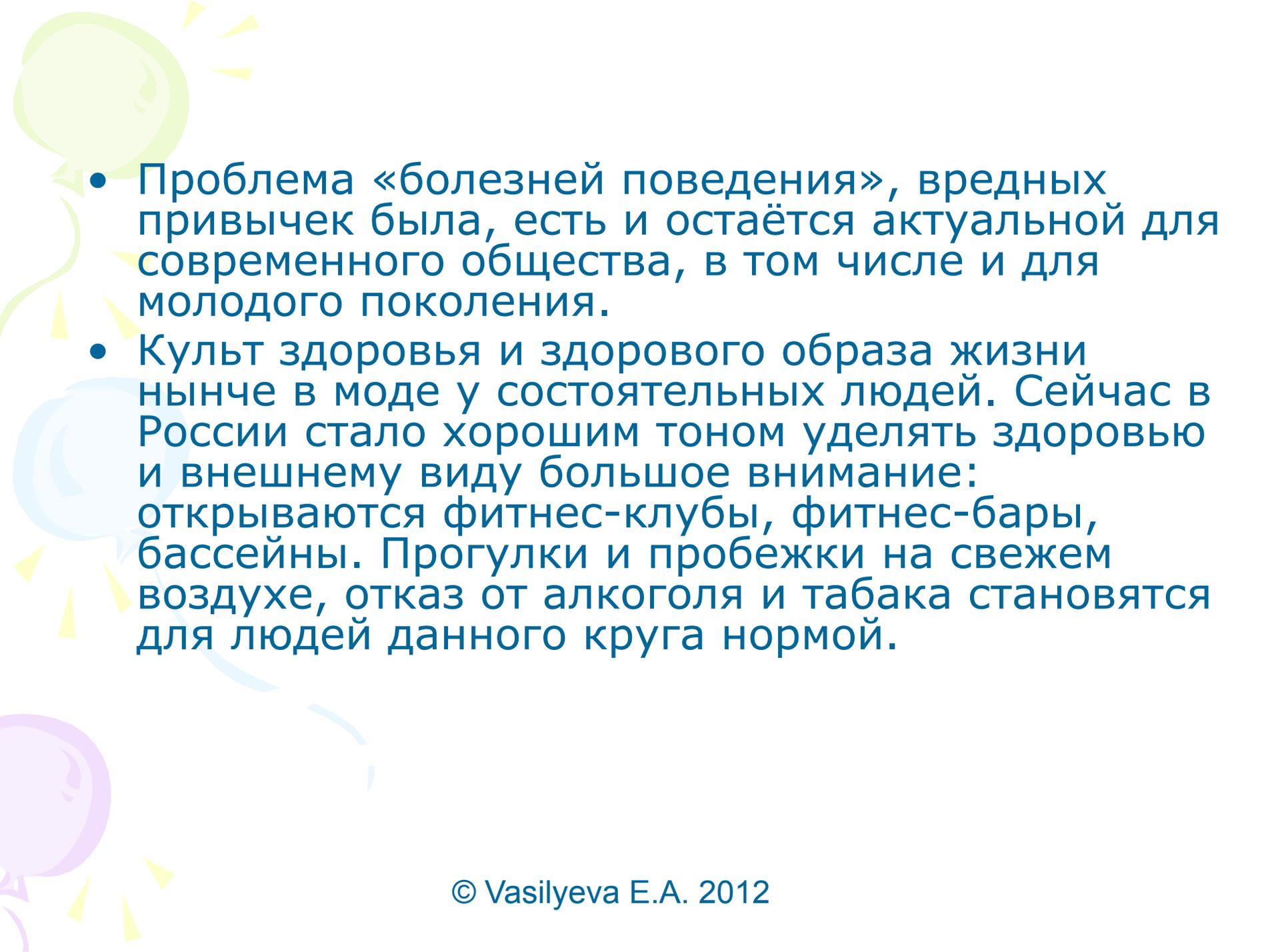
© Vasilyeva E.A. 2012

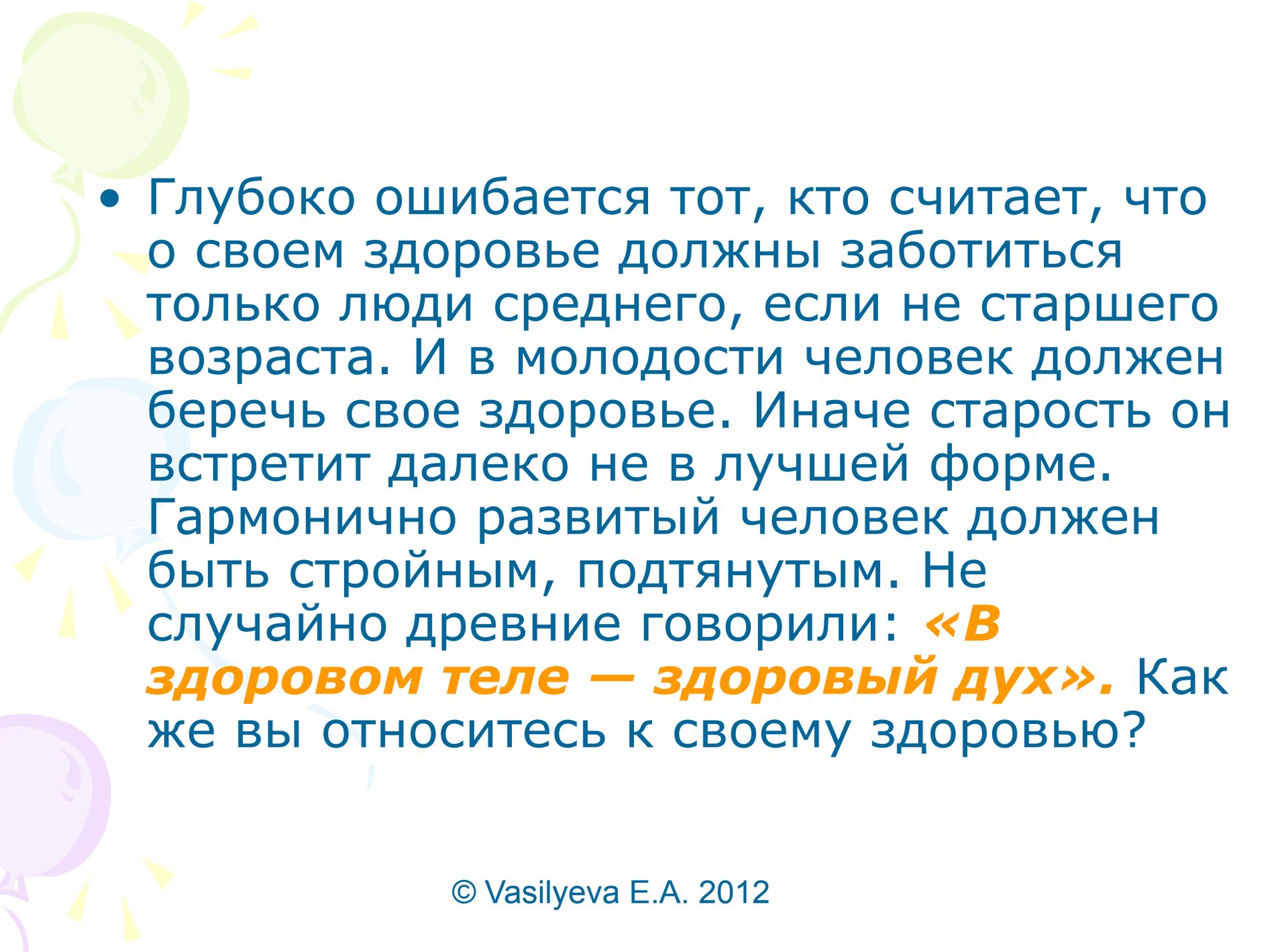
- Экс-президент России Дмитрий Медведев в своих выступлениях постоянно подчёркивает: одна из приоритетных задач государства — оздоровление нации, пропаганда спорта и приобщение детей к физической культуре.
- Желание сохранить крепкое здоровье, жить полноценной жизнью – важная социальная потребность людей.



- **«Человек может жить до 100 лет, -** говорил академик Павлов И.П. – Мы сами своей невоздержанностью, своей беспорядочностью, своим безобразным обращением с собственным организмом сводим этот нормальный срок до гораздо меньшей цифры».



- 
- Проблема «болезней поведения», вредных привычек была, есть и остаётся актуальной для современного общества, в том числе и для молодого поколения.
  - Культ здоровья и здорового образа жизни нынче в моде у состоятельных людей. Сейчас в России стало хорошим тоном уделять здоровью и внешнему виду большое внимание: открываются фитнес-клубы, фитнес-бары, бассейны. Прогулки и пробежки на свежем воздухе, отказ от алкоголя и табака становятся для людей данного круга нормой.

- 
- Глубоко ошибается тот, кто считает, что о своем здоровье должны заботиться только люди среднего, если не старшего возраста. И в молодости человек должен беречь свое здоровье. Иначе старость он встретит далеко не в лучшей форме. Гармонично развитый человек должен быть стройным, подтянутым. Не случайно древние говорили: **«В здоровом теле — здоровый дух»**. Как же вы относитесь к своему здоровью?

# Тест

1. Занимаешься ли ты спортом? Если да, то каким?
2. Делаешь ли ты зарядку? Если да, то как часто?
3. Как ты отдыхаешь после трудового дня?
4. У тебя есть вредные привычки, если да то какие?
5. Как ты считаешь, человек должен вести здоровый образ жизни? Если да, то с какой целью? Если нет, то почему?
6. Что ты понимаешь под понятием здоровый образ жизни?
7. Ты можешь назвать свой образ жизни здоровым?
8. В современной молодёжной среде модно вести здоровый образ жизни или нет? Почему?
9. Ты способен работать над собой? Если да, то что тебе для этого необходимо?

- А вот в Америке давно поняли: **за здоровым образом жизни – будущее.**
- Нацию встревожила трагическая история американского актёра русского происхождения Бринера, оscarоносца (играл в фильмах «Великолепная семёрка», «Братья Карамазовы»), который всю жизнь являлся активным потребителем сигарет «КЭМЭЛ», пропагандировал курение, но в расцвете сил оказался на краю гибели: рак лёгких. Врачи однозначно назвали причину: неумеренное курение. Перед смертью Бриннер записал обращение к нации, которое показали по телеканалам после его смерти, как он и просил: **«Сейчас, когда меня уже нет в живых, я заклинаю вас – не курите! Это убивает».**

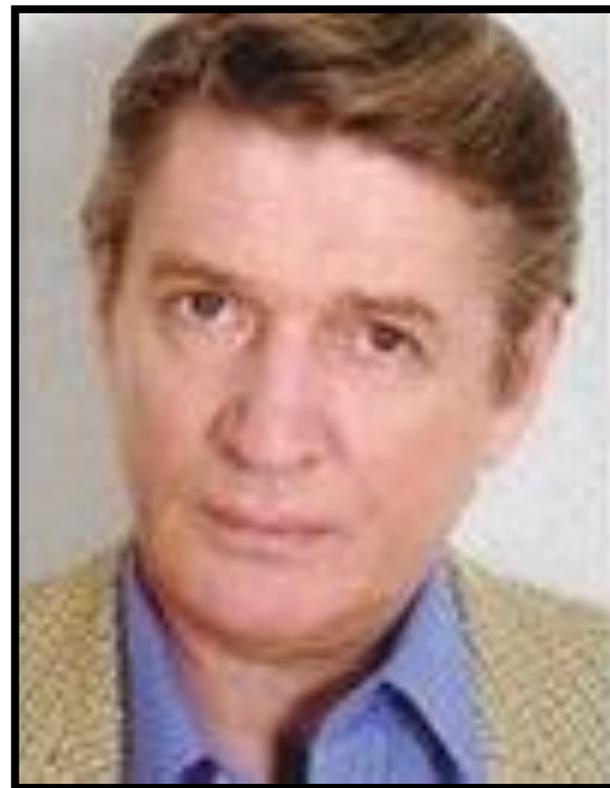


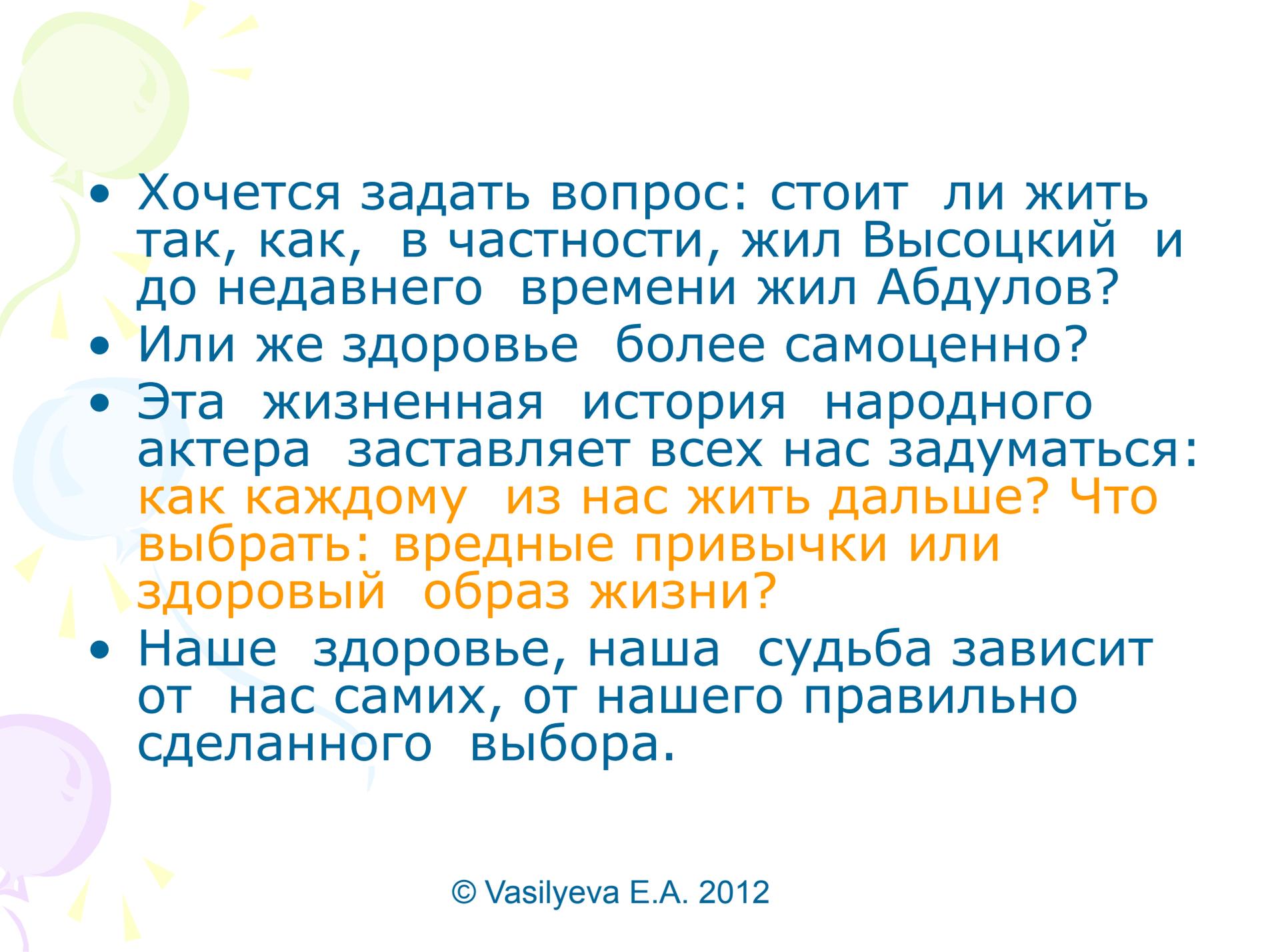
**Юрий Борисович  
Бринер**

- Америка задумалась. Отсюда берет своё начало мода на некурение, здоровый образ жизни. Позже это сделал Арнольд Шварценеггер, сделав здоровый образ жизни национальной идеей.
- «Мы поняли главное: наше здоровье – в нашем сознании. Скорее у здоровой головы здоровое тело, а не наоборот».



- А вот в своём интервью, которое давал известный русский актёр Александр Абдулов буквально накануне своей болезни, откровенно рассказывал, что живет на повышенных скоростях, по максимуму, не щадя себя, что не хочет и не может заботиться о своем здоровье. Лечиться он тоже не хотел, хотя друзья заставляли его пройти обследование в клинике. Уже потом диагноз врачей заставил актера задуматься и изменить свою точку зрения. Из клиники он написал своим коллегам письмо, которое бы никогда не написал до болезни. В нем Александр Гаврилович просит: «Запомните: любите не себя в искусстве, а здоровье в себе!»



- 
- Хочется задать вопрос: стоит ли жить так, как, в частности, жил Высоцкий и до недавнего времени жил Абдулов?
  - Или же здоровье более самоценно?
  - Эта жизненная история народного актера заставляет всех нас задуматься: как каждому из нас жить дальше? Что выбрать: вредные привычки или здоровый образ жизни?
  - Наше здоровье, наша судьба зависит от нас самих, от нашего правильно сделанного выбора.



- В русском языке, который богат народными мудростями, есть великие поговорки: **«Береги платье снову, а здоровье смолоду»**, **«Быстрого и ловкого болезнь не догонит»**, **«В здоровом теле - здоровый дух»**, **«Если хочешь быть здоров – закаляйся»**, **«Кто не курит, кто не пьет, тот здоровье бережет»**, **«Чистота - залог здоровья»**...

- Здоровье-это вершина, на которую человек должен подняться сам.

- Здоровье и ум - два блага в жизни.



- Каждый человек должен овладеть искусством здоровой жизни. В данное понятие включены:

- **режим труда и отдыха,**
- **физическая активность и закаливание,**
- **рациональное питание,**
- **отказ от вредных привычек**
- **создание благоприятной для себя окружающей среды**



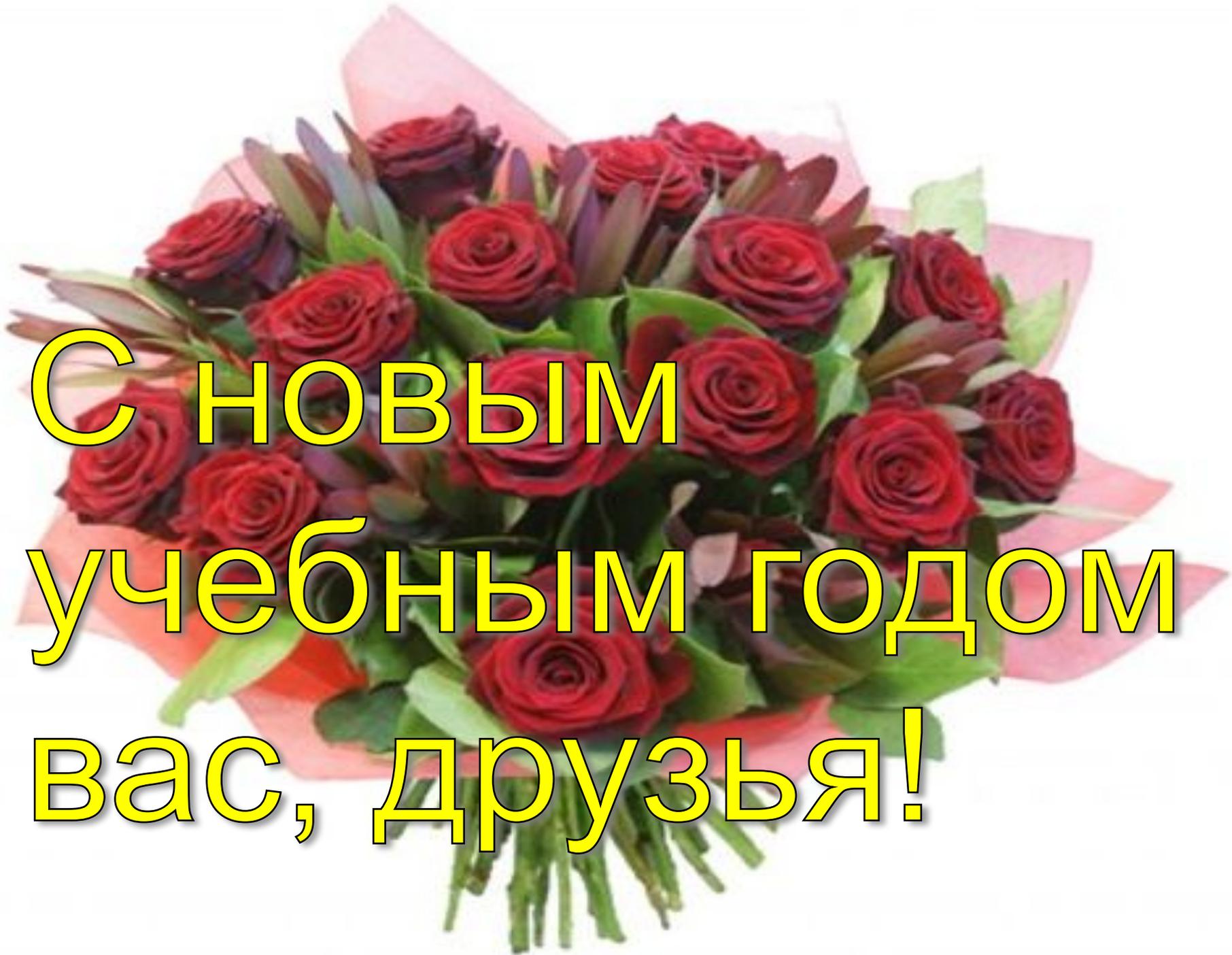
**● Здоровый  
школьник сегодня-  
здоровая нация в  
будущем!**

**● Здоровая нация –  
счастливая Россия!**



Педколлектив МОУ СОШ  
п. Солидарность и ваш классный  
руководитель

© Vasilyeva E.A. 2012



С НОВЫМ  
учебным ГОДОМ  
вас, друзья!