

# *Классный час: «Гармония в здоровье»*



Подготовила: Ильина  
Ольга Александровна –  
учитель биологии МБОУ  
«СОШ №6»

# Факторы физического здоровья

- Выработка твердой мотивации.
- Режим жизнедеятельности.
- Правильное питание.
- Личная гигиена.
- Разумная физическая активность, занятие спортом.
- Исключение вредных привычек.

# Беседа о правилах рационального питания

1) Как правильно распределить калорийность блюд в течение дня?

Какие продукты питания являются лучшими поставщиками энергии?

2) Почему важен прием пищи в одно и то же время?

Чем опасен пропуск приемов пищи?

3) Чем опасна еда «всухомятку»?

Перечисли «полезную» и «вредную» пищу.

4) Чем опасно переедание? Как его избежать?

# Факторы духовного здоровья

- Наличие идеала, идеи, веры;
- Чтение художественной литературы;
- Музыка;
- Общение с интересными и уважаемыми людьми (ветеранами войны и труда, актерами, писателями)
- Добрые дела (акции милосердия, помощь нуждающимся в ней, уход за больными и др.)
- Самоотверженные поступки (соревнования и конкурсы в команде, дружба, товарищество)
- Умение анализировать свою деятельность и отвечать за поступки;
- Умение признавать свои ошибки и недостатки и изменяться в лучшую сторону.

# Список книг, рекомендуемых для прочтения учащимся 7 классов:

- Б.Полевой «Повесть о настоящем человеке»
- А.Толстой «Русский характер»
- М.Шолохов «Судьба человека»
- В.Каверин «Два капитана»
- Ж.Верн «Дети капитана Гранта»
- О.Бальзак «Отец Горио»
- А.де Сент – Экзюпери «Маленький принц»
- Г.Троепольский «Белый Бим Черное ухо»

«Любите книгу всей душой! Она не только ваш лучший друг, но и до конца верный спутник»

Эрнест Миллер Хемингуэй

«Когда книга сталкивается с головою и при этом раздаётся глухой пустой звук, разве всегда виновата книга?» Лихтенберг Г.