

## Информация

о проведении классного часа на тему: «Мы за здоровый образ жизни»

Цель: Формирование ценности здоровья и здорового образа жизни учащихся. Формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья, как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка.

Ответственный: С.И.Абусалимова-классный руководитель

Участники: учащиеся 7 класса (16 чел)

Присутствовали: М.М.Джамбулатова-завуч по ВР

А.А.Расулова- социальный психолог

22 января в 7 классе прошел классный час на тему: «Мы за здоровый образ жизни».

С.И.Абусалимова рассказала учащимся о правильном питании, о правилах соблюдения здорового образа жизни.

Во время классного часа была организована дискуссия, проведен тест «Твое здоровье».

По ходу классного часа была составлена схема: «Здоровый образ жизни».

1.Режим дня.

2.Здоровое питание.

3.Труд и отдых.

4.Отсутствие вредных привычек.

С.И.Абусалимова подчеркнула, что здоровье нужно беречь с малых лет.

Здоровье – это самая большая ценность для человека.

Пусть он будет крепким, надёжным и долговечным.

На классном часе приняли участие следующие учащиеся:

А.Ахмедалиева, А. Рамазанова, Х.Темирова и Г.Уруджев.

Они рассказали о секретах здоровья., о правильном питании, о спорте.

В заключении выступила М.М.Джамбулатова-завуч по ВР.

Она отметила, что в результате глубоких исследований ученые пришли к выводу, что здоровье людей находится в их руках. «Своими руками» мы можем обеспечить себе активную, полноценную, насыщенную здоровьем жизнь. С чего начать, чтобы своими руками развивать и сохранять своё здоровье, используя двигательный режим?

С утренней зарядки, на уроках -физминутки, посещать уроки физкультуры, занятия спортом и физкультурой во внеурочное время, секций, кружки.

И конечно играть на свежем воздухе.

Мероприятие носило многозначный характер и не осталось бесполезным в сознании учеников. Дети поняли, что каждый человек творец своего здоровья, он хозяин своего здоровья. И чтобы быть здоровым и красивым надо помнить о важных условиях здорового образа жизни.

