

## Классный час «Здоровое питание»

Класс 3 «Д»

Дата 19.03.2024

Ученики 30 человек

Классный руководитель Фахрутдинова Кристина Валерьевна рассказала о правильном питании и здоровом образе жизни, что они неразделимы. Занимаясь спортом - физическая нагрузка улучшает общее состояние и выводит токсины из организма. Отжимания – способствуют лучшей работе легких и сердца. Упражнения на пресс — улучшит работу желудочно-кишечного тракта. Закаляться – это укрепляет нервную систему, благоприятно влияя на сердце и сосуды, нормализуя обмен веществ. Сон — один из лучших способов оставаться здоровым. Хороший ночной сон укрепляет иммунную систему. Но больше 8 часов спать не рекомендуется. Одним из основных аспектов здорового образа жизни является ПРАВИЛЬНОЕ И ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ! Ученики подготовили информацию и рассказали о вредной еде и о пищевых добавках.



Ученики рассказали, что необходимо регулярно 2-3 раза в неделю употреблять рыбу.

Расширяют сосуды,

повышают выносливость,

уменьшают боль и отёчность тканей,

расширяют бронхи,

уменьшают воспаление,

уменьшают свертываемость крови,

усиливают приток кислорода.