

## БЫТЬ ЗДОРОВЫМ – ЖИТЬ В РАДОСТЬ

В рамках городской профилактической акции «В нашей школе не курят» в 1-11-х классах прошли классные часы «Быть здоровым – жить в радость» с целью формирования у учащихся потребности в здоровом образе жизни, ответственности за свое здоровье, негативного отношения к вредным привычкам.





На классных часах говорили о здоровье и о вредных привычках, которые мешают людям вести здоровый образ жизни, о случаях долгожительства, когда люди достигают сто лет и более, сохраняя при этом физическую и умственную активность. Длинную и интересную жизнь (более 80 лет) прожили великий русский художник И. Е. Репин и великий русский писатель Л.Н. Толстой. Эти факты говорят о возможности сохранения здоровья и работоспособности на долгие годы. К сожалению, в наши дни долгожителями являются считанные единицы людей.



Одними из важнейших слагаемых здоровья являются физическая активность, положительные эмоции и закаливание.



Не случайно прославленный русский полководец А.В. Суворов, будучи от рождения хилым и болезненным, благодаря неотступно проводимому на протяжении долгих лет закаливанию, сумел стать выносливым и стойким человеком, невосприимчивым ни к холоду, ни к жаре. До преклонного возраста легендарный полководец сохранял неукротимую энергию, жизнерадостность. На необходимость закаливания постоянно указывали видные деятели русской науки, медицины и просвещения Н.И. Пирогов, В.М. Бехтерев, К.Д. Ушинский, Е.А. Покровский.



Без физической нагрузки не может быть здоровья. «Если не бегать, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь» - очень метко сказал Гораций, римский поэт. Самые полезные и доступные виды спорта - это плавание, езда на велосипеде, гимнастика.



Положительные эмоции, такие как радость, счастье, удовлетворенность жизнью, доброта, также необходимы для здорового образа жизни.

А вот отрицательные эмоции (злость, страх, обида, тревога, тоска, мнительность, жадность) разрушают здоровье. Нужно стараться избегать таких эмоций и оберегать от них окружающих вас людей.

*Заместитель директора – Атикеева Е.В.*