

«Мы – здоровое поколение!»

Методический материал к классному часу

Авторы-составители: Митраков Алексей Владимирович, Зубков Вадим Геннадьевич, методисты ГМЦ ДОгМ

Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придётся, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь.

Здоровье – бесценное богатство каждого человека в отдельности и всего общества в целом. При встречах и расставаниях с близкими нам людьми мы всегда желаем им хорошего здоровья, потому что это – главное условие полноценной и счастливой жизни. В нашей стране от ОРВИ и сезонного вируса, а также от онкологических заболеваний ежегодно страдает большое количество человек. Причиной подобных заболеваний является то, что более чем у 80% населения нашей страны есть проблемы с иммунной системой. Чтобы иммунная система работала как часы, её надо поддерживать ежедневно, а не только в период заболеваний. Как же «зарядить» свой иммунитет? Ответ прост – вести здоровый образ жизни!

Предлагаем вашему вниманию методические материалы для проведения тематического классного часа «Мы – здоровое поколение!» для обучающихся 10–11-х классов.

[Сценарий классного часа.](#)

[Презентация классного часа.](#)

[Материал для учителя.](#)

Ответственный за информацию: Зубков В. Г., методист ГМЦ ДОгМ.

Электронная почта: zubkovvg@mosmetod.ru

Контактный телефон: 8 (499) 763-67-57, добавочный 155.