Карта памяти для учеников 5 класса на классный час по теме: "Всемирный день здоровья"

[«Новые УРОКИ» newUROKI.net](https://newuroki.net/)

Всё для учителя – всё бесплатно!

**Карта памяти ученика** - это метод организации информации, который помогает школьникам структурировать и запоминать ключевые концепции, идеи и факты по определенной теме или предмету. Она позволяет упорядочить знания, выделить основные моменты и установить связи между ними, облегчая процесс усвоения материала и поддерживая его в памяти. Карта памяти служит инструментом для организации мыслей, помогает в реализации концепции обучения через конструктивные методы и способствует более глубокому пониманию учебного материала.

### ****Карта памяти ученика****

📌 **Тема: Всемирный день здоровья**

#### **🎯 Главное правило:**

💡 **Забота о себе – ключ к хорошему самочувствию и активной жизни!**

### ****🔹 1. Что такое здоровье?****

✔ Физическое (крепкое тело, хорошее самочувствие)
✔ Психическое (спокойствие, хорошее настроение)
✔ Социальное (дружба, поддержка, общение)

### ****🔹 2. Режим дня – основа здоровья****

✔ Сон не менее **9-10 часов**
✔ Завтрак, обед, ужин – **в одно и то же время**
✔ Время для уроков и отдыха
✔ Чередование учёбы и физической активности

### ****🔹 3. Полезное питание – залог энергии****

✅ Овощи, фрукты, каши, орехи, чистая вода
❌ Газировка, чипсы, фастфуд, сладости в больших количествах
💡 **Совет:** Ешь **разнообразно** и соблюдай баланс!

### ****🔹 4. Движение – жизнь!****

✔ Утренняя зарядка помогает **проснуться**
✔ Прогулки на свежем воздухе **улучшают настроение**
✔ Спорт укрепляет **мышцы, кости, сердце**

### ****🔹 5. Личная гигиена – защита от болезней****

✔ Мытьё рук перед едой и после улицы
✔ Чистка зубов утром и вечером
✔ Уход за одеждой и учебным местом

### ****🔹 6. Как избежать вредных привычек?****

❌ Долгие игры в телефоне → ✅ Больше прогулок и общения
❌ Лень и пассивность → ✅ Занятия спортом и хобби
❌ Поздний сон → ✅ Соблюдение режима дня

### ****🎯 Итог:****

🔹 Чем больше ты заботишься о себе, тем лучше себя чувствуешь!
🔹 Придерживайся **простых правил**, и ты всегда будешь полон сил и энергии! 🚀