

## Классный час в 5 К классе

### «Здоровое питание школьника – залог успеха»

Учащиеся класса, Артём и Илья рассказали о здоровом питании школьника, рассказали о создании благоприятных условий для сохранения и укрепления физического здоровья за счет повышения эффективности и безопасности системы школьного питания.



Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков. Духовное здоровье – это здоровье нашего разума, а физическое – здоровье нашего тела. Составляющие здоровья должны гармонично развиваться. Здоровье человека – бесценный дар природы. Разрушить здоровье можно, а купить нельзя. Чтобы быть здоровым, необходимо вести здоровый образ жизни, в который входят элементы: двигательная активность; рациональное питание; соблюдение режима труда и отдыха; личная гигиена; психическая и эмоциональная устойчивость.



В жизни нам необходимо  
Очень много витаминов,  
Всех сейчас не перечить.  
Нужно нам побольше есть  
Мясо, овощи и фрукты —  
Натуральные продукты,  
А вот чипсы, знай всегда,  
Это вредная еда.



Спасибо ребятам, за интересную информацию.