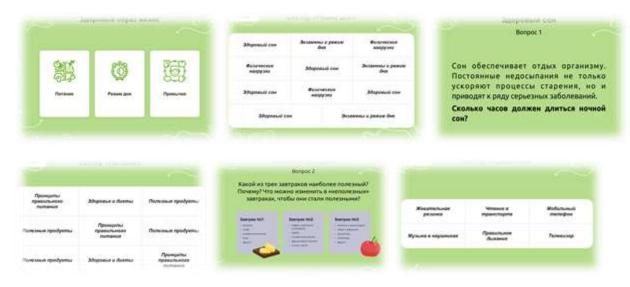


20 апреля в 8ф классе прошел классный час на тему: «Россия - здоровая держава». Первым делом ребята попробовали оценить влияние различных причин на сохранение и укрепление здоровья. Мнения разделились, но большинство, все же признали, что в большей степени здоровье зависит от образа жизни.



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.



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.











