

Классный час в 4 классе.

Тема: Секреты здоровья. Я здоровье сберегу-сам себе я помогу.

Цель: формирование у уч – ся стремления к здоровому образу жизни.

Задачи:

- познакомить уч – ся с секретами здоровья;
- прививать детям интерес к собственному здоровью;
- формировать у ребенка бережного отношения к собственному здоровью.

Методы: беседа, рассказ, объяснение, игра.

Ресурсы: видеокассета с мультфильмом «Цветик – семицветик», аудиокассета с музыкальным фрагментом для релаксации, демонстрационный «цветик – семицветик» с напечатанными «секретами» здоровья, картинки по теме, музыка для разминки, памятки, презентация к уроку.

Ход классного часа

1. Организационный момент.

: Добрый день. А что это значит? Значит день по- новому начат.

- Сегодня мы опять отправляемся в путешествие в страну Самопознание. Конечно же, пойдём мы туда с вами Дорогою Добра. И постараемся творить только Добро. А о чем мы сегодня будем говорить на классном часе, вы узнаете, если отгадаете загадки, а за отгадки получаете букву

1. Шёл лесными стёжками
Друг походный за спиною
На ремнях с застёжками. (Рюкзак)
2. Дождик тёплый и густой
Этот дождик непростой:
Он без туч, без облаков
Целый день идти готов. (Душ)
3. Через нос проходит в грудь
И обратный держит путь.
Он невидимый, и всё же
Без него мы жить не можем. (Воздух)
4. Утром раньше поднимайся
Прыгай, бегай, отжимайся,
Для здоровья, для порядка
Людым всем нужна ... (Зарядка)
5. Светит, сверкает, всех согревает. (Солнце)
6. В морях и реках обитает,
Но часто по небу летает.
А наскучит мне летать,
На землю падает опять. (Вода)
7. Лётся речка – мы лежим,
Лёд на речке – мы бежим. (Коньки)
8. Вид спорта в легкой атлетике (Бег)

- Какое слово у вас получилось? (здоровье) - Как вы уже догадались, сегодня мы продолжим с вами говорить о здоровье. Тема нашего занятия «Я здоровье сберегу-

сам себе я помогу». Какую цель мы поставим? Как укрепить своё здоровье и больше узнать о своём здоровье. В народе говорят: «Здоровье – клад бесценный». И это истина.

Так вот в толковом словаре Ожегова значение слова **здоровье** объясняется так: **Здоровье** – это правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие.

Я бы хотела предложить вам послушать, что же говорили великие наши мыслители о здоровье человека.

Вильям Шекспир (английский поэт и драматург)

«Здоровье – дороже золота» Артур Шопенгауэр (немецкий философ)

«9/10 нашего счастья зависят от здоровья»

Николай Гаврилович Чернышевский (русский ученый, писатель, литературный критик) Слайд

«Здоровье – никогда не может потерять своей цены в глазах человека, потому что и в роскоши плохо жить без здоровья»

3. Мы сегодня вспомним, как нужно заботиться о своем здоровье, чтобы не болеть, расти сильными и крепкими, чтобы попасть в страну «Здоровячков». Вся природа, которая нас окружает, дает нам заряд бодрости, а значит и здоровье. поприветствуем её. Опустите руки вниз ладонями горизонтально к полу и вслух произнесите: «Я приветствую тебя, Земля!» - Вытяните руки перед собой ладонями вперед: «Я приветствую тебя, Вода!»

- Согните руки в локтях, вытяните перед собой, обратите ладони к небу: «Я приветствую тебя, Воздух!»

- Поднимите руки вверх: «Я приветствую тебя, Солнышко!»

Итак, В путь дорогу собирайся,

За здоровьем отправляйся!

Поговорим о секретах здоровья.

Мы откроем с вами секреты,

Как здоровье сохранить.

Выполняя все секреты,

Без болезней будем жить.

4.-Посмотрите что это такое? Серцевина большого цветка. Значит и будут лепестки. Здоровье – это как цветок. – Скажите, а что нужно для того, чтобы вырастить красивый цветок?

Вот так и здоровье нужно оберегать, заботиться о нем.

Здоровье – это счастье в жизни любого человека. Каждому из нас хочется быть здоровым и сильным, как можно дольше сохранить бодрость, энергию и долголетие.

Для того, чтобы открыть первый секрет, отгадайте загадку:

Вы не вымыли посуду?

Значит, скоро я прибуду.

Если пол вы не помыли –

Меня в гости пригласите.

Перестаньте убираться,
Окна мыть, пол подметать.
Ненавижу тряпки, щетки,
Забиваюсь в уголки,
Там, где пыль и пауки.
Чистоту я не терплю,
Тараканов, мух люблю.

А микробов обожаю

Кто же это я такая? (грязь)

– Скажите, грязь может человека сделать здоровым?

- А как бороться с грязью?

- Давайте отгадаем с вами **анаграммы** и узнаем с помощью чего можно бороться с грязью.

- млоы (мыло)
- щтёка (щётка)
- лмочака (мочалка)
- лотенпоец (полотенце)
- ашпумнь (шампунь) и мы прогоним от себя грязь далеко.

5. Игра «Я делаю так»

Да – присели, нет – стоим.

- Чищу зубы 2 раза в день.
- Грызу зубами орехи.
- Даю всем свою зубную щётку.
- Ем много сладкого.
- Полощу рот после еды водой.
- Слежу за своей одеждой.
- Пользуюсь носовым платком.

- Как вы думаете, как мы назовем наш первый секрет здоровья? **Первый лепесток советует нам: Чистота – залог здоровья!**

6. Очень важно, чтобы каждое утро начиналось у вас с положительных эмоций, с хорошего настроения. - Поэтому, что вы должны сделать, когда проснетесь? (улыбнуться) - Правильно, ведь именно улыбка – залог хорошего настроения.

Упражнение «Просыпаюсь» включает в себя следующие движения:

1) Тянем за верхнюю часть уха вверх (3 раза).

2) Тянем за мочки уха вниз (3 раза).

3) Взяли сзади за уши и хлопаем ими, прикрывая ушные раковины, как слоны хлопают своими ушами (3 раза).

4) Массируем козелки уха по часовой стрелке (3 раза).

5) «Лепим пельмени» (массируем край уха от мочки до верхней кромки)

- Значит, какой мы откроем второй секрет здоровья? (Улыбайтесь)

- Подарите такую же улыбку друг другу. - А теперь подарите улыбку нашим гостям. **Второй лепесток советует нам – улыбайтесь!**

Люди с самого рождения не могут жить без движения. Поэтому мы с вами сейчас отдохнем и проведем разминку. **Разминка.**

7. Мама. Дочка, почему ты так долго шла из школы?

Дочь. Я не шла, а долго ждала троллейбус. Пешком было лень идти.

Мама. Иди пообедай, а потом поможешь мне с уборкой квартиры.

Дочь. Нет, мама. Я так устала в школе, и полы мыть уже не могу.

Мама. Ну тогда сходи в магазин за продуктами.

Дочь. Нет, мама. Я так устала на физкультуре, что и ходить не могу.

Мама. Смотри, доченька, раньше меня старушкой станешь.

Что можете сказать о девочке? Что посоветуем доченьке.

- Если люди не могут жить без движения, как вы думаете, каким же будет наш следующий секрет? **«Движение вместо лекарства служить может» - Ломоносов.** - Каким же у нас расцветет третий лепесток? **Третий лепесток – двигайтесь!**

8. - А мы продолжаем раскрывать секреты здоровья. Я начну вам рассказывать сказку, а вы продолжите. *Жил – был один сказочный король. У него была дочь. Она очень любила сладкое. И с нею случилась беда. Какая беда случилась с принцессою? - Можете ли вы посоветовать королю, как вылечить принцессу? - Какие советы вы дадите? (Кушать овощи, фрукты, т. к. в них содержится много витаминов, кушать супы. Не переедать никогда, во всем нужна мера)*

Вредная и здоровая пища. - Давайте сейчас поговорим о вредной и здоровой пище. Вы будете вытягивать карточки с названиями продуктов питания и говорить, какой это продукт: полезный или вредный. **(рыба, жевательная резинка, чипсы, кефир, капуста, геркулес, сухарики, гречка, конфеты, торт, морковь, напиток «Кола», яблоки)**

9. Конкурс Узнай на вкус!

Человеку нужно есть,
Чтобы встать и чтобы сесть,
Чтобы прыгать, кувыраться,
Песни петь, дружить, смеяться.
Чтоб расти и развиваться
И при этом не болеть,
Нужно правильно питаться
С самых юных лет уметь.
Витамины - просто чудо! –
Столько радости несут:
Все болезни и простуды
Перед ними упадут.
Вот поэтому всегда
Для нашего здоровья
Полноценная еда –
Важнейшее условие!

Стой, дружок, остановись!
От пищи жирной откажись,
Ты запомни навсегда
– Это вредная еда!
Пищей сладкой, шоколадной

Ты не увлекайся.
Пищи острой и соленой,
Ты остерегайся.
Ешь все овощи и фрукты
– Вот полезные продукты.
Мера нужна и в еде,
Чтоб не случиться нежданной беде.
Нужно питаться в назначенный час.
В день понемножку, по несколько раз.
- Какой же у нас будет четвертый секрет здоровья?

И у нас расцветает четвертый лепесток – правильно питайтесь! А еще я хочу дать мудрый совет. Когда готовите пищу, бросьте в нее немножко любви, чуть – чуть добра, капельку радости и кусочек нежности. Эти витамины придадут необыкновенный вкус любой пище и принесут здоровье.

- Ребята, прочитайте слова, которые вы видите на доске и составьте пословицу. - Какая пословица у вас получилась? - Как вы ее понимаете? (Каждому делу должно быть свое время и делать все вовремя и в одно и тоже время) - А как называется это? (режим дня) - А как вы думаете, чтобы быть здоровым, надо ли соблюдать режим дня?

Значит, какой мы откроем пятый секрет здоровья?

9. Пятый лепесток – Соблюдайте режим дня!

Минутка тишины.

- А сейчас я вас приглашаю в мир «минутки тишины». Закройте глазки и сядьте так, как вам удобно. (Звучит музыка)

Слушайте музыку и меня. Сделайте глубокий вдох и выдох. Сейчас я приглашаю вас, ребята, совершить прогулку на природу, чтобы подышать свежим воздухом и набраться сил.

Представьте перед собой летнюю поляну, усеянную прекрасными, душистыми цветами. Вдохните чудесный аромат этих цветов. Ступайте босиком по мягкой, нежной траве. Почувствуйте, как она ласкает ваши ножки, щекочет их. А босиком ходить очень полезно. А сейчас перед вами стоит лес, полный чудес и загадок. Войдите в него. Подойдите к мудрому дубу, обнимите его, почувствуйте свое единство с Матушкой – Природой, растворитесь в ней, вслушайтесь в шепот листьев, в журчание родника. Умойтесь чистой родниковой водой. Почувствуйте, как она вас взбодрила. Затаив дыхание, вслушайтесь в музыку жизни, наслаждайтесь ею. Почувствуйте, как силы Матушки – Природы вливаются в вас, делают вас здоровыми, крепкими, сильными. Вы полны сил и готовы к открытию новых знаний, к совершению новых дел, вы готовы прийти на помощь всем, кто вас окружает. Откройте глаза. Какие ощущения и мысли у вас возникли?

- Значит, каким по вашему мнению будет шестой секрет здоровья?

Шестой лепесток – хорошие мысли. А добрые мысли порождают добрые дела.

-

- А какие вы знаете и делаете добрые дела?
- Почему добрые дела добавляют людям здоровья?
- Давайте откроем последний секрет здоровья.

- Как вы думаете, как мы его назовем? (Добрые дела)

Делай добро всем, кому можешь.

Делай добро везде, где можешь.

Делай добро, когда только можешь,

Делай добро, насколько хватит тебя.

- Давайте добавим последний лепесток в наш цветок «Здоровья»

А назовем мы его – Добрые дела.

Седьмой лепесток – добрые дела!

Вот и раскрыл все свои лепестки наш «Цветик – семицветик». Рассказал нам все свои секреты здоровья.

А сейчас мы с вами поиграем.

Игра полезно-вредно

- ✓ Читать лёжа
- ✓ Смотреть на яркий свет
- ✓ Умываться
- ✓ Близко сидеть у телевизора
- ✓ Употреблять в пищу овощи и фрукты
- ✓ Заниматься спортом
- ✓ Чистить зубы
- ✓ Долго разговаривать по телефону
- ✓ Объедаться
- ✓ Не мыть руки перед едой
- ✓ Закаляться
- ✓ Заниматься физическим трудом

соблюдать режим дня

- соблюдать гигиену
- правильно и регулярно питаться
- заниматься спортом
- вовремя и самостоятельно делать уроки
- бывать на свежем воздухе
- делать утреннюю зарядку
- следить за чистотой своей одежды

и своего жилища

- слушать родителей и близких людей
- посещать кружки
- читать книги
- прогуливать занятия в школе
- грубить и не уважать старших
- много сидеть за компьютером
- гулять в неположенных местах, где есть опасность для жизни
- пробовать незнакомые вещества
- есть много сладкого
- грызть ногти

9. Игра.

Я буду говорить фразы. Если вы согласны, то отвечаете: «Это я, это я, это все мои друзья». А если не согласны, то молчите.

Кто ватагою веселой
Каждый день шагает в школу?
Кто из вас, малышей,
Ходит грязный до ушей?
Кто из вас не ходит хмурым,
Любит спорт и физкультуру?
Кто одежду «бережет»,
Под кровать ее кладет?
Кто ложится рано спать
В ботинках грязных на кровать?
Просыпаюсь утром рано
Вместе с солнышком румяным,
Заправляю сам кроватку,
Быстро делаю зарядку.
- Молодцы, ребята!

10. Работа с пословицами.

О здоровье сложено очень много пословиц. Давайте прочитаем некоторые из них.

Береги платье снову, ... (а здоровье смолоду)».
«Болен - лечись, ... (а здоров - берегись)».
«Здоровье сгубишь - ... (новое не купишь)».
«Двигайся больше - ... (проживешь дольше)».
«Лук семь недугов... (лечит)».
«Было бы здоровье, ... (а счастье найдется)».
«Тот здоровья не знает, ... (кто болен не бывает)».
«Забота о здоровье - ... (лучшее лекарство)».
«Смолоду закалиться — ... (на весь век пригодится)».

- Сегодня на уроке мы открыли с вами семь секретов здоровья.

Давайте еще раз их повторим.

1. Чистота – залог здоровья..
2. Улыбайтесь.
3. Двигайтесь.
4. Правильное питание.
5. Режим дня.
6. Хорошие мысли.
7. Добрые дела.

- А как вы думаете, достаточно лишь только знать правила здорового образа жизни? Эти секреты приносят пользу тому, кто живет по этим правилам. О таком человеке говорят, что он ведет здоровый образ жизни.

11. Домашнее задание.

1

12. Рефлексия.

Сегодня вы хорошо поработали на уроке. Вы вырастили такой замечательный цветок «Здоровья». Узнали, что ваше здоровье зависит от вас самих.

- Какое у вас сейчас настроение?

А наверное у нас хорошее настроение потому, что у нас в природе есть замечательные друзья: солнце, воздух и вода.

Давайте дружно, хором скажем:

Солнце, воздух, вода и земля –

Наши лучшие друзья.

Наши верные лучшие друзья –

Солнце, воздух, вода и земля.

- А теперь давайте скажем друг другу спасибо и пожелаем здоровья.

(Дети хором произносят эти слова и в заключении поют песню «Если хочешь быть здоров»)

Закаляйся,

Если хочешь быть здоров.

Постарайся

Позабыть про докторов.

Водой холодной обливайся,

Если хочешь быть здоров.

Нам полезней

Солнце, воздух и вода.

От болезней

Помогают нам всегда

От всех болезней нам полезней

Солнце, воздух и вода.

Закаляйся,

Если хочешь быть здоров.

Постарайся

Позабыть про докторов.

Водой холодной обливайся,

Если хочешь быть здоров.

Значит, здоровый человек – это какой человек? (сильный, ловкий, крепкий, румяный, подтянутый, веселый и т. д.)

Дыхательная гимнастика

Учитель. Для чего нужно выполнять дыхательную гимнастику? Легкие расширяются, больше воздуха попадает в кровь, кислород поступает в головной мозг, следовательно, лучше работает наша память, повышается мыслительная активность. Итак, начнем! Глубокий вдох - выдох (3 раза). Глубокий вдох - на звук м-м-м, выдох на звук ш-ш-ш.

Глубокий вдох - выдох порциями, с остановками. Голову поднимем выше И легко-легко подышим. У нас хорошее настроение. Улыбнулись, мы настроены на работу.

- Вспомним способы укрепления здоровья. (Правильное питание, закаливание, режим дня, спорт, хорошее настроение.)

Упражнения для тренировки зрения

Движение глазами вправо и влево. Выполнять движение влево и вправо до предела без чрезмерного напряжения, максимально медленно. Повторить по 4-6 раз. Закрывать глаза, расслабить мышцы на 30-40 секунд.

Движение глазами вверх и вниз. Выполнять медленно, с максимальной амплитудой. Голову при этом не наклонять. Повторить по 4-6 раз. Закрывать глаза, расслабить мышцы на 30-40 секунд.

Фиксация взгляда на кончике носа. Выполнять в течение 10-20 с, максимально расслабив мышцы, дыхание спокойное, ровное. Закончив упражнение, закрыть глаза и расслабиться на 30-40 секунд. Если чувствуется усталость, время отдыха увеличить.

Вращение глазами. Движение осуществлять по кругу - сначала по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки. Выполнять по три вращения в каждую сторону, плавно, без рывков. Голова при этом должна оставаться неподвижной. Закончив упражнение, закрыть глаза и расслабить мышцы тела на 30-40 секунд.

Моргание. Быстро сжимать и разжимать веки (моргать) в течение 15-20 секунд. После этого закрыть глаза, расслабиться на 30-40 секунд. Моргание полезно выполнять после длительного чтения, а также после каждого упражнения для зрения.

Витамины – это вещества необходимые для поддержания жизни

- Какие витамины вы знаете ребята?

- Ещё в конце 18 века было обнаружено, что с помощью свежих фруктов и овощей такая опасная болезнь, как цинга, полностью излечивается. Учёным понадобилось 100 лет, чтобы открыть причину этого явления. Оказывается, свежие фрукты содержат витамины. Чтобы в нужном количестве получить эти вещества, необходимо питаться разнообразной пищей. Употребляйте как можно больше фруктов и овощей.

Старайтесь есть в одно и то же время. Утром перед школой обязательно завтракайте. Ужинайте не позже, чем за 2 часа до сна.

Какие вещества поддерживают жизнедеятельность организма?

Белки – основной «строительный материал» клеток тела. В теле нет участка, где бы не было белка. В крови и мышцах белки составляют 1/5 от их общей массы, в мозгу 1/2. Дополнительное белковое голодание вызывает слабость и глубокие психологические расстройства. Человеку в среднем требуется ежедневно 100 грамм белков.

Жиры – их делят на растительные и животные. Растительные жиры активируют обмен веществ, предупреждают ряд заболеваний. Недостаток жиров сокращает жизнь, нарушает деятельность мозга, снижает выносливость организма.

- Правильное питание - условие сохранения здоровья, неправильное приводит к болезням. Посмотрим сценку, которую приготовили нам ребята.

Учитель. Ягоды, фрукты и овощи - основные источники витаминов. А витамины очень нужны нашему организму. (Выходят дети с шапочками на головах.)

Витамин А.

Помни истину простую:

Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую

Или сок морковный пьёт.

Витамин А - это витамин роста, помогает нашим глазам сохранить зрение. Найти его можно в молоке, моркови, зеленом луке.

«Береги платье снову, ... (а здоровье смолоду)».

«Болен - лечись, ... (а здоров - берегись)».

«Здоровье сгубишь - ... (новое не купишь)».

«Двигайся больше - ... (проживешь дольше)».

«Лук семь недугов... (лечит)».

«Было бы здоровье, ... (а счастье найдется)».

«Тот здоровья не знает, ... (кто болен не бывает)».

«Забота о здоровье - ... (лучшее лекарство)».

«Смолоду закалиться — ... (на весь век пригодится)».

Команды зачитывают свои поговорки.

Для любого человека, а особенно для пытливого и любознательного ученика очень важны здоровые глаза, ведь они воспринимают до 90 % информации об окружающем мире. Но известно, что у 30 % учащихся зрение понижается именно за годы учебы.

Ученицы напомним вам некоторые упражнения гимнастики для глаз.

Упражнения для профилактики близорукости:

1) Зажмуривание глаз.

2) Далеко - близко.

3) Руки вперед, руки вверх (следить за кончиками пальцев).

4) Большим пальцем писать буквы.

Для успешной учебы необходима хорошая память. И чем больше вы ее упражняете, тем лучше она становится и тем лучше вы учитесь.

Следующая творческая группа напомним нам упражнения для развития памяти. '

Упражнения для развития различных видов памяти:

1) Демонстрируется картинка с изображением разноцветных шариков (30 секунд), потом убирается; задача детей - вспомнить расположение шариков.

2) Назвать алфавит в обратном порядке.

3) Игра «Угадай мелодию» (по нескольким нотам мелодии угадать песню).

4) Обратный счет (необходимо восстановить порядок чисел от 100 до 0 и т. д.).

5) Назвать предметы, начинающиеся на одну букву, игра в города.

Но существует гимнастика для мозга. Ее создали американские психологи и педагоги; она помогает в учебе.

Гимнастика для мозга:

1) Перекрестные движения: вперед и сзади.

- 2) Симметричные рисунки.
- 3) Точки мозга.
- 4) Ленивые восьмерки (в центр - как в очки).
- 5) Качание головой, как маятник.

Итак, мы говорили о том, что помогает сохранять работоспособность. Третий компонент - правильный режим дня.

IV. Каждой группе предлагается исправить неверно составленную инструкцию: уберите лишние правила, а остальные расставьте по порядку.

Правила закаливания:

- Закаливание начинайте сразу с обливания холодной водой.
- Самыми первыми средствами закаливания являются воздушные и солнечные ванны.
- Прежде чем приступать к закаливанию, нужно избавиться от «микробного гнезда» в виде больных зубов, насморка, кашля и т. д.
- Закаливание нужно начинать после консультации с лечащим врачом.
- Обтирание водой, ванночки для рук и ног - это самые первые из закаливающих водных процедур.
- Закаливаться нужно систематически, не пропуская ни одного дня; если заболел, то возвращайся к закаливанию только после выздоровления.
- Закаливание должно быть постепенным: нужно снижать температуру воды на 1 градус через каждые 2 дня.
- Температуру воды можно снижать резко, например с 27 до 20 градусов.

На дереве здоровья мы размещаем четвертый компонент здоровья - ЗАКАЛИВАНИЕ.

К слагаемым здоровья можно еще отнести ОТСУТСТВИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК и ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ, ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНОСТЬ.

Недаром Л. Н. Толстой говорил: «Добро, которое ты делаешь от сердца, ты делаешь всегда себя»

Упражнение «Просыпаюсь» включает в себя следующие движения:

- 1) Тянем за верхнюю часть уха вверх (3 раза).
 - 2) Тянем за мочки уха вниз (3 раза).
 - 3) Взяли сзади за уши и хлопаем ими, прикрывая ушные раковины, как слоны хлопают своими ушами (3 раза).
 - 4) Массируем козелки уха по часовой стрелке (3 раза).
 - 5) «Лепим пельмени» (массируем край уха от мочки до верхней кромки)
- Мама. Дочка, почему ты так долго шла из школы?
 Дочь. Я не шла, а долго ждала троллейбус. Пешком было лень идти.
 Мама. Иди пообедай, а потом поможешь мне с уборкой квартиры.
 Дочь. Нет, мама. Я так устала в школе, и полы мыть уже не могу.
 Мама. Ну тогда сходи в магазин за продуктами.
 Дочь. Нет, мама. Я так устала на физкультуре, что и ходить не могу.
 Мама. Смотри, доченька, раньше меня старушкой станешь.

Ребята!

С каждым годом растет количество людей, потерявших зрение. К ним относятся как взрослые, так и дети. Человек должен бережно относиться к бесценному дару природы

- зрению и беречь его. Эти правила помогут вам. Повесьте их на самом видном месте и не забывайте, что простые правила продлевают активную деятельность ваших глаз!

- Читайте и пишите при хорошем освещении!
- При ярком солнечном свете надевайте солнечные очки!
- Не проводите много времени у компьютера и телевизора!
- Берегите свои глаза от ударов и уколов, различных травм!
- При выполнении заданий, связанных с напряжением зрения, делайте гимнастику для глаз!
- Своевременно обращайтесь к врачу!
- Не стесняйтесь носить очки, если в этом есть необходимость!

Если ты хочешь быть здоровым и успешным сегодня и завтра, не забывай выполнять эти простые действия, которые помогут тебе достичь результатов не только в сохранении своего здоровья, но и в учении, общении с друзьями и просто в жизни.

- Вставай всегда в одно и то же время!
- Основательно умывай лицо и руки, неукоснительно соблюдай правила личной гигиены!
- Утром и вечером тщательно чисти зубы!
- Проводи достаточное количество времени на свежем воздухе, занимайся спортом!
- Совершай длительные прогулки!
- Одевайся по погоде!
- Делай двигательные упражнения в перерывах между выполнением домашних заданий!
- Не бойся физических нагрузок, помогай дома в хозяйственных делах!
- Занимайся спортом, учись преодолевать трудности!