Чт. Фев 13th, 2025 **21:13:58**



[**Новые УРОКИ**](https://newuroki.net/)

Новый сайт от проекта UROKI.NET. Конспекты уроков, классные часы, сценарии школьных праздников. Всё для учителя - всё бесплатно!

[**5 КЛАСС**](https://newuroki.net/category/konspekty-urokov-dlya-uchitelya/klassnyj-rukovoditel/5-klass-klassnye-chasy/)[**КЛАССНЫЙ РУКОВОДИТЕЛЬ**](https://newuroki.net/category/konspekty-urokov-dlya-uchitelya/klassnyj-rukovoditel/)

**Поиск**

**Поиск**

Всемирный день здоровья — классный час

**Автор** [**Глеб Беломедведев**](https://newuroki.net/author/gleb/)

**ИНТЕРЕСНОЕ**

 ФЕВ 13, 2025  20 фото  38 минут(ы)  5 просмотров

 [#активность](https://newuroki.net/tag/aktivnost/), [#видео](https://newuroki.net/tag/video/), [#вредные привычки](https://newuroki.net/tag/vrednye-privychki/), [#гигиена](https://newuroki.net/tag/gigiena/), [#день](https://newuroki.net/tag/den/), [#еда](https://newuroki.net/tag/eda/), [#жизнь](https://newuroki.net/tag/zhizn/), [#загадки](https://newuroki.net/tag/zagadki/), [#здоровье](https://newuroki.net/tag/zdorove/), [#интеллект-карта](https://newuroki.net/tag/intellekt-karta/), [#интересные факты](https://newuroki.net/tag/interesnye-fakty/), [#карта памяти](https://newuroki.net/tag/karta-pamyati/), [#кроссворд](https://newuroki.net/tag/krossvord/), [#ментальная карта](https://newuroki.net/tag/mentalnaya-karta/), [#облако слов](https://newuroki.net/tag/oblako-slov/), [#пазлы](https://newuroki.net/tag/pazly/), [#питание](https://newuroki.net/tag/pitanie/), [#поговорки](https://newuroki.net/tag/pogovorki/), [#полезные советы](https://newuroki.net/tag/poleznye-sovety/), [#пословицы](https://newuroki.net/tag/poslovicy/), [#правила](https://newuroki.net/tag/pravila/), [#презентация](https://newuroki.net/tag/prezentaciya/), [#рабочий лист](https://newuroki.net/tag/rabochij-list/), [#ребус](https://newuroki.net/tag/rebus/), [#режим дня](https://newuroki.net/tag/rezhim-dnya/), [#стихотворение](https://newuroki.net/tag/stihotvorenie/), [#тесты](https://newuroki.net/tag/testy/), [#технологическая карта](https://newuroki.net/tag/tehnologicheskaya-karta/), [#физкульту ра](https://newuroki.net/tag/fizkultura/), [#чек-лист](https://newuroki.net/tag/chek-list/)

|  |  |
| --- | --- |
| **КОНСПЕКТЫ УРОКОВ** |  |
| [Конспекты у роков для](https://newuroki.net/category/konspekty-urokov-dlya-uchitelya/) [у чителя](https://newuroki.net/category/konspekty-urokov-dlya-uchitelya/)  [Английский язык](https://newuroki.net/category/konspekty-urokov-dlya-uchitelya/anglijskij-jazyk/)  [Астрономия](https://newuroki.net/category/konspekty-urokov-dlya-uchitelya/astronomija/) [10 класс](https://newuroki.net/category/konspekty-urokov-dlya-uchitelya/astronomija/10-klass-astronomiya/)  [Библиотека](https://newuroki.net/category/konspekty-urokov-dlya-uchitelya/biblioteka/)  [Биология](https://newuroki.net/category/konspekty-urokov-dlya-uchitelya/biologija/)   1. [класс](https://newuroki.net/category/konspekty-urokov-dlya-uchitelya/biologija/5-klass-biologija/) 2. [класс](https://newuroki.net/category/konspekty-urokov-dlya-uchitelya/biologija/6-klass-biologija/) 3. [класс](https://newuroki.net/category/konspekty-urokov-dlya-uchitelya/biologija/7-klass-biologija/) 4. [класс](https://newuroki.net/category/konspekty-urokov-dlya-uchitelya/biologija/8-klass-biologija/)   [География](https://newuroki.net/category/konspekty-urokov-dlya-uchitelya/geografija/)   1. [класс](https://newuroki.net/category/konspekty-urokov-dlya-uchitelya/geografija/5-klass/) 2. [класс](https://newuroki.net/category/konspekty-urokov-dlya-uchitelya/geografija/6-klass/) 3. [класс](https://newuroki.net/category/konspekty-urokov-dlya-uchitelya/geografija/7-klass/) 4. [класс](https://newuroki.net/category/konspekty-urokov-dlya-uchitelya/geografija/8-klass/) 5. [класс](https://newuroki.net/category/konspekty-urokov-dlya-uchitelya/geografija/9-klass/) 6. [класс](https://newuroki.net/category/konspekty-urokov-dlya-uchitelya/geografija/10-klass/) [Геометрия](https://newuroki.net/category/konspekty-urokov-dlya-uchitelya/geometrija/)   [Директору и завучу](https://newuroki.net/category/konspekty-urokov-dlya-uchitelya/direktoru-i-zavuchu-shkoly/) [школы](https://newuroki.net/category/konspekty-urokov-dlya-uchitelya/direktoru-i-zavuchu-shkoly/)  [Должностные](https://newuroki.net/category/konspekty-urokov-dlya-uchitelya/direktoru-i-zavuchu-shkoly/dolzhnostnye-instrukcii/) [инстру кции](https://newuroki.net/category/konspekty-urokov-dlya-uchitelya/direktoru-i-zavuchu-shkoly/dolzhnostnye-instrukcii/)  [ИЗО](https://newuroki.net/category/konspekty-urokov-dlya-uchitelya/izobrazitelnoe-iskusstvo/)  [Информатика](https://newuroki.net/category/konspekty-urokov-dlya-uchitelya/informatika/) [История](https://newuroki.net/category/konspekty-urokov-dlya-uchitelya/istorija/) | |

**Содержание** [Скрыть]

1. Всемирный день здоровья — классный час
2. Вступление
3. Выберите похожие названия
4. Возраст детей
5. Класс
6. Дата проведения
7. Вид занятия
8. Тип мероприятия
9. Форма организации
10. Цель
11. Задачи

[Классный](https://newuroki.net/category/konspekty-urokov-dlya-uchitelya/klassnyj-rukovoditel/)

[ру ководитель](https://newuroki.net/category/konspekty-urokov-dlya-uchitelya/klassnyj-rukovoditel/)

1. [класс](https://newuroki.net/category/konspekty-urokov-dlya-uchitelya/klassnyj-rukovoditel/5-klass-klassnye-chasy/)
2. [класс](https://newuroki.net/category/konspekty-urokov-dlya-uchitelya/klassnyj-rukovoditel/6-klass-klassnye-chasy/)
3. [класс](https://newuroki.net/category/konspekty-urokov-dlya-uchitelya/klassnyj-rukovoditel/7-klass-klassnye-chasy/)
4. [класс](https://newuroki.net/category/konspekty-urokov-dlya-uchitelya/klassnyj-rukovoditel/8-klass-klassnye-chasy/)
5. [класс](https://newuroki.net/category/konspekty-urokov-dlya-uchitelya/klassnyj-rukovoditel/9-klass-klassnye-chasy/)
6. [класс](https://newuroki.net/category/konspekty-urokov-dlya-uchitelya/klassnyj-rukovoditel/10-klass-klassnye-chasy/)
7. [класс](https://newuroki.net/category/konspekty-urokov-dlya-uchitelya/klassnyj-rukovoditel/11-klass-klassnye-chasy/)

[Профориентационн](https://newuroki.net/category/konspekty-urokov-dlya-uchitelya/klassnyj-rukovoditel/proforientacionnye-uroki/) [ые у роки](https://newuroki.net/category/konspekty-urokov-dlya-uchitelya/klassnyj-rukovoditel/proforientacionnye-uroki/)

[Математика](https://newuroki.net/category/konspekty-urokov-dlya-uchitelya/matematika/) [Музыка](https://newuroki.net/category/konspekty-urokov-dlya-uchitelya/muzyka/) [Начальная школа](https://newuroki.net/category/konspekty-urokov-dlya-uchitelya/nachalnaja-shkola/) [ОБЗР](https://newuroki.net/category/konspekty-urokov-dlya-uchitelya/osnovy-bezopasnosti-i-zashhity-rodiny/)

1. [класс](https://newuroki.net/category/konspekty-urokov-dlya-uchitelya/osnovy-bezopasnosti-i-zashhity-rodiny/8-klass-obzr/)
2. [класс](https://newuroki.net/category/konspekty-urokov-dlya-uchitelya/osnovy-bezopasnosti-i-zashhity-rodiny/9-klass-obzr/)
3. [класс](https://newuroki.net/category/konspekty-urokov-dlya-uchitelya/osnovy-bezopasnosti-i-zashhity-rodiny/10-klass-obzr/)
4. [класс](https://newuroki.net/category/konspekty-urokov-dlya-uchitelya/osnovy-bezopasnosti-i-zashhity-rodiny/11-klass-obzr/) [Обществознание](https://newuroki.net/category/konspekty-urokov-dlya-uchitelya/obshhestvoznanie/) [Право](https://newuroki.net/category/konspekty-urokov-dlya-uchitelya/pravo/) [Психология](https://newuroki.net/category/konspekty-urokov-dlya-uchitelya/psihologiya/)

[Русская литерату ра](https://newuroki.net/category/konspekty-urokov-dlya-uchitelya/russkaja-literatura/) [Русский язык](https://newuroki.net/category/konspekty-urokov-dlya-uchitelya/russkij-jazyk/) [Технология (Труды)](https://newuroki.net/category/konspekty-urokov-dlya-uchitelya/tehnologija-trudy/) [Физика](https://newuroki.net/category/konspekty-urokov-dlya-uchitelya/fizika/)

[Физкульту ра](https://newuroki.net/category/konspekty-urokov-dlya-uchitelya/fizkultura/) [Химия](https://newuroki.net/category/konspekty-urokov-dlya-uchitelya/himija/) [Экология](https://newuroki.net/category/konspekty-urokov-dlya-uchitelya/ekologiya/) [Экономика](https://newuroki.net/category/konspekty-urokov-dlya-uchitelya/ekonomika/)

[Копилка учителя](https://newuroki.net/category/kopilka-uchitelja/)

[Сценарии школьных](https://newuroki.net/category/scenarii-shkolnyh-prazdnikov/) [праздников](https://newuroki.net/category/scenarii-shkolnyh-prazdnikov/)

1. Ожидаемые результаты
2. Методические приёмы, педагогические методы, технологии обучения
3. Прогнозируемый результат
4. Предварительная работа педагога
5. Оборудование и оформление кабинета
6. Ход занятия / Ход мероприятия
   1. Организационный момент
   2. Актуализация усвоенных знаний
   3. Вступительное слово классного руководителя 18 Основная часть
   4. Здоровье как главная ценность человека
   5. Режим дня школьника и его значение
   6. Правильное питание – основа здоровья
   7. Физическая активность в жизни пятиклассника
   8. Гигиена и здоровье
   9. Профилактика вредных привычек
7. Рефлексия
8. Подведение итогов занятия
9. Технологическая карта
10. Смотреть видео по теме
11. Полезные советы учителю
12. Чек-лист педагога
13. Карта памяти для учеников
14. Стихотворение
15. Кроссворд
16. Интересные факты для занятия
17. Тесты
18. Загадки
19. Пословицы и поговорки
20. Ребус
21. Пазлы
22. Интеллект-карта
23. Облако слов
24. Презентация
25. БОНУС: Рабочий лист
26. Список источников и использованной литературы

**ИНТЕРЕСНОЕ**

**Всемирный день здоровья — классный**



***«Современные подростки совершенно не умеют заботиться о себе!» — такую фразу часто можно услышать в учительской. Но так ли это на самом деле? Недавно я провела эксперимент в своём 5 классе, который полностью перевернул моё представление о том, как современные школьники относятся к своему***

***благополучию. Результаты этого эксперимента оказались***

***настолько неожиданными, что я решила поделиться с коллегами своей методической находкой.***

***Дорогие классные руководители, предлагаем вашему вниманию авторскую разработку интерактивного занятия, которое не***

***оставит равнодушным ни одного ученика. В комплект материалов входит не только подробный конспект, но и полный набор***

***методического инструментария: увлекательная презентация, кроссворд, технологическая и интеллект-карта, облако тематических слов, чек-листы и рабочие листы для учеников. Этот комплексный подход позволит вам провести яркое,***

***запоминающееся мероприятие, которое действительно изменит отношение пятиклассников к своему физическому и***

***психологическому благополучию.***

**час Вступление**

**Выберите похожие названия**

Разработка классного часа: «Путешествие в страну правильных привычек» Методическая разработка: «Тайны человеческого организма»

Воспитательная беседа: «Сила и красота человеческого тела» Дискуссионный клуб: «Формула долголетия в наших руках»

Тематическое занятие: «Организм человека как величайшее чудо природы»

# Возраст детей

10-11 лет

# Класс

[5 класс](https://newuroki.net/category/konspekty-urokov-dlya-uchitelya/klassnyj-rukovoditel/5-klass-klassnye-chasy/)

# Дата проведения

[укажите дату проведения]

# Вид занятия

Тематический классный час

# Тип мероприятия

Познавательно-развивающее мероприятие

# Форма организации

Групповая работа с элементами дискуссии и практической деятельности

# Цель

Формирование у обучающихся ответственного отношения к своему здоровью и понимания ценности здорового образа жизни

# Задачи

**Обучающая:** расширить представления учащихся о компонентах хорошего самочувствия и способах его сохранения

**Развивающая:** развивать критическое мышление, умение анализировать информацию о ЗОЖ и применять полученные знания на практике **Воспитательная:** воспитывать бережное отношение к своему самочувствию

# Ожидаемые результаты

**Личностные:** формирование ответственного отношения к собственному организму, готовность к ведению здорового образа жизни

**Метапредметные:** развитие умения планировать свой режим дня, анализировать информацию о здоровом образе жизни, работать в команде.

**Предметные:** знание основных компонентов ЗОЖ, его правил, умение составлять режим дня.

# Методические приёмы, педагогические методы, технологии обучения

Интерактивная беседа [Работа в малых гр уппах](https://newuroki.net/kopilka-uchitelja/rabota-v-gruppah-na-uroke/) Рефлексивные техники [Мозговой шту рм](https://newuroki.net/kopilka-uchitelja/mozgovoj-shturm-na-uroke/)

Здоровьесберегающие технологии [Игровые технологии](https://newuroki.net/kopilka-uchitelja/igrovye-tehnologii-na-uroke/)

Метод проектов

# Прогнозируемый результат

Учащиеся осознают ценность хорошего состояния организма, получат практические навыки по организации здорового образа жизни, научатся составлять режим дня и смогут применять полученные знания в повседневной жизни

# Предварительная работа педагога

Подготовка презентации

Создание технологической и интеллект-карты Подготовка раздаточного материала Разработка кроссворда, рабочих листов Составление облака слов

Поиск видеоуроков и видеороликов

# Оборудование и оформление кабинета

Компьютер, проектор, экран

Листы формата А3 для групповой работы Маркеры, фломастеры

Раздаточный материал Плакаты

Карточки с заданиями для групповой работы

# Ход занятия / Ход мероприятия

## Организационный момент

Ребята, всем добрый день! Я рада вас видеть! Начнём с переклички, проверим, все ли сегодня с нами.

*(Учитель называет фамилии учеников, отмечает присутствующих.)*

Отлично, все на месте! А теперь давайте проверим, готовы ли мы к занятию. У каждого ли есть тетрадь и ручка? Если кому-то что-то нужно, можно сейчас взять.

Дежурные, пожалуйста, помогите нам подготовить кабинет: подготовьте проектор и проверьте, чтобы на экране было всё хорошо видно.

Друзья, у нас впереди интересное занятие, и чтобы оно прошло максимально продуктивно, давайте вспомним несколько простых правил:

Мы слушаем друг друга внимательно, не перебиваем. Если хотим что-то сказать — поднимаем руку.

Уважительно относимся к мнению каждого.

Работаем активно, не стесняемся высказывать свои мысли.

А теперь сделаем так: на время занятия убираем мобильные телефоны. Пусть они пока отдохнут, а мы сосредоточимся на беседе.

Ну а теперь улыбнитесь! Пусть ваше хорошее настроение поможет нам отлично провести время. Я уверена, что сегодня мы узнаем много интересного, а главное — полезного.

Готовы начинать? Тогда поехали!

## Актуализация усвоенных знаний

На прошлом классном часе мы говорили на тему: «[Птицы и звери зимой](https://newuroki.net/konspekty-urokov-dlya-uchitelya/klassnyj-rukovoditel/pticy-i-zveri-zimoj-klassnyj-chas/)» . Вспомните, какие вопросы мы обсуждали. Как звери и птицы готовятся к холодам? Какие птицы остаются зимовать в нашем крае?

Как думаете, почему одни звери впадают в спячку, а другие остаются активными? Что помогает животным выживать зимой? У кого из вас во дворе или около дома есть кормушка для птиц? Каких пернатых вы чаще всего там видите?

Мы также обсуждали, как люди могут помогать животным в холодное время года. Кто может напомнить, какие добрые дела мы можем сделать, чтобы зимой птицам и зверям было легче?

На прошлом занятии у вас было практическое задание: кто-то рисовал кормушки, кто-то делал их своими руками, а кто-то готовил рассказы о зимующих пернатых. Какие открытия вы для себя сделали? Что было самым интересным?

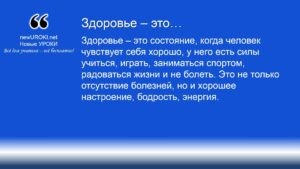
Вы отлично справились с той темой, а сегодня нас ждёт не менее увлекательное занятие.

## Вступительное слово классного руководителя

Представьте, что вы получили в подарок самую современную, мощную и дорогую технику в мире. Как вы будете с ней обращаться? Наверное, аккуратно, правильно заряжать, не ронять, не заливать водой и точно не перегружать.

Теперь задумайтесь: а у каждого из нас есть гораздо более ценная и сложная система, чем любая техника. Это наш организм. Но вот вопрос: мы всегда заботимся о нём так же бережно?

Как часто мы забываем высыпаться, питаемся чем попало, часами сидим в телефоне, забывая о движении? А ведь от нашего самочувствия зависит всё: и настроение, и успеваемость, и даже мечты, которые мы сможем осуществить.





Цитата:

***«Каждый новый день — это возможность стать сильнее, бодрее и увереннее в себе.»***

— А.П. Громов***, 1878–1942, русский, советский педагог, автор***

***трудов о воспитании молодежи.***



Здоровье – это ***состояние, когда человек чувствует себя хорошо, у него есть силы учиться, играть, заниматься спортом, радоваться жизни и не болеть. Это не только отсутствие болезней, но и***

***хорошее настроение, бодрость, энергия.***

Сегодня мы поговорим о том, как беречь свою энергию, оставаться бодрыми и активными, правильно заботиться о себе. Узнаем, какие привычки помогают нам быть сильными и здоровыми, а какие, наоборот, мешают. Вы сами попробуете составить идеальный режим дня и проверите, насколько он подходит именно вам.

#### Тема нашего классного часа: «Всемирный день здоровья»

Этот классный час будет полезным для каждого, потому что речь пойдёт о самом важном – о вашем самочувствии и силе. Начинаем!

# Основная часть

*Иллюстративное фото / newUROKI.net*

## Здоровье как главная ценность человека

### Что такое здоровье и его компоненты?

*Определение*

#### У него есть несколько важных компонентов:

Физическое здоровье – когда у человека крепкое тело, он правильно питается, занимается спортом, у него хороший иммунитет, и он редко болеет.

Психическое здоровье – когда человек умеет справляться со своими эмоциями, не расстраивается из-за мелочей, чувствует себя уверенно.





Всемирный день здоровья ***— отмечается в мире ежегодно 7 апреля, начиная с 1950 года.*** [***Википедия***](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D1%81%D0%B5%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D1%8C_%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D1%8F)

Социальное здоровье – когда у человека есть друзья, он хорошо общается с окружающими, умеет работать в команде.

*Инфографика / newUROKI.net*

Все эти компоненты важны. Если человек здоров физически, но часто грустит и переживает, это тоже может отразиться на его самочувствии. А если у него нет друзей и он постоянно один, ему будет сложнее радоваться жизни.

### История возникновения Всемирного дня здоровья

Во всём мире люди понимают, как важно заботиться о своём самочувствии. Именно поэтому существует Всемирный день здоровья, который отмечается 7 апреля.

Эту дату выбрали не случайно. В 1948 году была создана Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) – международная организация, которая помогает странам следить за состоянием организма людей. Она занимается изучением болезней, созданием вакцин, разработкой правил правильного питания и образа жизни.

В 1950 году ВОЗ предложила сделать 7 апреля днём, когда люди будут задумываться о своём самочувствии и учиться, как правильно за ним ухаживать. С тех пор этот день отмечают во всём мире. Каждый год у него есть своя тема: борьба с вредными привычками, правильное питание, спорт, забота о психическом состоянии и многое другое.

В этот день проводят спортивные мероприятия, тематические занятия, акции, в которых людям рассказывают, как правильно ухаживать за собой. И сегодняшний классный час – тоже часть этой важной традиции.

### Почему важно заботиться о здоровье в подростковом возрасте

Сейчас вам 10–11 лет – это возраст, когда организм растёт очень быстро. Ваши кости становятся крепче, мышцы развиваются, мозг активно учится новому. Если сейчас вы научитесь заботиться о себе, то и в будущем вам будет легче оставаться здоровыми и сильными.

#### Почему важно начинать именно в подростковом возрасте?

Потому что ваш организм сейчас формируется, и ему нужна правильная поддержка – хороший сон, питание, физическая активность.

Потому что здоровые привычки, которые вы выработаете сейчас, останутся с вами на всю жизнь. Кто привык делать зарядку и есть полезную еду в 10 лет, скорее всего, будет делать это и в 30.

Потому что плохие привычки тоже формируются сейчас. Если привыкнуть есть много фастфуда, мало двигаться, сидеть в телефоне допоздна, то потом будет сложно это изменить.



## Режим дня школьника и его значение

*Иллюстративное фото / newUROKI.net*

### Основные элементы правильного режима дня

Каждый день у нас есть множество дел: уроки в школе, домашние задания, прогулки, увлечения, отдых. Чтобы всё успевать и при этом не уставать, важно правильно распределять своё время.

Грамотно спланированный распорядок позволяет организму работать слаженно. Вот главные его части:

Сон. Это основа хорошего самочувствия. Вам, как школьникам, необходимо спать не меньше 9–10 часов в сутки, иначе организму будет трудно восстанавливаться.

Ложиться спать нужно не позднее 22:00, чтобы наутро чувствовать себя бодрыми. Учёба. Школа занимает большую часть дня, и важно не просто присутствовать на уроках, но и сохранять внимание, а после – вовремя делать домашние задания, чтобы не откладывать их на вечер.

Приёмы пищи. Регулярное питание помогает телу получать энергию. Желательно завтракать, обедать и ужинать в одно и то же время.

Физическая активность. Движение нужно не только спортсменам! Зарядка по утрам, прогулки, занятия в спортивных секциях или даже простые игры на свежем воздухе помогают укрепить мышцы.

Отдых и увлечения. Чтение, творчество, игры, хобби – это тоже важная часть жизни, которая даёт возможность расслабиться и получить новые впечатления.

Свежий воздух. Если гулять хотя бы 1–2 часа в день, мозг лучше работает, настроение улучшается, а иммунитет становится крепче.

*Инфографика / newUROKI.net*

### Влияние планирования дня на успеваемость и самочувствие

Наверняка у каждого из вас было так: вы поздно легли спать, утром с трудом встали, на уроках чувствовали себя уставшими и ничего не могли запомнить. Это потому, что организм не получил достаточно отдыха.



#### Если грамотно распределить своё время, жизнь станет намного проще:

Утром не придётся вскакивать в спешке, потому что всё уже подготовлено с вечера. В школе будет легче сосредоточиться и не зевать на уроках.

Домашние задания не будут занимать весь день, если выполнять их в положенный час.

Будет оставаться время на отдых и любимые занятия.

Настроение станет лучше, ведь вы будете высыпаться и меньше уставать.

[**Стоит прочесть также: Я талантлив - классный час**](https://newuroki.net/konspekty-urokov-dlya-uchitelya/klassnyj-rukovoditel/ya-talantliv-klassnyj-chas/)

А ещё, если соблюдать порядок в распорядке дня, иммунитет становится крепче, организм работает без перегрузок, и вы болеете реже.

### Составление индивидуального плана дня пятиклассника

У каждого человека свой ритм жизни, но есть несколько универсальных правил, которые помогут составить удобный распорядок. Давайте попробуем вместе определить, каким он должен быть.

Когда вставать утром? Если уроки в школе начинаются в 8:00, то вставать нужно не позднее 7:00. Это даст время на утренние процедуры, завтрак и сборы.

Сколько времени отводить на учёбу? Домашние задания лучше выполнять сразу после небольшого отдыха, чтобы вечером было больше свободного времени.

Когда отдыхать? Каждые 40–50 минут занятий лучше делать 10–15-минутный перерыв, чтобы глаза и мозг успели отдохнуть.

Когда заниматься спортом? Утренняя разминка разбудит тело, а активные игры на свежем воздухе помогут расслабиться после занятий.

Во сколько ложиться спать? Лучшее ложиться в кровать – до 22:00, чтобы организм успел восстановиться.

Сейчас мы попробуем составить ваш личный график, который поможет вам чувствовать себя бодро и отлично справляться с делами!

## Правильное питание – основа здоровья

*Иллюстративное фото / newUROKI.net*

### Принципы здорового питания для растущего организма

Наш организм – это настоящий двигатель, который работает без остановки. Чтобы он не ломался и всегда оставался в отличной форме, ему нужно качественное топливо – полезная еда. Особенно важно правильно питаться в детстве, ведь тело растёт, кости становятся крепче, а мозг ежедневно выполняет сложную работу.



#### Вот несколько главных правил, которые помогут чувствовать себя бодро и энергично:

Разнообразие в меню. Нужно есть не только любимые блюда, но и пробовать что-то новое. Разные продукты содержат важные вещества, которые помогают телу работать. Например, молочные продукты укрепляют кости, овощи и фрукты дают витамины, а рыба полезна для мозга.

Регулярность приёмов пищи. Есть необходимо по расписанию, не пропуская основные приёмы еды. Завтрак, обед и ужин – это основа, а между ними можно перекусить фруктами, орехами или йогуртом.

Достаточное количество жидкости. Вода – это главный источник сил. Если мало пить, можно быстрее уставать, чувствовать головную боль и сонливость. Лучше всего пить чистую воду, а не газировку или сладкие напитки.

Правильный баланс. В еде должны быть и белки (мясо, рыба, яйца), и углеводы (каши, хлеб), и жиры (орехи, растительные масла). Нельзя питаться только сладостями или бутербродами – организм не получит всё необходимое.

Если следовать этим правилам, тело будет крепким, настроение – отличным, а учёба будет даваться легче.

### Полезные и вредные продукты

Давайте разберёмся, какая еда помогает нам быть бодрыми, а какая, наоборот, может навредить.

#### Полезные:

Овощи и фрукты – источник витаминов, улучшают иммунитет.

Каши, хлеб, макароны из твёрдых сортов – дают энергию и надолго насыщают. Молочные продукты – помогают костям и зубам быть крепкими.

Рыба и мясо – нужны для роста мышц и хорошей работы мозга. Орехи, злаки – укрепляют память, делают нас внимательными.

Чистая вода – поддерживает силы, помогает всем органам работать без сбоев.

#### Вредные:

Газировка и сладкие напитки – много сахара, но мало пользы.

Чипсы, сухарики – содержат вредные добавки, которые перегружают организм. Фастфуд (гамбургеры, картошка фри) – слишком много жира, который мешает нормальной работе сердца.

Сладости в больших количествах – быстро поднимают энергию, но потом так же резко вызывают усталость.

*Инфографика / newUROKI.net*

Конечно, иногда можно съесть что-то вкусненькое, но важно помнить, что основа рациона должна быть полезной.

### Правила приёма пищи для школьников

Чтобы еда приносила пользу, важно не только правильно выбирать продукты, но и соблюдать простые правила:



Не пропускать завтрак. Утренний приём пищи – это заряд бодрости на весь день. Если не поесть утром, можно быстро устать и хуже запоминать новую информацию. Есть в спокойной обстановке. Отвлекаться на телефон, телевизор или компьютер во время еды – не лучшая идея. Тело не успевает понять, что уже насытился, и можно съесть больше, чем нужно.

Пережёвывать пищу тщательно. Если глотать еду слишком быстро, желудку сложно её переваривать, а это может вызвать неприятные ощущения.

Ужинать не позднее, чем за 2 часа до сна. Поздний ужин перегружает организм, и ему сложнее отдыхать ночью.

Теперь у вас есть все знания, чтобы делать правильный выбор и заботиться о своём теле!

**Таблица: Влияние правильного питания на самочувствие**

|  |  |
| --- | --- |
| **Продукты** | **Влияние на самочувствие** |
| Фрукты и овощи | Улучшают пищеварение и настроение |
| Белковая пища (мясо, рыба) | Поддерживают энергию и силы для активной работы |
| Молочные продукты | Укрепляют кости и зубы |
| Орехи и семечки | Помогают улучшить память и концентрацию |
| Вода | Увлажняет и поддерживает активность |

## Физическая активность в жизни пятиклассника

*Иллюстративное фото / newUROKI.net*

Физическая активность играет очень важную роль в жизни каждого человека, особенно в детстве. Наш организм устроен так, что ему необходимо движение. Если человек мало двигается, он быстрее устаёт, чувствует себя вялым, у него может болеть спина, а настроение часто бывает плохим. Когда мы бегаем, прыгаем, плаваем или катаемся на велосипеде, в нашем теле улучшается кровообращение, мышцы становятся крепче, а голова начинает работать лучше. Это помогает не только чувствовать себя бодрым, но и лучше запоминать уроки, справляться со стрессом и быстрее отдыхать после тяжёлого дня.

### Виды физической активности для подростков

Движение может быть разным. Некоторые виды физической активности требуют много энергии, а некоторые помогают расслабиться и восстановить силы. Например, бег, футбол, баскетбол или подвижные игры требуют быстроты, силы и выносливости. Если

ты играешь в футбол, то много бегаешь по полю, учишься управлять мячом и работаешь в команде. В баскетболе важно не только забросить мяч в корзину, но и быть внимательным, чтобы вовремя передать его партнёру.

Есть и другие виды активной деятельности, которые способствуют укреплению тела и делают его более гибким. Например, плавание развивает все группы мышц, помогает укрепить спину, улучшает дыхание. Танцы делают тело пластичным, развивают чувство ритма и помогают выразить свои эмоции через движение. Йога и гимнастика учат контролировать своё тело, делают мышцы гибкими, а осанку – красивой.

Даже обычные прогулки на свежем воздухе – это полезное занятие. Когда человек долго сидит, например, за компьютером или за учебниками, его мышцы устают, спина начинает болеть, а внимание снижается. Если после занятий выйти на улицу, немного походить, покататься на велосипеде или поиграть с друзьями, организм быстрее восстановится, и усталость пройдёт.

### Утренняя зарядка и её значение

Многие люди по утрам чувствуют себя сонными и вялыми. Иногда даже после долгого сна трудно сразу проснуться. В таких случаях на помощь приходит утренняя зарядка. Даже небольшая разминка способствует организму быстрее «включиться» в работу, разбудить мышцы, улучшить настроение и подготовиться к новому дню.

Когда человек делает зарядку, кровь быстрее разносит кислород по телу, и мозг начинает работать активнее. Это помогает быстрее собраться в школу, лучше понимать

объяснения учителя и быть внимательным на уроках.

Утренняя разминка не должна быть сложной. Достаточно 5–10 минут простых упражнений: наклоны, приседания, махи руками и ногами, лёгкие прыжки. Можно добавить упражнения на растяжку, чтобы тело стало более гибким. Если есть

возможность, можно включить музыку и сделать упражнения под весёлый ритм. Тогда зарядка поднимет настроение и подарит энергию на весь день.

Главное – выполнять упражнения регулярно. Если делать зарядку каждый день, организм привыкнет к активности, и со временем просыпаться станет легче, а усталость будет появляться реже.

### Правила безопасности при занятиях спортом

Физическая энергичность полезна, но важно помнить о безопасности. Нельзя резко начинать сложные упражнения, если мышцы не разогреты. Например, если сразу начать бег на высокой скорости, можно потянуть ногу или получить травму. Перед любой спортивной нагрузкой нужна разминка – лёгкие упражнения, которые подготовят тело к движению.

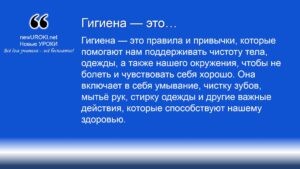
Во время занятий важно следить за дыханием. Если во время бега или упражнений начинаешь задыхаться, стоит немного сбавить темп и дать организму привыкнуть. Также нужно обращать внимание на свои ощущения. Если чувствуешь боль или сильную усталость, значит, нагрузка слишком большая, и её нужно уменьшить.

Важно выбирать удобную одежду и обувь для занятий спортом. Например, если бегать в жёстких туфлях, можно натереть ноги. Спортивная обувь должна быть удобной, а одежда – не стеснять движения.

Если заниматься командными видами спорта, например, футболом или волейболом, важно уважать правила игры и своих товарищей. Нужно следить за тем, чтобы случайно не задеть другого игрока и не причинить ему боль.

Физическая активность делает нас сильнее, выносливее и увереннее в себе. Главное – заниматься с удовольствием и помнить о своём физическом состоянии!

## Гигиена и здоровье





Гигиена — это ***правила и привычки, которые помогают нам поддерживать чистоту тела, одежды, а также нашего окружения,***

***чтобы не болеть и чувствовать себя хорошо. Она включает в себя умывание, чистку зубов, мытьё рук, стирку одежды и другие***

***важные действия, которые способствуют нашему здоровью.***

*Иллюстративное фото / newUROKI.net*

*Определение*

Почему так необходимо поддерживать чистоту и ухаживать за собой? Потому что если не следить за собой, то можно легко заболеть, а также чувствовать себя некомфортно.

Чистота — это не только приятно, но и очень полезно для организма.

### Личная гигиена подростка

Когда речь идёт о личной чистоте, речь идет о том, как мы заботимся о своем теле каждый день. Умывание по утрам и вечерам — это обязательная привычка, которая помогает поддерживать кожу чистой и избавиться от загрязнений. Нужно тщательно мыть лицо, чтобы не было воспалений или прыщиков. Чистота зубов тоже очень важна. Нужно чистить зубы дважды в день — утром и перед сном. Это помогает нам не только избежать неприятного запаха, но и предотвращает болезни десен и зубов.

Ещё один момент — это уход за волосами. Нужно мыть их, чтобы не оставалось грязи и кожного сала. Это помогает волосам оставаться здоровыми и не жирниться. Если волосы длинные, их нужно регулярно расчёсывать, чтобы они не путались и не ломались.

Очень важен и уход за ногтями. Они должны быть короткими и чистыми, потому что под длинными ногтями могут скапливаться грязь и микробы, которые часто вызывают различные болезни. Если руки грязные, надо обязательно их мыть с мылом, чтобы не принести бактерии в организм.

### Правила ухода за телом и одеждой

Кроме ухода за кожей и волосами, требуется следить за состоянием всего тела. Регулярное принятие душа или ванны помогает поддерживать чистоту и здоровье кожи. Важно каждый день менять одежду и стирать её, чтобы не оставались микробы и

бактерии. Особенно это касается нижнего белья и носков. Одежда должна быть удобной, не стеснять движений, а также подходить по сезону. Летом не стоит носить тёплые вещи, а зимой лучше утепляться, чтобы не простудиться.



Очень важно следить за обувью, чтобы она была чистой и сухой. Если обувь долго не высыхает, в ней может развиваться неприятный запах, и это может повлиять на кожу ног. Также нужно, чтобы обувь была удобной, иначе можно получить мозоли или повредить суставы.

### Гигиена учебного места и сна

Порядок не ограничивается только уходом за собой. Мы также должны следить за тем, чтобы на нашем учебном месте было чисто. Стол, на котором вы пишете, должен быть убран, без мусора и лишних предметов. Если на столе остаются крошки или грязь, они могут попасть в еду или напитки, что приведет к болезням. Каждый раз после занятий надо вытирать стол влажной тряпочкой, чтобы не накапливалась пыль.

Стоит поддерживать порядок в школьном рюкзаке. Не забывайте очищать его от ненужных бумаг и не забывайте по несколько раз в год стирать его, чтобы на нём не было грязи. В рюкзаке не должно быть старых конфет, бумажек и других вещей, которые способны испачкать ваши учебники и тетради.

[**Стоит прочесть также: Мир моих увлечений - классный час**](https://newuroki.net/konspekty-urokov-dlya-uchitelya/klassnyj-rukovoditel/mir-moih-uvlechenij-klassnyj-chas/)

Не забывайте и о хорошем сне. Ваше тело нуждается в отдыхе, особенно в подростковом возрасте, когда оно активно растёт. Если вы будете спать не менее 8-9 часов, это поможет вам восстанавливаться и чувствовать себя энергичным. Ваше место для сна тоже должно быть чистым. Постельное бельё следует менять раз в неделю, а подушки и одеяла — часто проветривать.

Таким образом, следить за своим телом, одеждой, учебным местом и даже за тем, в каком месте вы спите, важно не только для того, чтобы чувствовать себя комфортно, но и для того, чтобы не заболеть. Привычка соблюдать гигиену с детства помогает вырасти чистоплотным и сильным человеком, который может спокойно и уверенно справляться с любыми трудностями жизни.

## Профилактика вредных привычек

*Иллюстративное фото / newUROKI.net*

Когда мы говорим о вредных привычках, мы имеем в виду те действия, которые могут навредить нашему организму и самочувствию. Например, если мы слишком долго сидим за компьютером или смотрим в экран телефона, это плохо сказывается на глазах, осанке и даже на нашем настроении. Давайте подробнее разберемся, как с этим бороться и что делать, чтобы не попасть в ловушку вредных пристрастий.

### Влияние гаджетов на состояние организма школьника

Гаджеты — это не только полезные инструменты для учёбы и общения, но и что-то, что может повлиять на наше самочувствие, если ими злоупотреблять. Например, если мы слишком много времени проводим за телефоном, планшетом или компьютером, то наши глаза устают, начинают болеть, и это приводит к ухудшению зрения. Вдобавок, мы часто забываем про правильную осанку и сидим согнувшись, что может привести к болям в спине и шее.



Но самым опасным моментом является то, что если мы слишком много времени проводим за гаджетами, мы не двигаемся. Это часто приводит к тому, что мы будем чувствовать себя вялыми и уставшими. Для того чтобы этого избежать, важно помнить, что каждый час, проведенный перед экраном, нужно делать перерыв хотя бы на 5–10 минут, чтобы глаза отдохнули, а тело могло размяться.

### Правила работы за компьютером

Работа за компьютером — это не только возможность учиться, но и зона риска для нашего здоровья, если не соблюдать простые правила. Во-первых, всегда нужно сидеть прямо. Стол должен быть на нужной высоте, чтобы руки не уставали, а спина не болела. Стул должен быть удобным, а экран — на уровне глаз. Если экран находится слишком низко или высоко, мы будем наклоняться и напрягать шею.

Второе правило — это частые перерывы. Даже если вы усердно учитесь или играете, важно делать паузы, чтобы не перегрузить зрение и не утомить тело. Постарайтесь делать перерыв хотя бы раз в 30 минут. Во время перерыва можно пройтись, потянуться, подышать свежим воздухом или просто закрыть глаза на пару минут.

Наконец, не забывайте про время. Лучше ограничить время, которое вы тратите на игры или просмотр видео, чтобы не ухудшить зрение и не забыть о других полезных занятиях.

### Здоровые альтернативы вредным привычкам

Есть много способов, как заменить вредные привычки на полезные. Например, вместо того чтобы долго сидеть за телефоном, можно выйти на улицу и поиграть в активные игры с друзьями. Это не только весело, но и полезно для организма. В спортзале или на свежем воздухе можно зарядиться энергией, улучшить физическое состояние и

настроиться на весь день.

Также стоит научиться отдыхать без гаджетов. Можно почитать интересную книгу или заняться рисованием, лепкой, играми на свежем воздухе. Когда мы выбираем такие занятия, мы не только развиваемся, но и избавляемся от зависимости от экрана. Ведь

такие увлекательные вещи, как прогулки на свежем воздухе или чтение книги, могут быть не менее интересными, чем видео на YouTube.

И, наконец, важно помнить, что чтобы избежать вредных пристрастий, нужно находить баланс между учёбой, отдыхом и физической активностью. Чем больше времени мы проводим на улице или занимаясь спортом, тем меньше хочется сидеть за экраном.

Таким образом, важно следить за своими привычками, чтобы они не приносили вред. Нужно выбирать полезные занятия, заботиться о себе и находить время для отдыха. Это поможет нам быть здоровыми, активными и энергичными каждый день!

# Рефлексия

*Учителя шутят*

Сейчас наступает время для [рефлексии](https://newuroki.net/kopilka-uchitelja/refleksiya/) — это момент, когда мы оглядываемся назад и подводим итоги. Мы все по-разному воспринимаем информацию, поэтому важно понять, что каждый из нас вынес из этого занятия. Мы поговорим о том, что вам понравилось, что было для вас ново и полезно. А также подумаем, что из сегодняшнего классного часа вы можете применить в своей жизни.



Давайте немного подумаем о том, что мы узнали. Может быть, кто-то из вас понял, как важно соблюдать режим дня, чтобы чувствовать себя хорошо. А вы задумались о том, сколько времени стоит проводить за гаджетами, чтобы не навредить своему здоровью. У каждого из нас могут быть разные мысли после занятия, и это нормально. Рефлексия помогает нам осознать, что мы поняли, чему научились, и как эти знания нужно применить.

Пожалуйста, подумайте, как вы теперь относитесь к своему режиму дня, привычкам питания, физической активности. Кто-то, возможно, решил начать утреннюю зарядку, а кто-то — побольше гулять на свежем воздухе. Поднимите руку, если вы задумались о том, чтобы изменить что-то в своём образе жизни.

И напоследок: попробуйте понять, какие из обсуждаемых тем вам кажутся важными и, возможно, вы хотите поделиться с нами своим мнением. Это ваш момент осознания того, что нужно в своей жизни менять или наоборот, закреплять.

# Подведение итогов занятия

*Ученики шутят*

Сегодняшний классный час показал, как важно заботиться о своем теле и духе, как многое зависит от того, как мы распоряжаемся своим временем, что едим и как отдыхаем. Мы узнали, что привычки, которые мы развиваем с самого детства, могут помочь нам чувствовать себя лучше и быть здоровыми не только сегодня, но и в будущем.

Но самое главное, что вы все — в отличной форме! У каждого из вас есть огромный потенциал для того, чтобы вырасти сильными, энергичными и успешными людьми. Каждый маленький шаг, который вы сделаете для себя, например, правильно питаясь, занимаясь спортом или даже отдыхая, уже будет вкладом в ваше прекрасное будущее.

Помните, что здоровый образ жизни — это не какие-то сложные правила, это просто правильный выбор, который мы делаем каждый день. И самое главное, что у вас есть возможность изменить что-то прямо сейчас. Будьте внимательны к себе, поддерживайте друг друга, и, конечно, развивайте привычки, которые помогут вам быть счастливыми и крепкими.

Вы все способны на большее, и я верю, что каждый из вас сделает свой выбор в пользу здоровья. Верьте в себя, и успех обязательно придет!

# Технологическая карта

[Скачать бесплатно технологическую карту классного часа по теме: «Всемирный день](https://newuroki.net/wp-content/uploads/2025/02/tehnologicheskaja-karta-vsemirnyj-den-zdorovja-klassnyj-chas.docx) [здоровья»](https://newuroki.net/wp-content/uploads/2025/02/tehnologicheskaja-karta-vsemirnyj-den-zdorovja-klassnyj-chas.docx)

[Технологическая карта — это](https://newuroki.net/kopilka-uchitelja/tehnologicheskaya-karta-uroka/) документ, который содержит структуру и планирование учебного занятия, включая цели, задачи, этапы, методы и формы организации деятельности учащихся, а также используемые ресурсы и оборудование.

# Смотреть видео по теме

**Полезные советы учителю**

[Скачать бесплатно 5 полезных советов для проведения классного часа по теме:](https://newuroki.net/wp-content/uploads/2025/02/poleznye-sovety-vsemirnyj-den-zdorovja-klassnyj-chas.docx)

[«Всемирный день здоровья» в формате Ворд](https://newuroki.net/wp-content/uploads/2025/02/poleznye-sovety-vsemirnyj-den-zdorovja-klassnyj-chas.docx)

# Чек-лист педагога

[Скачать бесплатно чек-лист для проведения классного часа по теме: «Всемирный день](https://newuroki.net/wp-content/uploads/2025/02/chek-list-pedagoga-vsemirnyj-den-zdorovja-klassnyj-chas.docx) [здоровья» в формате Word](https://newuroki.net/wp-content/uploads/2025/02/chek-list-pedagoga-vsemirnyj-den-zdorovja-klassnyj-chas.docx)

[Чек-лист для преподавателя — это](https://newuroki.net/kopilka-uchitelja/chek-list-uroka/) инструмент педагогической поддержки, представляющий собой структурированный перечень задач, шагов и критериев, необходимых для успешного планирования, подготовки и проведения урока или мероприятия.

# Карта памяти для учеников

[Скачать бесплатно карту памяти для учеников для классного часа по теме: «Всемирный](https://newuroki.net/wp-content/uploads/2025/02/karta-pamjati-vsemirnyj-den-zdorovja-klassnyj-chas.docx) [день здоровья» в формате Ворд](https://newuroki.net/wp-content/uploads/2025/02/karta-pamjati-vsemirnyj-den-zdorovja-klassnyj-chas.docx)

[Карта памяти школьника — это](https://newuroki.net/kopilka-uchitelja/karta-pamyati-na-uroke/) методический инструмент, который помогает учащимся структурировать и запоминать ключевую информацию по определенной теме.

# Стихотворение

**Натали Самоний** https://stihi.ru/2012/11/25/1344

#### ПРОВЕРКА НА НЕРЯШЛИВОСТЬ

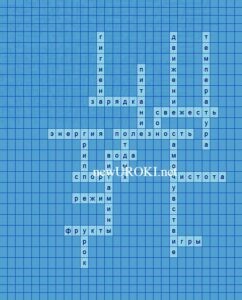
Если ты помят, взлохмачен – Ты неряха, не иначе:

Для одежды есть утюг,

Он – одёжкин лучший друг.

Коль причёска не в порядке – Нужен друг совсем иной: Гребешок причешет прядки. – Не ходи, как Домовой!

# Кроссворд



*Кроссворд*

[Скачать бесплатно кроссворд на классный час по теме: «Всемирный день здоровья» в](https://newuroki.net/wp-content/uploads/2025/02/krossvord-vsemirnyj-den-zdorovja-klassnyj-chas.docx) [формате WORD](https://newuroki.net/wp-content/uploads/2025/02/krossvord-vsemirnyj-den-zdorovja-klassnyj-chas.docx)

# Интересные факты для занятия

#### Интересный факт 1:

Учёные установили, что школьники, которые спят не менее 9 часов в сутки, запоминают новую информацию на 40% лучше своих одноклассников, которые недосыпают.

#### Интересный факт 2:

Одна порция свежевыжатого апельсинового сока содержит столько же витамина С, сколько нужно растущему пятикласснику на целый день, чтобы быть бодрым и энергичным.

#### Интересный факт 3:

Врачи доказали, что 15-минутная прогулка после школы помогает ученикам средних классов снизить усталость от уроков в два раза быстрее, чем просмотр телевизора или игры на телефоне.

# Тесты

Сколько часов рекомендуется спать ученику 5 класса каждый день? А) 6-7 часов

Б) 9-10 часов

В) 12-13 часов Правильный ответ: Б

В какое время лучше делать утреннюю зарядку? А) Сразу после пробуждения

Б) После завтрака В) Перед сном

Правильный ответ: А

Какой приём пищи должен быть самым питательным? А) Завтрак

Б) Обед В) Ужин

Правильный ответ: А

Сколько времени можно непрерывно проводить за компьютером ученику 5 класса? А) Не более 1 часа

Б) Не более 2 часов В) Не более 4 часов Правильный ответ: А

Через какой промежуток времени нужно делать перерыв при выполнении домашних заданий?

А) Каждые 15 минут

Б) Каждые 30-40 минут В) Каждый час Правильный ответ: Б

Сколько раз в день рекомендуется принимать пищу? А) 2-3 раза

Б) 4-5 раз

В) 6-7 раз Правильный ответ: Б

Как часто нужно проветривать комнату, где ты делаешь уроки? А) Один раз в день

Б) Каждые 2-3 часа В) Только перед сном Правильный ответ: Б

Какое расстояние должно быть от глаз до тетради при письме? А) 15-20 см

Б) 30-35 см

В) 45-50 см

Правильный ответ: Б

Сколько времени рекомендуется проводить на свежем воздухе каждый день? А) 30 минут

Б) 1 час

В) 2-3 часа Правильный ответ: В

Через какое время после приёма пищи можно приступать к физическим упражнениям? А) Сразу после еды

Б) Через 30 минут В) Через 1,5-2 часа

Правильный ответ: В

# Загадки

1. Утром я встаю с тобой, прогоняю сон долой. Руки-ноги разминаю, бодрость духа поднимаю. Кто я? (Зарядка)
2. В холодильнике живу, витаминами свечу. Сочный, свежий я всегда, любит вся меня семья. (Фрукт)
3. Щетинки ровные стоят, о чистоте зубов следят. Пасту пенную люблю, рот с утра я освежу. (Зубная щётка)
4. На тарелке я лежу, много клетчатки содержу. Свежий, сладкий и хрустящий, для полдника подходящий. (Салат)
5. Два колёсика подряд, быстро по двору летят. Их кручу, кручу педалью, еду к самой дальней дали. (Велосипед)

# Пословицы и поговорки

1. «Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья»
2. «Бегай, прыгай и играй — силы телу прибавляй»
3. «Где спорт и смех, там всегда успех»
4. «Кто любит спорт, тот бодр и твёрд»
5. «Утренняя зарядка — на весь день подзарядка»

# Ребус



*Ребус*

Если внутри буквы находятся другие буквы, то это означает, что где-то по смыслу нужно подставить предлог «в».

# Пазлы

*Пазлы*

(Распечатайте [пазлы](https://newuroki.net/kopilka-uchitelja/pazly-na-uroke/), наклейте на плотную бумагу, разрежьте)

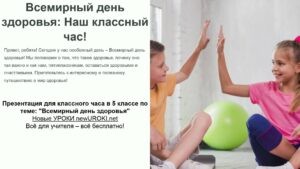
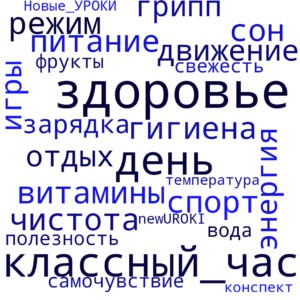
# Интеллект-карта

*Ментальная карта (интеллект-карта, mind map)*

[Ментальная карта (интеллект-карта, mind map)](https://newuroki.net/kopilka-uchitelja/intellekt-karta-na-uroke/) — это графический способ

структурирования информации, где основная тема находится в центре, а связанные идеи и концепции отходят от неё в виде ветвей. Это помогает лучше понять и запомнить материал.

# Облако слов



*Облако слов*

[Облако слов](https://newuroki.net/kopilka-uchitelja/oblako-slov-na-uroke/) — удобный инструмент: помогает активизировать знания, подсказывает, служит наглядным материалом и опорой для учащихся разных возрастов и предметов.

# Презентация

*Презентация*

[Скачать бесплатно презентацию на классный час по теме: «Всемирный день здоровья» в](https://newuroki.net/wp-content/uploads/2025/02/prezentacija-vsemirnyj-den-zdorovja-klassnyj-chas.pptx) [формате PowerPoint](https://newuroki.net/wp-content/uploads/2025/02/prezentacija-vsemirnyj-den-zdorovja-klassnyj-chas.pptx)

# БОНУС: Рабочий лист

[Скачать бесплатно рабочий лист для классного часа по теме: «Всемирный день](https://newuroki.net/wp-content/uploads/2025/02/rabochij-list-vsemirnyj-den-zdorovja-klassnyj-chas.docx) [здоровья» в формате ВОРД](https://newuroki.net/wp-content/uploads/2025/02/rabochij-list-vsemirnyj-den-zdorovja-klassnyj-chas.docx)

[Рабочий лист – это](https://newuroki.net/kopilka-uchitelja/rabochij-list-na-uroke/) образовательный инструмент, представляющий собой специально подготовленный комплект заданий, упражнений или вопросов, который используется на классном часе для активизации познавательной деятельности учащихся.

# Список источников и использованной литературы

1. «Секреты активного образа жизни» — Автор: Мельникова Н.С., Издательство:

«Сириус», Санкт-Петербург, 2003, 215 страниц.

1. «Как быть бодрым каждый день» — Автор: Федотов П.А., Издательство: «Вершина», Казань, 2001, 190 страниц.
2. «Питание и энергия: от теории к практике» — Автор: Лебедева Т.В., Издательство:

«Энергия роста», Нижний Новгород, 2000, 180 страниц.

1. «Движение — это жизнь» — Автор: Соколова А.И., Издательство: «Актив», Новосибирск, 2004, 160 страниц.
2. «Мудрость повседневных привычек» — Автор: Павлов И.М., Издательство:

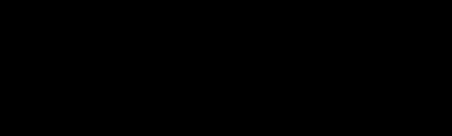
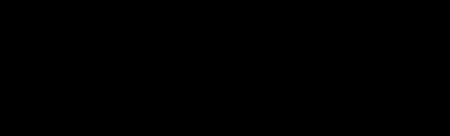
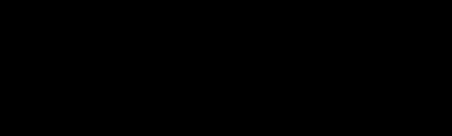
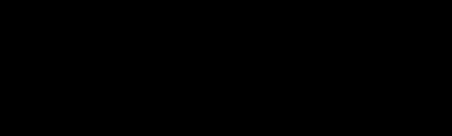
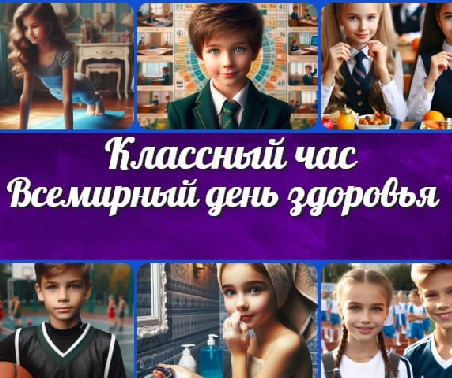
«Образование и культура», Тверь, 2002, 250 страниц.

**0**

**НРАВИТСЯ**

**0**

**НЕ НРАВИТСЯ**



**ИНТЕРЕСНЫЕ КОНСПЕКТЫ УРОКОВ**

[**Всемирный**](https://newuroki.net/konspekty-urokov-dlya-uchitelya/klassnyj-rukovoditel/vsemirnyj-den-zdorovya-klassnyj-chas/)

[**день здоровь…**](https://newuroki.net/konspekty-urokov-dlya-uchitelya/klassnyj-rukovoditel/vsemirnyj-den-zdorovya-klassnyj-chas/)

[**Безопасность**](https://newuroki.net/konspekty-urokov-dlya-uchitelya/osnovy-bezopasnosti-i-zashhity-rodiny/bezopasnost-na-transporte-konspekt-uroka/)

[**на транспорт…**](https://newuroki.net/konspekty-urokov-dlya-uchitelya/osnovy-bezopasnosti-i-zashhity-rodiny/bezopasnost-na-transporte-konspekt-uroka/)

[**Порядок**](https://newuroki.net/konspekty-urokov-dlya-uchitelya/osnovy-bezopasnosti-i-zashhity-rodiny/poryadok-dejstvij-pri-dtp-konspekt-uroka/)

[**действий пр…**](https://newuroki.net/konspekty-urokov-dlya-uchitelya/osnovy-bezopasnosti-i-zashhity-rodiny/poryadok-dejstvij-pri-dtp-konspekt-uroka/)

[**Безопасность**](https://newuroki.net/konspekty-urokov-dlya-uchitelya/osnovy-bezopasnosti-i-zashhity-rodiny/bezopasnost-dorozhnogo-dvizheniya-konspekt-uroka/)

[**дорожного…**](https://newuroki.net/konspekty-urokov-dlya-uchitelya/osnovy-bezopasnosti-i-zashhity-rodiny/bezopasnost-dorozhnogo-dvizheniya-konspekt-uroka/)



50% Нравится

Или

50% Не нравится

Скачали? Сделайте добро в один клик! Поделитесь образованием с друзьями!

Расскажите о нас!

 **Слова ассоциации (тезаурус) к уроку:** режим, активность, питание, упражнения,

привычки, отдых, зарядка, гигиена, витамины, свежесть, энергия, чистота, физкультура.

 При использовании этого материала в Интернете (сайты, соц.сети, группы и т.д.) требуется обязательная прямая ссылка на сайт newUROKI.net. Читайте "Условия

использования материалов сайта"

[**Россия у мная: программирование и**](https://newuroki.net/konspekty-urokov-dlya-uchitelya/klassnyj-rukovoditel/rossiya-umnaya-programmirovanie-i-telekommunikacii-proforientacionnyj-urok-rossiya-moi-gorizonty/)

[**телекоммуникации —**](https://newuroki.net/konspekty-urokov-dlya-uchitelya/klassnyj-rukovoditel/rossiya-umnaya-programmirovanie-i-telekommunikacii-proforientacionnyj-urok-rossiya-moi-gorizonty/)[**профориентационный урок «Россия**](https://newuroki.net/konspekty-urokov-dlya-uchitelya/klassnyj-rukovoditel/rossiya-umnaya-programmirovanie-i-telekommunikacii-proforientacionnyj-urok-rossiya-moi-gorizonty/)

[**– мои горизонты»**](https://newuroki.net/konspekty-urokov-dlya-uchitelya/klassnyj-rukovoditel/rossiya-umnaya-programmirovanie-i-telekommunikacii-proforientacionnyj-urok-rossiya-moi-gorizonty/)[](https://newuroki.net/konspekty-urokov-dlya-uchitelya/klassnyj-rukovoditel/rossiya-umnaya-programmirovanie-i-telekommunikacii-proforientacionnyj-urok-rossiya-moi-gorizonty/)

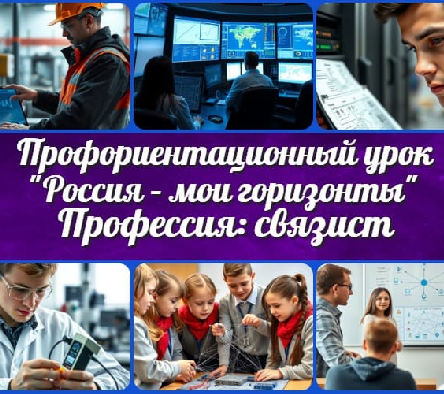
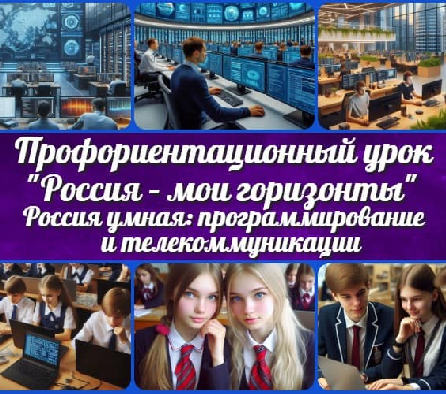


**Автор** [**Глеб Беломедведев**](https://newuroki.net/author/gleb/)

**Глеб Беломедведев** - постоянный автор и эксперт newUROKI.net, чья

биография олицетворяет трудолюбие, настойчивость в достижении целей и экспертность. Он обладает высшим образованием и имеет более 5 лет опыта преподавания в школе. В течение последних 18 лет он также успешно работает в ИТ-секторе. Глеб владеет уникальными навыками

написания авторских конспектов уроков, составления сценариев школьных праздников, разработки мероприятий и создания классных часов в школе. Его талант и энтузиазм делают его неотъемлемой частью команды и надежным источником вдохновения для других.



**ПОХОЖИЕ УРОКИ**

[**Россия у мная:**](https://newuroki.net/konspekty-urokov-dlya-uchitelya/klassnyj-rukovoditel/rossiya-umnaya-programmirovanie-i-telekommunikacii-proforientacionnyj-urok-rossiya-moi-gorizonty/)[**программир…**](https://newuroki.net/konspekty-urokov-dlya-uchitelya/klassnyj-rukovoditel/rossiya-umnaya-programmirovanie-i-telekommunikacii-proforientacionnyj-urok-rossiya-moi-gorizonty/)

[**Проф ессия**](https://newuroki.net/konspekty-urokov-dlya-uchitelya/klassnyj-rukovoditel/professiya-svyazist-proforientacionnyj-urok-rossiya-moi-gorizonty/)**:** [**связист**](https://newuroki.net/konspekty-urokov-dlya-uchitelya/klassnyj-rukovoditel/professiya-svyazist-proforientacionnyj-urok-rossiya-moi-gorizonty/)[**—…**](https://newuroki.net/konspekty-urokov-dlya-uchitelya/klassnyj-rukovoditel/professiya-svyazist-proforientacionnyj-urok-rossiya-moi-gorizonty/)

[**Россия**](https://newuroki.net/konspekty-urokov-dlya-uchitelya/klassnyj-rukovoditel/rossiya-industrialnaya-tyazhelaya-promyshlennost-mashinostroenie-proforientacionnyj-urok-rossiya-moi-gorizonty/)

[**индустриаль…**](https://newuroki.net/konspekty-urokov-dlya-uchitelya/klassnyj-rukovoditel/rossiya-industrialnaya-tyazhelaya-promyshlennost-mashinostroenie-proforientacionnyj-urok-rossiya-moi-gorizonty/)



[Главная](https://newuroki.net/) [О сайте](https://newuroki.net/o-sajte/) [Политика конфиденциальности](https://newuroki.net/privacy-policy/) [Страница позора](https://newuroki.net/stranica-pozora/)

[Условия использования материалов сайта](https://newuroki.net/rules/)

Добро пожаловать на сайт "Новые уроки" - newUROKI.net, специально созданный для вас, уважаемые учителя, преподаватели, классные руководители, завучи и директора школ! Наш лозунг "Всё для учителя - всё бесплатно!" остается неизменным почти 20 лет! Добавляйте в закладки наш сайт и получите доступ к методической библиотеке конспектов уроков, классных часов, сценариев школьных праздников, разработок, планирования по ФГОС, технологических карт и презентаций. Вместе мы сделаем вашу работу еще более интересной и успешной! Дата открытия: 13.06.2023

[**Новые УРОКИ**](https://newuroki.net/)

Новый сайт от проекта UROKI.NET. Конспекты уроков, классные часы, сценарии школьных праздников. Всё для учителя - всё бесплатно!