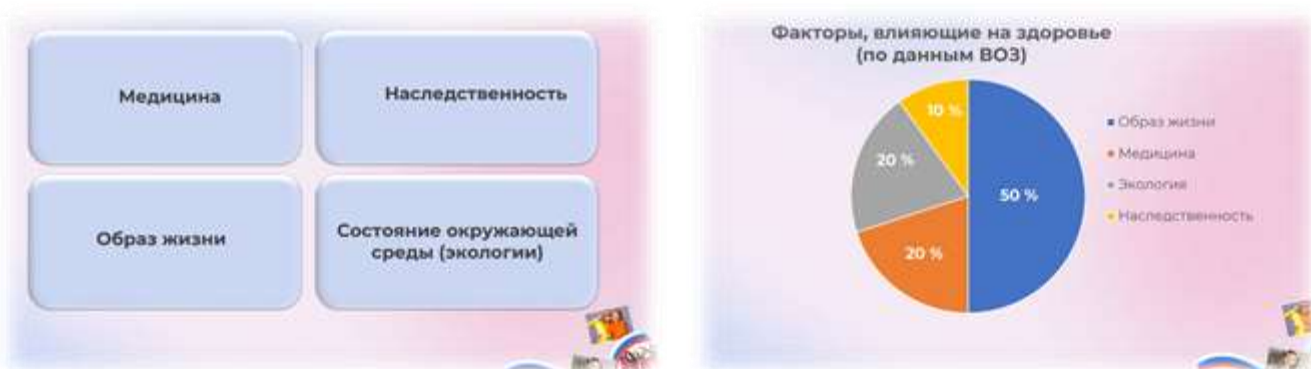




20 апреля у нас прошёл классный час на тему: «Россия - здоровая держава». Первым делом у нас был небольшой опрос «От каких причин зависит наше здоровье?» и «Что именно мешает нам его сохранить?». Были слышны разные варианты ответов такие как: гигиена, питание, возраст.



После Елена Сергеевна включила нам викторину с карточками, на которых было написано: медицина, наследственность, образ жизни и состояние окружающей среды. Мы должны были выбрать, что, по нашему мнению, очень сильно влияет на наше здоровье. Большинство решило, что от образа жизни. Поэтому мы решили проверить, что же по этому поводу считают врачи. И мы узнали, что не менее 50% зависит от состояния окружающей среды, т.е. от того сколько мы гуляем, спим и т.д. От медицины зависит по 20%, а наследственность по 10%. И только образ жизни влияет на наше здоровье по 50%.

Потом мы играли в одну очень интересную игру. Суть была в том, что если ты согласен с утверждением, то отгибаешь один палец. Мы все славно повеселились и узнали о друг друге чуть больше.

Здоровый сон

Питание

Регим дня

Привычки

Здоровый сон	Здоровый сон	Здоровый сон
Здоровый сон	Здоровый сон	Здоровый сон
Здоровый сон	Здоровый сон	Здоровый сон

Вопрос 1

Сон обеспечивает отдых организму. Постоянные недосыпания не только ускоряют процессы старения, но и приводят к ряду серьезных заболеваний. Сколько часов должен длиться ночной сон?



Но даже с учётом этого нам всё больше и больше хотелось узнать про наше с вами здоровье.



Поэтому мы посмотрели разговоры о важном с Максимом Траньковым, и с ним мы смогли узнать, что здоровый образ жизни – это индивидуальный комплекс для каждого человека, включающий в себя ранний подъем,

зарядку, исключение вредных привычек и заботу о здоровье. Ещё о упомянул, что здоровье – это прежде всего отсутствие болезней, и важно следить за своим здоровьем в любом возрасте.



Также рассказал нам про то, что спорт, особенно зимние виды, такие как фигурное катание, помогает закаливанию организма и укреплению иммунитета. Упоминаются полезные привычки, связанные с гигиеной, нахождением на свежем воздухе и умеренными физическими нагрузками. Дисциплина и режим также упоминаются как важные аспекты здорового образа жизни.

Я считаю, что этот классный час однозначно пошёл нам всем на пользу. Мы узнали, насколько важно следить за своим здоровьем. Ведь именно от нашего отношения к нему, зависит качество нашей жизни.

Горбачевская Александра 7Б.