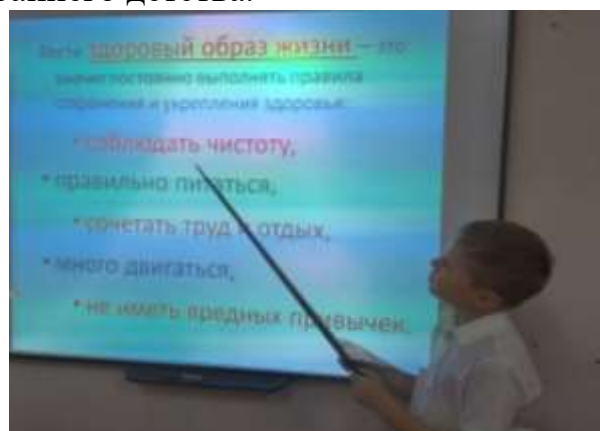


## СОТВОРИ СЕБЯ САМ

Важным показателем благополучия общества является здоровье подрастающего поколения. В связи с этим воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с раннего детства.



Школа для ребенка является не только учреждением, в котором он получает знания, но и местом, в котором он проводит значительную часть своей жизни. Для того, чтобы ребенок хорошо учился, усваивал учебный материал, необходимо, чтобы он был здоров.



Кто как не учителя воздействуют на умы школьников, закладывая основу познания окружающего мира и самого себя. Именно на этом этапе взросления важно побудить детей к формированию полезных привычек, научить их управлять своим поведением, убедить в необходимости сбережения и укрепления здоровья. Именно с этой целью в 1-11-х классах прошли классные часы «Сотвори себя сам» с целью формирования знаний о здоровом образе жизни, формирования умения использовать полученные знания в повседневной жизни.

Ребята 1-2-х классов совершили путешествие по планетам «Здорового образа жизни»: «Успех», «Спортивная», «Здоровье». Малыши, путешествуя по планетам, вспомнили, что такое режим дня, обсудили виды спорта, собрали пословицы о здоровье, сделали увлекательную зарядку, прочли стихи и спели песню про ЗОЖ.



Учащиеся 3-5-х классов на классном часе говорили о витаминах. Чтобы быть здоровым, умным, сильным, человек должен получать витамины с пищей. Если ребёнок получает этих витаминов мало, то он начинает часто болеть, теряет аппетит и плохо растёт. В ходе классного часа детям была дана новая информация о здоровом питании и о витаминах и продуктах, в которых они содержатся.

На классном часе в 6-8-х классах говорили о главных факторах здоровья и о факторах, ухудшающих состояние здоровья, - употребление алкоголя, курение, наркомания. Продуктом классного часа явилась формула здоровой счастливой и гармоничной жизни.

С учащимися старших классов был проведён классный час в игровой форме, направленный на формирование у ребят потребности в здоровом образе жизни. В ходе игры ребята определили принципы здорового питания, закаливания организма и занятий спортом. Во время общения учащиеся отметили, что здоровый образ жизни - это система поведения каждого человека и о здоровье всегда нужно заботиться.

*Аникеева Е.В., заместитель директора*