**Классный** **час** «**Твое** **здоровье** - **в** **твоих** **руках**»

В рамках Всемирного Дня здоровья в  8б классе прошел классный час «Твое здоровье - в твоих руках» Целью данного мероприятия было  пропагандировать здоровый образ жизни, пробудить в детях устойчивую    мотивацию к здоровому образу жизни.

    Мероприятие началось со слов Генриха Гейне: « Единственная красота, которую я знаю – это здоровье».

 Да действительно здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Здоровый человек живет полноценной жизнью и приносит пользу обществу. Он может успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Хорошее здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

  Проблема сохранения и укрепления здоровья населения страны сегодня актуальна и глобальна. Особую тревогу вызывает ухудшение здоровья подрастающего поколения. В этом возрасте формируется репродуктивный, интеллектуальный, трудовой, военный потенциал страны.

   В ходе мероприятия разговор   шел  о главных факторах  здоровья:  движении, закаливании, питании и режиме дня, курении и алкоголе. Дети принимали активное участие в играх, викторинах.

     Здоровье для человека – самая главная ценность, но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье тогда, когда его теряем. В этом и заключалась наша главная цель мероприятия. Нужно твердо знать о вреде курения и не поддаваться на «уговоры», нужно уметь вежливо отстаивать свое мнение.

    