



20 апреля в 8ф классе прошел классный час на тему: «Россия - здоровая держава». Первым делом ребята попробовали оценить влияние различных причин на сохранение и укрепление здоровья. Мнения разделились, но большинство, все же признали, что в большей степени здоровье зависит от образа жизни.



Потом ребята приняли участие в викторине, на знание основ здорового образа жизни. Особенно ребят волновали вопросы режима дня и питания в периоды подготовки к зачетам и экзаменам.

Здоровый образ жизни

Питание Режим дня Препараты

Что такое режим дня?

Здоровый сон	Зачеты и режим дня	Физическая нагрузка
Физическая нагрузка	Здоровый сон	Зачеты и режим дня
Здоровый сон	Физическая нагрузка	Здоровый сон
Здоровый сон		Зачеты и режим дня

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?

Питание и диета

Принципы правильного питания	Здоровье и диета	Полезные продукты
Полезные продукты	Принципы правильного питания	Полезные продукты
Полезные продукты	Здоровье и диета	Принципы правильного питания

Вопрос 2

Какой из трех завтраков наиболее полезный? Почему? Что можно изменить в бесполезных завтраках, чтобы они стали полезными?

Вариант №1

сладкое, жирное, жареное

Вариант №2

сладкое, жирное, жареное, соевый соус, майонез, кетчуп

Вариант №3

сладкое, жирное, жареное, соевый соус, майонез, кетчуп, овощи, фрукты

Здоровый сон

Жесткий режим	Чтение и транскрипты	Мобильный телефон
Музыка и шумовые	Правильное дыхание	Телевизор

Далеко не все ответы ребят были правильными, было над чем задуматься.



Видеосюжет с Максимом Траньковым, помог четко сформулировать понятие здорового образа жизни – это индивидуальный комплекс для каждого человека, включающий в себя ранний подъем,

зарядку, исключение вредных привычек и заботу о здоровье. Что за состоянием здоровья важно следить в любом возрасте.



Траньков М. рассказал о значении спорта и особенно зимних видов, такие как фигурное катание, в закаливании организма и укреплении иммунитета, в формировании полезных привычек, связанных с гигиеной, нахождением на свежем воздухе и умеренными физическими нагрузками. Дисциплина и режим также - важные аспекты здорового образа жизни.

В завершении ребята познакомились с важнейшими достижениями советской и российской науки, ведущими докторами нашей страны.

