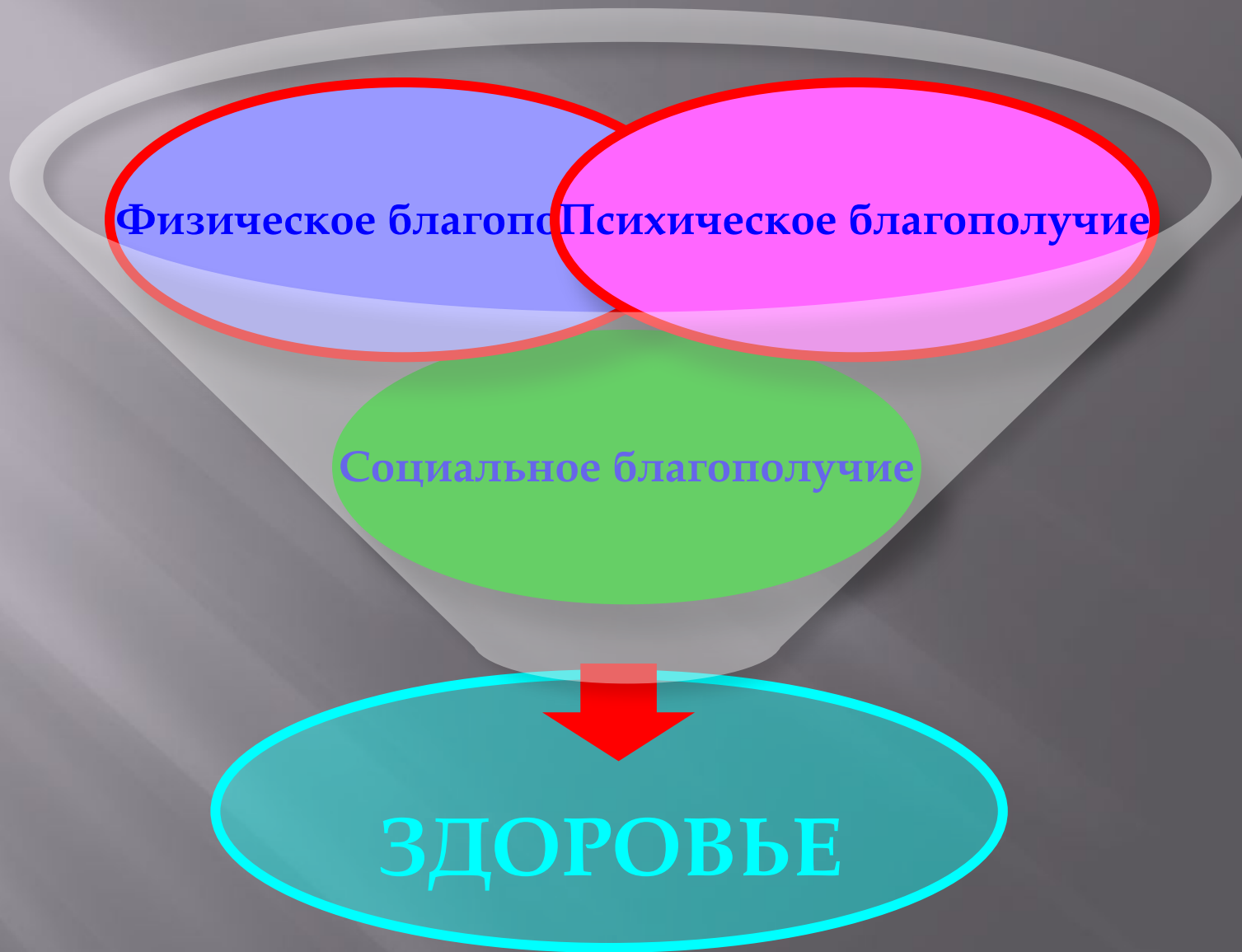


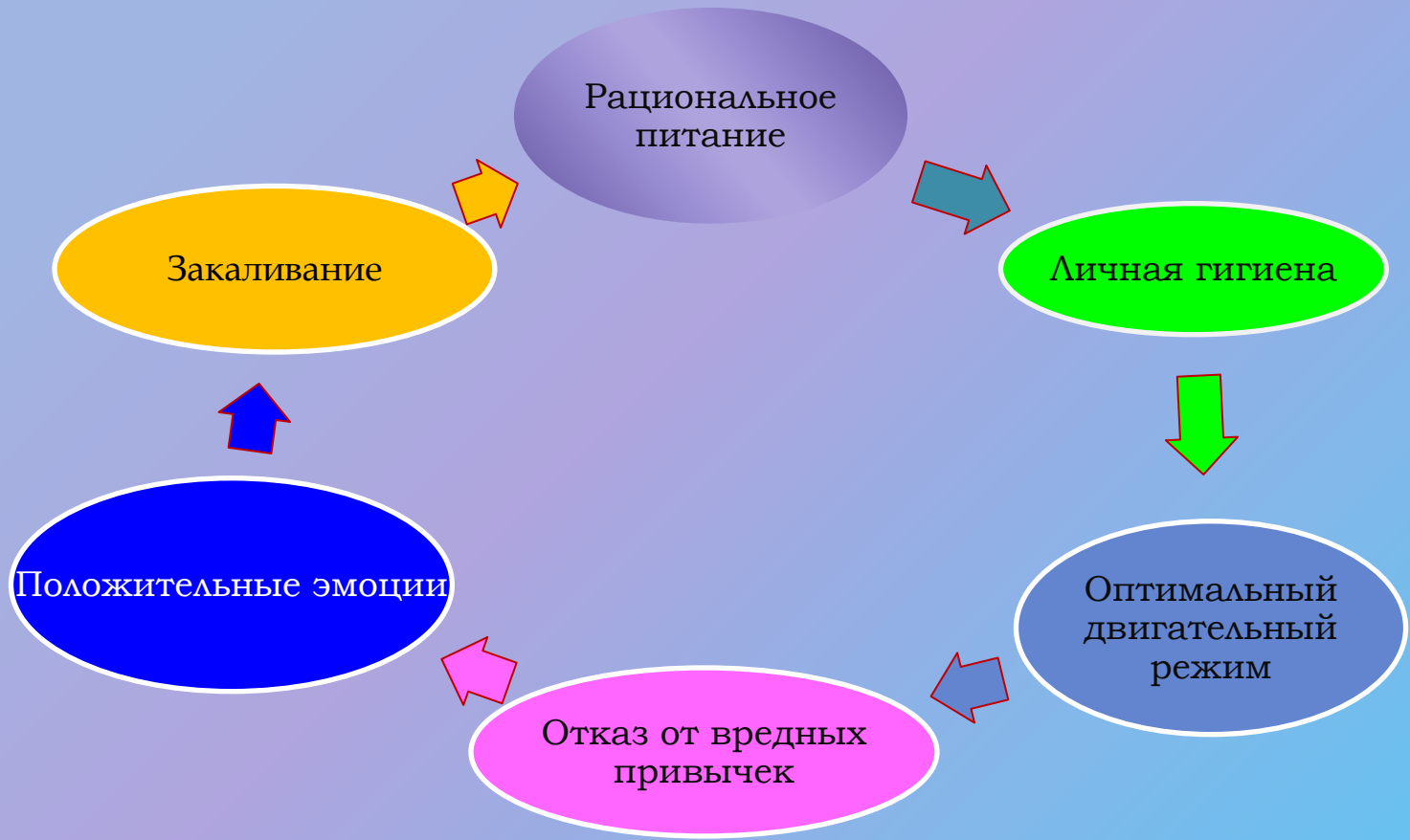


Здоровье гораздо больше зависит от наших привычек и питания, чем от врачебного искусства.
Д.Леббок

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО СОСТАВЛЯЮЩИЕ



СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ





Лечебно-профилактические и оздоровительные мероприятия:

Оздоровительные мероприятия:

Воспитание культуры поведения

Физическая культура и спорт

Учебно-воспитательная работа

• Физкультура и досуг и развитие личности

• Здоровья, турпоходы, занятия в спортивных секциях

• Культурно-образовательные мероприятия, воспитание ответственности, участие в общественной жизни

• Профориентационные мероприятия, консультации и индивидуальные занятия

• Физические упражнения, спортивные игры, туризм, лыжные прогулки, туристические походы

• Массаж, лечебная гимнастика, физиотерапия

Создание в учебно-воспитательном процессе условий для сохранения, укрепления и восстановления здоровья школьников

- обязательный учет возрастных норм режима труда и отдыха;
- проведение физкультминуток, пауз с пассивным отдыхом;
- комфортность обучения, доброжелательная обстановка на уроке;
- лично-ориентированный подход;
- разнообразие форм учебной деятельности;
- обучение учащихся рациональной организации труда.

Работоспособность учащихся на уроке:

<i>Начальное звено</i>	<i>Среднее звено</i>	<i>Старшее звено</i>
10 – 15 мин	20-25 мин	25 – 30 мин

Эффективность усвоения знаний урока:

5 – 25 мин	25 – 35 %	35 – 40%
80%	60 – 40%	10%