Рабочий лист для классного часа в 5 классе по теме «Всемирный день здоровья»

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

Всё для учителя – всё бесплатно!

**Рабочий лист – это** образовательный инструмент, представляющий собой специально подготовленный комплект заданий, упражнений или вопросов, который используется на уроке для активизации познавательной деятельности учащихся. Он помогает структурировать учебный материал, проверять понимание темы и развивать практические навыки. Рабочий лист может включать задания разного типа: тесты, кроссворды, вопросы на размышление, творческие упражнения или практические задачи.

**Рабочий лист для учеников 5 класса по теме "Всемирный день здоровья"**

**1. Составь список правил здорового образа жизни:**

Подумай, что помогает людям быть здоровыми, и составь список из 5 правил. Напиши их в своих словах.

**2. Прочитай и заполни таблицу:**

| **Компонент ЗОЖ** | **Что это?** | **Как я могу это улучшить?** |
| --- | --- | --- |
| Режим дня |  |  |
| Питание |  |  |
| Физическая активность |  |  |
| Гигиена |  |  |
| Отдых и сон |  |  |

**3. Мозговой штурм:**

Как ты думаешь, что будет, если нарушать правила здорового образа жизни? Напиши, что может случиться, если не следить за режимом, питанием, отдыхом или гигиеной.

**4. Заполни пропуски в предложениях:**

* Чтобы чувствовать себя энергичным и бодрым, нужно соблюдать правильный \_\_\_\_\_\_\_ дня.
* Для хорошего самочувствия важно получать все необходимые \_\_\_\_\_\_\_ из пищи.
* \_\_\_\_\_\_\_ — это не только про спортивные тренировки, но и про каждодневное движение.
* Правильная гигиена помогает избежать различных \_\_\_\_\_\_\_ и заболеваний.
* Важно много пить воды, чтобы \_\_\_\_\_\_\_ не был вялым и слабым.

**5. Творческое задание:**

Представь, что ты — волшебник, который может подарить людям суперсилу, связанную с заботой о здоровье. Какую суперсилу ты бы выбрал для себя, чтобы помогать людям жить дольше и чувствовать себя лучше? Опиши свою суперсилу и объясни, как она помогает поддерживать здоровье.

**6. Вопросы для обсуждения в группе:**

* Почему сон так важен для нашего здоровья? Какую роль играет хорошее самочувствие в школе и дома?
* Какое питание полезно для роста и развития подростков? Почему важно есть разнообразные продукты?
* Какую физическую активность ты можешь выбрать для себя в свободное время, чтобы быть в форме?
* Как помочь своему организму не заболеть в сезон простуд? Что ты обычно делаешь, чтобы избежать гриппа и простуды?

**7. Задание на размышление:**

Ты узнал, как важно заботиться о своем теле и здоровье. Что ты будешь делать, чтобы следить за собой каждый день? Напиши план на день, который включает здоровое питание, физическую активность и отдых.

**Дополнительное задание (для самых внимательных):**

Прочитай текст о Всемирном дне здоровья, который ты найдешь в интернете, и заполни эту таблицу:

| **Вопрос** | **Ответ из текста** |
| --- | --- |
| Когда отмечается Всемирный день здоровья? |  |
| Почему этот день важен для людей? |  |
| Какие мероприятия проводятся в этот день? |  |