Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №3 «Центр образования» городского округа Октябрьск Самарской области

Классный час по здоровьесбережению

«Здоровье - привилегия мудрых»

Подготовила: учитель русского языка и литературы
Александрова Алина Андреевна
Контактный телефон 89871581249

2019г.

Введение

Самое ценное у человека - это здоровье, именно оно обеспечит ему долгую жизнь и благополучие. Поэтому очень важным является сохранение и укрепление здоровья, привитие навыков здорового образа жизни с раннего детства.

Здоровьесберегающие технологии являются частью и отличительной особенностью всей образовательной системы.

С внедрением ФГОС одним из приоритетных направлений деятельности педагога становятся здоровьесберегающие образовательные технологии.

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом образования должно осуществляться укрепление физического и духовного здоровья учащихся. Одно из требований, к результатам обучающихся является формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

Здоровьесберегающие образовательные технологии как составляющей внедрения ФГОС ООО - это комплекс концептуально взаимосвязанных между собой задач, содержания, форм, методов и приемов обучения, сориентированных на развитие ребенка с учетом сохранения его здоровья.

Проблемой здоровья и здорового образа жизни занимались многие ученые (П. Ф. Лесгафт, П. К. Каптерев, К. Д. Ушинский, Н. И. Пирогов, П. П. Блонский, Е. Н. Медынский, Л. С. Выготский, Г. И. Сердюкова, В. А. Сухомлинский, М. В. Антропова, А. Г. Сухарев, Е. А. Дегтерев, А. Л. Баранов, А. А. Дубровский, Г. Л. Билич, Л. В. Назарова).

Начиная с середины 90-х годов XX века возникают отдельные научные труды, касающиеся организации учебного процесса (И. В. Дубровина), школьной валеологии (В. П. Соломин, Г. К. Зайцев, В. И. Осик, В. В. Колбанов, С. В. Попов), гигиенических условий образовательных учреждений (И. И. Куинджи, Л. М. Сухарева, М. И. Степанова), факторов риска для здоровья детей и подростков при обучении в школе (М. М. Безруких, О. А. Шелонина, Л. З. Каневская, Н. К. Смирнов). Ученые отмечают, что большую роль на здоровье детей оказывает ряд факторов, главными из которых выступают такие как: генетические, социальные и экологические.

Ю. П. Лисицын утверждает, что наиболее сильное влияние на здоровье человека оказывает образ жизни (51–56 %), в меньшей степени экология (21–26 %), наследственный фактор (21 %) и медицинское обслуживание (9 %) [3]. По мнению Н. К. Смирнова существует две группы факторов, оказывающих неблагоприятное влияние на состояние здоровья школьников:

Факторы взаимосвязанные с учебным процессом или внутришкольные, к ним он относил:

- недостаточная физическая активность детей в школе;
- чрезмерная перегруженность детей в процессе учебы, что приводит к стрессу и переутомлению;

- неспособность большинства педагогов реализовать индивидуальный подход в ходе учебной работы;

Факторы, не относящиеся к учебно-воспитательному процессу или общественные:

- неблагоприятное воздействие экологических факторов на здоровье детей;
- недостаток целенаправленной работы, направленной на формирование культуры здорового образа жизни;
- регламентированность работы направленной на укрепление здоровья людей и детей в том числе;
- недостаток знаний самих преподавателей об основах здорового образа жизни и культуры здоровьесбережения [6].

М. М. Безруких также указывает на то, что существует ряд факторов, негативно влияющих на состояние здоровья учащихся. Среди них он выделял такие как: стрессогенные педагогические технологии; сложность учебной программы, не соответствующей возрастным и индивидуальным возможностям детей; недостаток педагогических знаний учителей в плане защиты здоровья школьников. Несмотря на большое количество работ посвященных изучению охраны здоровья, формирования здорового образа жизни, все же наблюдается большое число детей, здоровье которых не соответствует норме.

В настоящее время выделяют несколько видов (компонентов) здоровья: *Соматическое здоровье* — это текущее состояние организма индивида, базой которого является биологическая программа личностного развития, опосредованная основными потребностями, господствующих на разных этапах индивидуального развития. Данные потребности выступают, во-первых, в качестве пускового механизма развития человека и во-вторых, способствуют индивидуализации данного процесса.

Физическое здоровье — это естественное состояние организма, слаженность работы всех его органов. Одним из ключевых факторов здоровья выступает образ жизни, который ведет человек.

Здоровый образ жизни включает в себя:

– Оптимальные физические и умственные нагрузки;

– Сбалансированность питания;

– Позитивный стиль мышления.

Психологическое (психическое) здоровье. Согласно Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), это состояние внутреннего комфорта человека, благодаря которому индивид способен реализовать свой внутренний потенциал, благоприятно справляться с жизненными трудностями, плодотворно работать на благо общества. Нравственное здоровье — это группа составляющих мотивационной сферы жизни людей, в основе которой находится система установок поведения человека в социуме. Данным здоровьем опосредована духовная составляющая индивида, потому что она связана с такими истинами как добро, любовь и красота. Социальное здоровье

— это такое состояние организма, которое определяет желание и умение человека контактировать с другими людьми [2].

Все вышесказанное определяет актуальность исследования проблемы здоровьесбережения. Исходя из этого **целью** данного классно часа выступает формирование навыков здорового образа жизни.

Задачи:

- расширить представление детей о здоровом образе жизни;
- формировать позитивные оценки активного, здорового образа жизни, критического отношения к вредным привычкам;
- побуждать к самопознанию, саморазвитию, и искоренению вредных привычек.
-формировать культуру общения, коммуникативных умений.

Основной задачей школы является не только формирование у обучающихся системы знаний учебных дисциплин, но и содействие социализации выпускников средней общеобразовательной школы в сложных и динамично меняющихся условиях современной действительности. Личностно-ориентированная педагогика направлена на развитие у каждого обучающегося качеств, необходимых для его успешной самореализации. Проблемная экология, социальная напряженность, размывание нравственных ценностей части социума усложняют традиционные задачи школы. Несмотря на то, что здоровье подрастающего поколения всегда было в центре внимания школы и общественности, сегодня как никогда здоровьесбережение становится **актуальным**.

Форма проведения: дискуссионный клуб

Педагогические технологии:

- технология сотрудничества;
- информационно-просветительская здоровье сберегающая технология;
- проблемно-диалогический метод обучения;

План:

I. Вступительная беседа.
II. Работа с понятиями.
1. Ум и мудрость.
2. Что значит быть здоровым?.
3. Здоровый образ жизни.
III. Информационный блок «Хирург из Книги рекордов Гиннеса».
IV. Интерактивная беседа.
V. Работа с «Памяткой российскому долгожителю».
VI. Заключительная беседа.
VII. Тест «Вы и ваше здоровье».
VIII. Рефлексия.

Практическая часть

I. Вступительная беседа

Прочитайте тему классного часа. Здоровье и мудрость - можно ли связывать эти понятия? Виноват ли человек в своих болезнях? И если да, то в каких?

(- Нельзя винить человека во врожденных болезнях. - Можно винить в простудных заболеваниях, в кишечных инфекциях, в травмах по неосторожности.)

Считаете ли вы себя мудрыми?

II. Работа с понятиями

1. Ум и мудрость

Прежде чем о чем-то говорить, нужно определиться с понятиями. Ключевые понятия сегодня: «мудрость», «здоровье», «здоровый образ жизни». Что же такое мудрость?

Какая общая противоположность есть у мудрости и ума?

Что такое глупость?

Может ли умный не быть мудрым, а мудрый не быть умным?

Как можно понять выражение: «Мудрость - это поиск лучших мнений в отсутствие точных знаний»?

В словаре С.И. Ожегова «мудрость» определяется как «глубокий ум, опирающийся на жизненный опыт». Можно сказать, что это достаточно полное определение?

2. Что значит быть здоровым?

Напомню, что, по определению Всемирной организации здравоохранения, «здоровье - это состояние физического, духовного и социального благополучия», а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Итак, существует физическое, психическое и нравственное здоровье (его еще называют «социальным»). Предлагаю раскрыть смысл каждого из этих понятий (по группам) и объяснить, в чем это вид здоровья проявляется.

Первая группа - физическое здоровье.

Вторая группа - психическое здоровье.

Третья группа - нравственное, или социальное здоровье

(Первая группа: физическое здоровье - это естественное состояние организма, стабильная работа всех органов, хороший иммунитет; проявляется в отсутствии болезней, травм.

Вторая группа: психическое здоровье - зависит от состояния головного мозга, от развития мышления, памяти, внимания, от степени развития волевых качеств; проявляется в эмоциональной устойчивости, умении владеть собой.

Третья группа: нравственное здоровье - зависит от нравственных принципов человека, от их соответствия нормам морали; проявляется в сознательном отношении к труду, в культурном поведении, в активном неприятии пороков.)

3. Здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни - это образ жизни, который позволяет до глубокой старости сохранять физическое, психическое и нравственное здоровье. Я буду читать вам составляющие ЗОЖ, попробуйте определить, к какому виду здоровья они относятся.

- Оптимальный режим труда и отдыха.
- Правильное питание.
- Достаточная двигательная активность.
- Личная гигиена, закаливание.
- Искоренение вредных привычек.
- Любовь к людям, позитивное восприятие жизни.

III. Информационный блок «Хирург из Книги рекордов Гиннеса»

Есть болезни, которыми можно заразиться. Но, оказывается, заразить может и положительный пример. Человек, сохранивший здоровье и долголетие, может стать образцом для подражания, примером мудрого отношения к своему здоровью. Рассказ о таком человеке подготовили (имена, фамилии).

Ведущий 1. Наш герой - это доказательство истины, что здоровье - привилегия мудрых. Представление о долгожителях у нас связано с Кавказом или Тибетом - там можно встретить столетних богатырей. А у нас, в России мужчины в среднем живут до 60, женщины до 77 лет. Поэтому герой нашего рассказа - человек уникальный. Можно сказать, единственный в мире. Его имя было занесено в Книгу рекордов Гиннеса. Это легенда отечественной хирургии, академик Федор Григорьевич Углов. В начале XXI в. он был самым пожилым оперирующим хирургом мира.

Скончался Федор Григорьевич совсем недавно, в июне 2008 г., в возрасте 103 лет. Но до последнего он продолжал работать, поражая всех ясностью ума и прекрасной физической формой. Углов - профессор, доктор медицинских наук. Он был действительным членом многих академий, председателем Союза борьбы за народную трезвость, лауреатом Ленинской премии, лауреатом Международной премии Андрея Первозванного «За Веру и Верность», членом Союза писателей России, кавалером ордена «За заслуги перед Отечеством» IV степени, автором многих книг.

Ведущий 2. Стать хирургом Федор Углов решил еще в юности. Большое влияние на него оказала мать, простая русская женщина. Она научила его терпению и доброму отношению к людям. Эти заповеди помогли Федору в его врачебной практике. Ему пришлось много учиться. После учебы в Иркутске, Ленинграде он вернулся в родной городок и стал работать хирургом. Ему приходилось делать самые разные операции, выезжать на вызовы и ночью, и в выходные. Тогда он взял себе за правило - ни капли спиртного, ведь непростительная слабость хирурга может стоить жизни больному. Начало своей врачебной карьеры Федор Григорьевич вспоминал с иронией. Когда к нему в кабинет заходил пациент, доктор выслушивал его и просил выйти за дверь, а

сам в это время лихорадочно листал справочники и учебники, чтобы установить диагноз.

Ведущий I. Но постепенно приходили опыт и знания, росло мастерство молодого хирурга. Он решил продолжить учебу и вернулся в Ленинград. Здесь тоже не все шло гладко. Его наставник, опытный и строгий хирург как-то заявила: «У вас не руки, а крюки, вам и дворником с такими руками нельзя работать, не то, что хирургом. Пока не разработаете их, я вас в операционную не пущу». Пришлось ему 3 месяца тренироваться в работе с иглой и ниткой. Чтобы создать иллюзию операции, он штопал чулки, помещая их в ящик стола и, возясь с ними вслепую, учился завязывать узлы. Но для хирурга нужна не только техника рук. «Хирург должен быть таким, как в старинной русской поговорке: иметь глаз орла, силу льва и сердце женщины», - считал Федор Григорьевич. Он и был таким хирургом. Он первым начал делать такие операции, на которые не решались другие. Благодаря ему, сейчас эти операции не вызывают трудностей у хирургов.

Федор Григорьевич Углов был универсальный хирург. Он оперировал раненых в Великой Отечественной, спасал жизни в блокадном Ленинграде. Профессору Углову медицина обязана рождением новых разделов хирургии.

Ведущий 1. В Новую Книгу рекордов Гиннеса Углов попал по другой причине. Он был единственным в мире практикующим хирургом старше 90 лет. До 97 лет он проводил сложные операции! Вот что он говорил о секретах своего долголетия:

«Я поставил себе цель и всю жизнь к ней стремился, это мне и помогло. Я и сейчас постоянно работаю, ложусь спать в половине двенадцатого ночи, встаю в половине восьмого. Днем никогда не сплю. От обеденного стола сразу же перехожу к рабочему. И, конечно же, веду здоровый образ жизни. Не пью и не курю. Обливаюсь холодной водой прямо на снегу. Двадцать лет таких процедур, и я напрочь забыл дорогу в аптеку. Чтоб сохранить бодрость, не обойтись и без спорта. В юности я занимался французской борьбой, любил позаниматься на турнике, ходить на лыжах. Сейчас, когда есть свободное время, люблю гулять пешком по лесу - общение с природой помогает восстановить силы. Я и сейчас с удовольствием делаю любую домашнюю работу - колю дрова, убираю снег на даче. Да и обед по надобности запросто могу приготовить... Но главное - делать людям добро. Этому меня учила мама.»

Федор Григорьевич Углов сделал за свою долгую жизнь множество операций, спас тысячи человеческих жизней. Но еще больше людей он спас без скальпеля – он помог им избавиться от алкогольной, наркотической и табачной зависимости. Книги профессора Углова были особенно убедительны - ведь он, как хирург, своими глазами видел разрушительную работу алкоголя, табака и наркотиков. На основании длительных наблюдений и исследований Ф.Г. Углов пришел к выводу, что алкоголь и табак ведут Россию к пропасти. Доктор Углов выступал против воспитания «культуры пития», он боролся за полный отказ от алкоголя и курения - за трезвый образ жизни. Предлагаю обсудить этот вопрос:

«Какой путь кажется вам наиболее оптимальным для нашей страны - воспитание «культуры пития» или полная трезвость?

IV. Интерактивная беседа

Биография этого человека поучительна. Это и правильный выбор своего пути, и целеустремленность, и любовь к своему делу. Легко ли ему подражать?

(Он жил в другую эпоху, когда государство предоставляло все возможности для самореализации.

- Подражать ему очень трудно, потому что нужно много работать над собой, не прощать своих слабостей.

- Для этого нужно лучшие годы жизни посвятить учебе, работе - а ради чего? Чтобы попасть в Книгу рекордов?

- Зачем жить до ста лет? Нужно в молодости взять от жизни все!

- Углов не просто продлил свою жизнь - он продлил активную жизнь. Он показал, что и в 100 лет можно работать, быть нужным людям, наслаждаться жизнью.

- Можно поучиться у этого хирурга, как сохранить здоровье и работоспособность до 100 лет)

V. Работа с «Памяткой российскому долгожителю»

Из всех своих рекомендаций Федор Углов составил «Памятку российскому долгожителю». В этой памятке 12 правил. Но некоторые правила, казалось бы, не имеют отношения к здоровью и нуждаются в разъяснении. Однако этих разъяснений академик не дал, предоставляя нам самим делать выводы. Постарайтесь объяснить, как выполнение каждого из этих правил скажется на улучшении нашего здоровья и о каком именно здоровье может идти речь?

1. Люби родину. И защищай ее. Безродные долго не живут.

2. Люби работу. И физическую тоже.

3. Умей владеть собой. Не падай духом ни при каких обстоятельствах.

4. Никогда не пей и не кури, иначе бесполезны будут все остальные рекомендации.

5. Люби свою семью. Умей отвечать за нее.

6. Сохрани свой нормальный вес, чего бы тебе это ни стоило. Не переедай!

7. Будь осторожен на дороге. Сегодня это одно из самых опасных для жизни мест.

8. Не бойся вовремя пойти к врачу.

9. Избавь своих детей от разрушающей здоровье музыки.

10. Режим труда и отдыха заложен в самой основе работы твоего тела. Люби свое тело, щади его.

11. Индивидуальное бессмертие недостижимо, но продолжительность твоей жизни во многом зависит от тебя самого.

12. Делай добро. Зло, к сожалению, само получится.

Здоровье связано с патриотизмом. Родина - это корни, вера, желание оставить после себя хорошее наследство. Этот пункт касается нравственного, психического здоровья.

Работа дает энергию, цель в жизни. Именно в работе человек может наиболее полно раскрыть себя как личность. Этот пункт имеет отношение к физическому, психическому, нравственному здоровью.

Этот пункт касается психического здоровья. Упадок духа может привести к депрессии, когда сломаться может даже высоконравственный и физически крепкий человек.

Речь здесь идет о физическом здоровье. Эти вредные привычки буквально разрушают человека.

Это правило говорит о психическом, нравственном здоровье. Семья дает человеку ощущение защиты, стабильности, сознание правильно прожитой жизни.

Речь идет о физическом здоровье. Но избыточный вес может стать причиной и психологических расстройств.

Травмы - это относится к физическому здоровью.

Для этого нужно преодолеть свою лень и страх - значит, нужно обладать психическим здоровьем.

Это призыв защитить психику ребенка. Музыка может оказывать разрушительное воздействие: человек становится неуправляемым.

Нельзя переутомляться, нужно правильно распределять нагрузку. Иначе можно прийти к нервному срыву, а значит, подорвать психическое и физическое здоровье.

Забота о физическом, психическом, нравственном здоровье помогает продлить жизнь.

Это правило помогает сохранить и физическое, и психическое, и нравственное здоровье.

VI. Заключительная беседа

Здоровье - привилегия мудрости. Чтобы сохранить здоровье, нужно проявить мудрость. Как это сделать?

(- Найти высшую цель, обрести смысл жизни.

- Отказаться от излишеств.

- Познать себя, делать то, что тебе полезно. Избегать того, что может навредить.

- Соблюдать меру во всем.

- Сначала подумать, а потом сделать, а не наоборот.)

VII. Тест «Вы и ваше здоровье».

Я предлагаю вам, ребята, пройти тест и узнать, все ли правильно вы делаете, чтобы сохранить свое здоровье. Отвечаете «да» или «нет», если затрудняетесь ответить, то тоже «нет».

1.Занимаетесь ли Вы спортом?
2. Курите ли Вы?
3. Выпиваете ли Вы ежедневно более одной чашки кофе?
4. Вы не представляете свой день без шоколадки или сладостей?
5. Ваш вес соответствует вашему росту?
6. Делаете ли Вы ежедневно утреннюю зарядку?
7. Вы употребляете спиртные напитки?
8.Правильно ли у Вас организован режим питания?
9.Ваш ночной сон составляет не менее 8 часов?
10. Раз в полгода вы проходите медицинский осмотр?

Обработка: за каждый положительный ответ на вопросы 1,5,6,8,9,10 и за каждый отрицательный ответ на вопросы 2,3,4,7 – поставьте по 1 баллу. 10-8 баллов – Вы следуете изречению, что «Здоровье-основа человеческого счастья». Вы ведете здоровый образ жизни и придерживаетесь золотого правила «Болезнь легче предупредить, чем лечить». Молодцы! 7-5 баллов – Вы считаете, что здоровье не является высшей ценностью для человека, часто забываете о принципах здорового образа жизни, имеете вредные привычки. Советую пересмотреть свое отношение к здоровью! Менее 5 баллов – Вы совершенно не заботитесь о своем здоровье, имеете вредные привычки и не хотите от них избавляться. Ваше отношение к здоровью безответственно. Пока не поздно вспомните о принципах здорового образа жизни.

VIII. Рефлексия

Нашу совместную работу, проведенную сегодня, предлагаю проанализировать, используя **методику «5 пальцев».**

Мизинец - МЫСЛЬ: какие знания, опыт приобрел?
- Безымянный - Близка ли цель? Что я сделал сегодня для достижения цели?
- Средний - Состояние души. Каким было мое настроение? От чего оно зависело?
- Указательный - УСЛУГА: Чем я мог порадовать других?
- Большой - Бодрость тела: физическое состояние тела.

Заключение

Самое ценное у человека - это здоровье, именно оно обеспечит ему долгую жизнь и благополучие. Поэтому очень важным является сохранение и укрепление здоровья, привитие навыков здорового образа жизни с раннего детства.

Здоровьесберегающие технологии являются частью и отличительной особенностью всей образовательной системы.

Из всего вышесказанного хочется сделать вывод, что формирование здорового образа жизни детей будет успешным лишь в том случае, если будут соблюдаться педагогические условия, направленные на укрепление и сохранения здоровья детей, а именно: создана здоровьесберегающая воспитательная среда, направленная на осознание обучающимися ценности и значимости здоровья, здорового образа и стиля жизни; инициирована рефлексия здоровьесберегающей деятельности; организовано взаимодействие школы и семьи в формировании культуры здоровьесбережения обучающихся.

Правильная организация обучения даёт возможность предотвратить перегрузки и усталость у школьников, а также помогает детям осознать важность сохранения здоровья.

Каковы же **результаты внедрения в обучение здоровьесберегающей технологии?**

снижение показателей заболеваемости детей, улучшение психологического климата в коллективах, повышение мотивации к учебной деятельности, прирост учебных достижений.

Учителям, освоившим эту технологию, становится легче и интереснее работать, поскольку исчезает проблема учебной дисциплины и открывается простор для педагогического творчества.

В заключение, вслед за великим гуманистом и педагогом Ж.-Ж. Руссо, хочется сказать: «Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым».

От здоровья детей зависит многое в успешном освоении школьной программы. «Здоровые дети – здоровая нация». Будем следовать этому, уделяя огромное внимание здоровью учащихся.

Список литературы

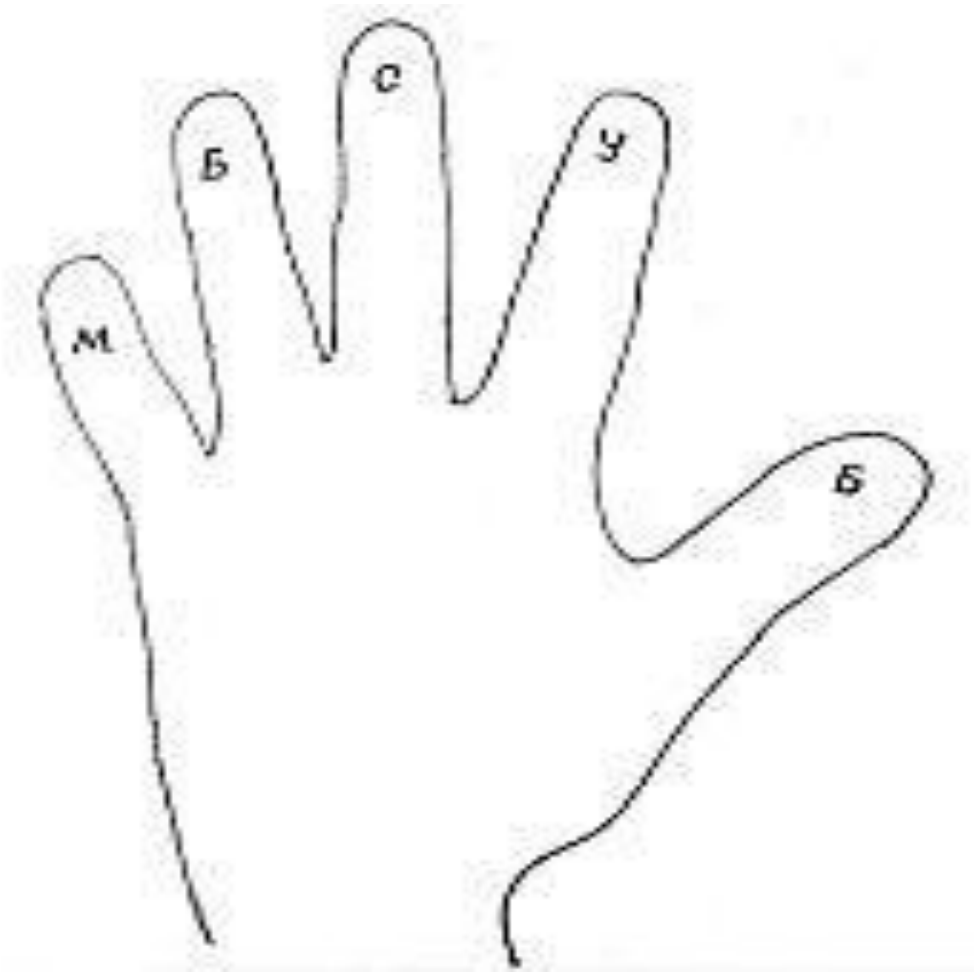
1. Билич Г. Л., Назарова Л. В. Основы валеологии / СПб.: «Водолей», 1998. –560 с.
2. Высоцкая Т. А., Фараджева Н. А. Основы знаний оздоровье и самопомощи. Учебно-методическое пособие. — Чита: Изд-во АНО «Центр гигиенического обучения», 2003. — 140с.
3. Гигиена детей и подростков: рук. для санитар. врачей / Г. Н. Сердюковская]; под ред.: Г. Н. Сердюковской, А. Г. Сухарева. — Москва: Медицина, 1986. — 495 с.
4. Кобзев, М. В. Здоровьесбережение — как важная составляющая в современном образовательном пространстве / М. В. Кобзев, Г. Т. Гаврилова, М. А. Суханова // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. 2015. № 48. С. 6–10.
5. Сериков Г. Н. Здоровьесбережение в гуманном образовании / Г. Н. Сериков, С. Г. Сериков. — Екатеринбург— Челябинск, 1999. — 242 с.
6. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. — М.: АПКиПРО, 2002. — 114 с.
7. http://www.ug.ru
8. https://nsportal.ru

Приложение

Памятка российскому долгожителю

1. Люби родину. И защищай ее. Безродные долго не живут.
2. Люби работу. И физическую тоже.
3. Умей владеть собой. Не падай духом ни при каких обстоятельствах.
4. Никогда не пей и не кури, иначе бесполезны будут все остальные рекомендации.

5. Люби свою семью. Умей отвечать за нее.
6. Сохрани свой нормальный вес, чего бы тебе это ни стоило. Не переедай!
7. Будь осторожен на дороге. Сегодня это одно из самых опасных для жизни мест.
8. Не бойся вовремя пойти к врачу.
9. Избавь своих детей от разрушающей здоровье музыки.
10. Режим труда и отдыха заложен в самой основе работы твоего тела. Люби свое тело, щади его.
11. Индивидуальное бессмертие недостижимо, но продолжительность твоей жизни во многом зависит от тебя самого.
12. Делай добро. Зло, к сожалению, само получится.


м
б
с
у
б

Тест «Вы и ваше здоровье».

1.Занимаетесь ли Вы спортом?
2. Курите ли Вы?
3. Выпиваете ли Вы ежедневно более одной чашки кофе?
4. Вы не представляете свой день без шоколадки или сладостей?
5. Ваш вес соответствует вашему росту?
6. Делаете ли Вы ежедневно утреннюю зарядку?
7. Вы употребляете спиртные напитки?
8.Правильно ли у Вас организован режим питания?
9.Ваш ночной сон составляет не менее 8 часов?
10. Раз в полгода вы проходите медицинский осмотр?

C=RU, O=ГБОУ СОШ № 3 г.о. Октябрьск,
CN=Шатрова Любовь Юрьевна,
E=school3_okt@samara.edu.ru
00 eb b3 7c a4 c8 a9 ff f4
2022.03.17 16:33:31+03'00'