

# Здоров'я – головний життєвий скарб

**Мета:** ознайомити учнів із визначенням понять «здоров'я», «здоровий спосіб життя»; визначити залежність здоров'я людини від соціальних, кліматичних умов, зовнішніх факторів, впливу шкідливих звичок; виховувати прагнення берегти своє здоров'я, як найдорожчий скарб, вести здоровий спосіб життя.



## Спосіб життя – здоров'я

**Здоров'я** — це перша і найважливіша потреба людини, яка визначає його здібність до праці і забезпечує гармонійний розвиток особистості. Воно є найважливішою передумовою до пізнання оточуючого світу, до самоутвердження та щастя людини. За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), **«Здоров'я — це стан фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів»**. Здоровий спосіб життя — це спосіб життя, заснований на принципах моральності, раціонально організований, активний, трудовий, що загартовує і, в той же час, захищає від несприятливого впливу оточуючого середовища, що дозволяє до глибокої старості зберігати моральне, психічне та фізичне здоров'я.



Чи будемо ми **здорові** — великою мірою залежить від нас. Це підтверджують і дослідження вчених: серед чинників, від яких залежить здоров'я людини, яка проживає в цивілізованій країні в умовах миру за відсутності природних катаклізмів (землетруси, повені, засухи), приблизно 20 % припадає на економічні умови; 20 % — на спадковість і генетичні порушення; 10 % — на розвиток медицини і якість медичного обслуговування, а близько 50 % припадає на спосіб життя людини, на її ставлення до власного життя. Отже, **наше життя в наших руках**.



## Народна мудрість про здоров'я

Знання нашого народу про здоров'я відобразилися в усній народній творчості: прислів'ях і приказках. Давайте пригадаємо і проаналізуємо їх.

- Здоров'я не купиш — його розум дарує.
- Як немає сили, то й світ немилий.
- Здоровому все добре.
- Бережи одяг, доки новий, а здоров'я — доки молодий.
- Без здоров'я немає щастя.
- Весела думка — половина здоров'я. Хвороб безліч, а здоров'я одне.
- Бережіть здоров'я — його в крамниці не купиш.



## Основними складовими здорового способу життя є:

- раціональне харчування;
- фізична активність і загартовування;
- особиста гігієна;
- відсутність шкідливих звичок;
- позитивні емоції;
- інтелектуальний розвиток;
- режим праці та відпочинку;
- самоконтроль за станом здоров'я.





**Я здорова  
людина, бо я...**



## **Я здорова людина, бо я...**

- завжди думаю про наслідки вживання нездорового харчування ;
- веду здоровий спосіб життя;
- намагаюся буди ввічливими з дорослими, веселим з друзями, цікавим для оточуючих;
- живу в гармонії зі своїми думками та ділами;
- маю звички, які допомагають мені впевнено йти у майбутнє.



## Про здоров'я дітям. Поради та прислів'я

[https://www.youtube.com/watch?v=NLOuEx6pD98&ab\\_channel=NataUA](https://www.youtube.com/watch?v=NLOuEx6pD98&ab_channel=NataUA)



# Мишеня Мишко і брудні лапки. Казки про здоров'я та гігієну

[https://www.youtube.com/watch?v=Xh2jkJhg5xE&ab\\_channel=KSBooks%3A%D0%9C%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%B2%D1%83%D1%8E%D1%87%D1%96%D0%BA%D0%B0%D0%B7%D0%BA%D0%B8%D0%B4%D0%BB%D1%8F%D0%B4%D1%96%D1%82%D0%B5%D0%B9](https://www.youtube.com/watch?v=Xh2jkJhg5xE&ab_channel=KSBooks%3A%D0%9C%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%B2%D1%83%D1%8E%D1%87%D1%96%D0%BA%D0%B0%D0%B7%D0%BA%D0%B8%D0%B4%D0%BB%D1%8F%D0%B4%D1%96%D1%82%D0%B5%D0%B9)

