

## Классный час в 5 классе :“Здоровый образ жизни”

Дата проведения: 17.04.2025 г.



Сегодня для учащихся 5 класса был проведен классный час на тему:  
«Здоровый образ жизни».

Цель классного часа: формировать у учащихся здоровый образ жизни;  
воспитывать общую культуру здоровья;

- Современный человек... Какой он? Что его окружает? Наше общество уверенно движется по пути прогресса. Но наряду с достижениями науки и техники, культуры человечество получило и отрицательные результаты своего развития. Стрессы, гиподинамия - малоподвижный образ жизни, напряжение глаз, не-правильное «быстрое» питание - всё это отрицательно сказывается на состоянии здоровья современного человека. Значит, одна из основных проблем XXI века - сохранение здоровья. Если быть точными и заглянуть в словарь Сергея Ивановича Ожегова, то он дает следующее определение: «Здоровье – правильная, нормальная жизнедеятельность организма»

Ребята играли в игру и проверяли, что полезно для организма, а что вредно, и выясняли как сохранить здоровье.? Учащиеся отвечали на вопросы викторины, и с помощью теста узнали умеют ли они заботится о своем здоровье.

Ребята сделали для себя вывод: «Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия.»