

## **МЫ – ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**

*Единственная красота, которую я знаю  
это здоровье.*

**Генрих Гейне**

В рамках городской просветительской акции «В нашей школе не курят» в параллели 8-х классов прошла профилактическая игра «Мы – за здоровый образ жизни!», которую провел школьный волонтерский отряд «Здоровое поколение».

Цель мероприятия: приобщение молодого поколения к здоровому образу жизни, формирование у учащихся понимания того, что главное в жизни человека – это здоровье.





Долгие годы «здоровье» понималось как отсутствие болезней и физических недостатков. Но в наше время установилась другая точка зрения. Согласно этой точке зрения, здоровье бывает физическое, душевное и социальное. Душевное, социальное и физическое здоровье - это три неотъемлемые части человеческого здоровья. Они должны находиться в гармонии.



Физическое здоровье - это правильная работа всего организма. Если человек физически здоров, то он может выполнять все свои текущие обязанности без излишней усталости. У него достаточно энергии, чтобы успешно учиться в школе и делать все необходимые дела дома.



Душевное здоровье проявляется в том, что человек доволен собой, нравится самому себе таким, каков он есть, он удовлетворен своими достижениями и



может делать выводы из своих ошибок. Для поддержания душевного здоровья необходимо отдыхать, получать новые впечатления, общаться с друзьями.

Социальное здоровье проявляется в отношениях с другими людьми. Социально здоровые люди умеют ладить с окружающими. Они уважают чужие права и могут отстаивать свои. Они поддерживают добрые отношения с родственниками, умеют находить новых друзей, умеют выразить свои потребности и нужды так, чтобы они стали понятны окружающим. Здоровым можно назвать только такого человека, который обладает всеми тремя видами здоровья.



Принимая участие в игре, ребята все вместе попытались ответить на вопрос: что же такое здоровый образ жизни? Благодаря правильным ответам на заданные вопросы, они узнали много полезной информации.

Охрана здоровья школьников является приоритетным направлением развития системы образования. Здоровье детей - это основа нашего будущего. Воспитание у подрастающего поколения потребности вести здоровый образ жизни невозможно без профилактической работы, в процессе которой решается важнейшая задача по сохранению здоровья подрастающего поколения.

*Заместитель директора – Анисеева Е.В.*