

# ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



Подготовила  
классный руководитель 6 класса  
Икаева М.А.

# Что такое здоровье?

**Здоровье** — состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни (биологическое определение)

**ЗДОРОВЬЕ**

- ФИЗИЧЕСКИЕ
- ПСИХИЧЕСКОЕ
- СОЦИАЛЬНОЕ
- ДУХОВНО-  
НРАВСТВЕННОЕ

# Что такое здоровый образ жизни?

**ЗОЖ - это системное явление, которое складывается из следующих компонентов:**

- Обучение основам здоровья и правильного образа жизни с раннего детства (в семье и образовательных учреждениях).
- Создание безопасной окружающей среды, которая способствует всестороннему развитию организма и не вредит здоровью.
- Отказ от вредных привычек и формирование негативного отношения к ним.
- Формирование культуры питания, которая подразумевает употребление здоровой пищи в умеренных количествах.
- Необходимость регулярной физической активности, интенсивность которой соответствует возрасту и общему состоянию организма.
- Знание и соблюдение правил гигиены (как личной, так и общественной).

# *Способы формирования ЗОЖ*

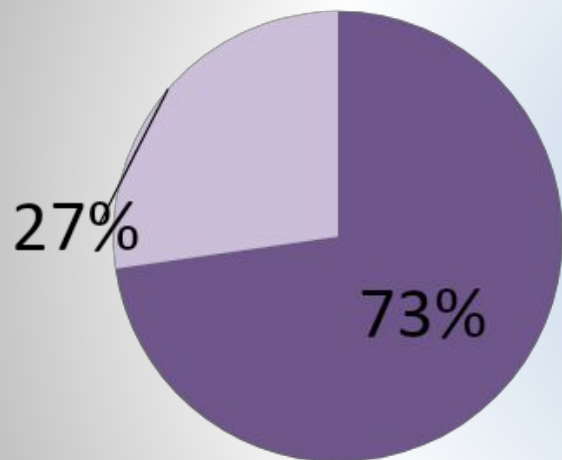
1. Использование на уроках здоровые сберегающих технологий:  
использование физкультминуток, игровых моментов, чередование видов деятельности, обеспечение вариативного использования правил здорового образа жизни в зависимости от конкретных условий проведения урока, формирование умения учиться, заботясь о своем здоровье.
2. Внеклассная работа по обучению основам здоровья:  
Беседы(в т.ч. с участием мед работников) , устные журналы, санитарные рейды, Практические занятия по уходу за волосами, ногтями, зубами, по уходу за телом, по уходу за одеждой и обувью и др. , обсуждение ситуаций: «А если руки не мыть», «Легко ли быть чистюлей», «А ты не забыл носовой платок?», «Стираю сам», «Одеваюсь по погоде» и т.д.
3. Формы работы с родителями:  
Беседы, анкетирование. тестирование

# Формирование навыков здорового питания

Результаты анкетирования учащихся ОШ №11

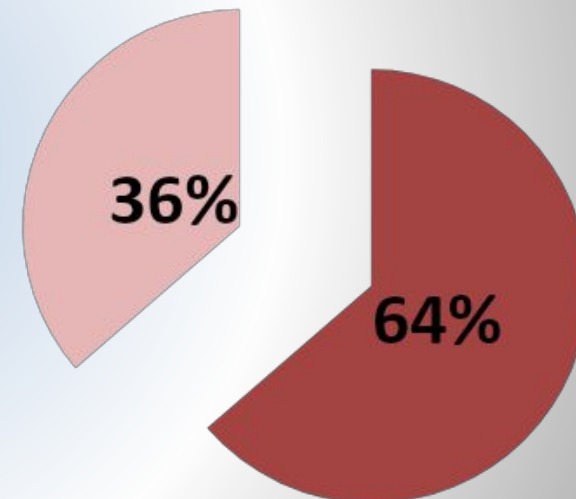
Знаете ли вы, что означает здоровое питание?

■ Да ■ Нет



Придерживаетесь ли вы здорового питания?

■ Да ■ Нет



## Работа по формированию навыков правильного питания

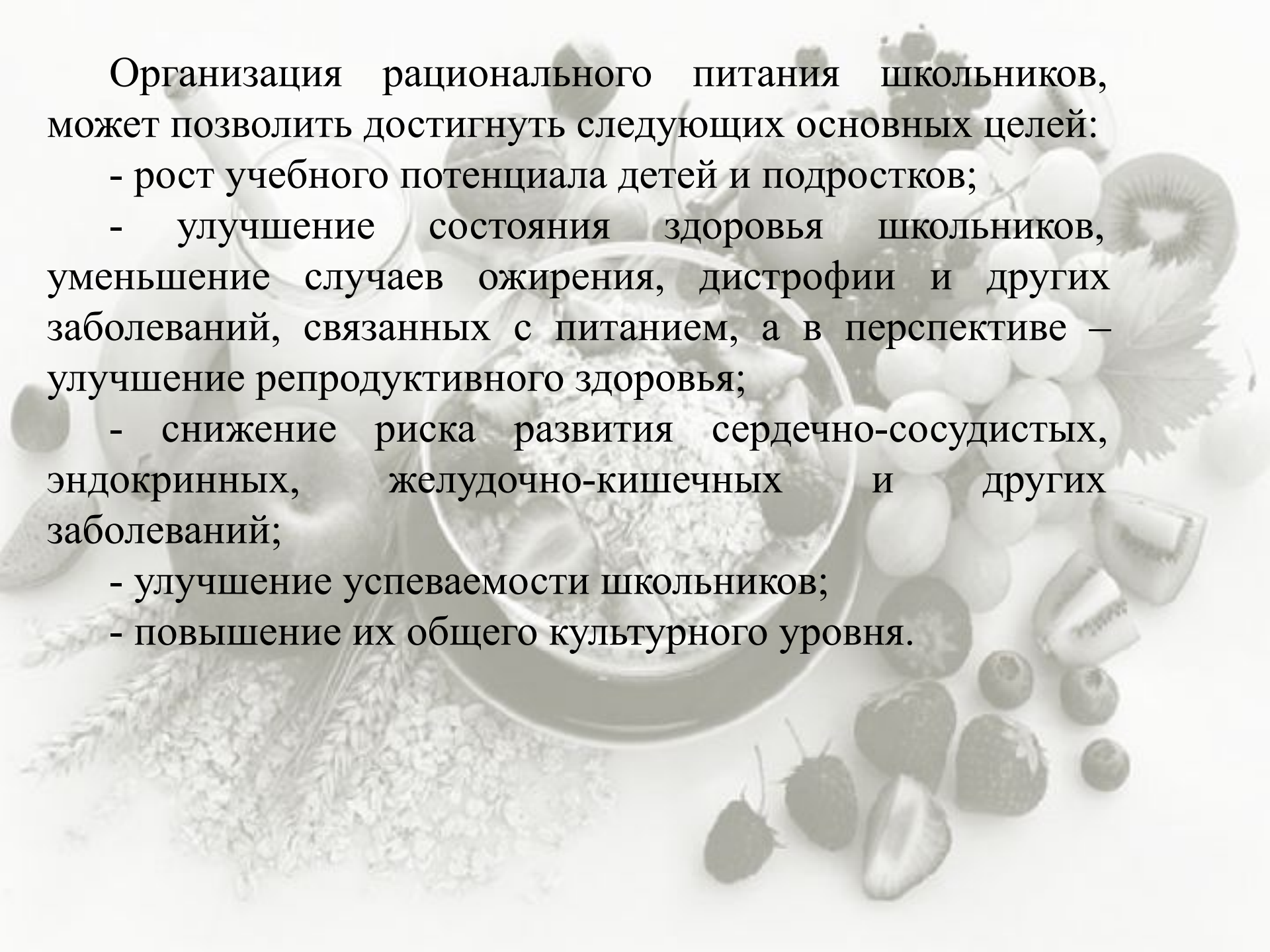
Классные часы, проведенные в 6 классе:

- Обсуждение вопросов рационального питания.
  - Обучение приготовлению блюд вкусной и здоровой пищи.
  - Ролевая игра «Суд над фаст-фудом».
- Беседы по темам: «Почему нельзя пить сырую воду», «Профилактика пищевых отравлений», «Откуда человек получает витамины», «Есть для того, чтобы жить, а не жить для того, чтобы есть».

Другие виды работы:

Контроль за получением учащимися горячего питания в школе, контроль за питанием учащихся, которые не получают горячее питание в школе;

Организация и контроль за питьевым режимом учащихся;



Организация рационального питания школьников, может позволить достигнуть следующих основных целей:

- рост учебного потенциала детей и подростков;
- улучшение состояния здоровья школьников, уменьшение случаев ожирения, дистрофии и других заболеваний, связанных с питанием, а в перспективе – улучшение репродуктивного здоровья;
- снижение риска развития сердечно-сосудистых, эндокринных, желудочно-кишечных и других заболеваний;
- улучшение успеваемости школьников;
- повышение их общего культурного уровня.

# Работа по формированию негативного отношения к вредным привычкам

Проведение тематических воспитательных часов «Вред курения», «Наркомания»

Участие детей в конкурсах плакатов, бюллетеней.

Встречи с работниками медучреждений и милиции.

С целью воспитания критического отношения к вредным привычкам использую технологию развития критического мышления и технологию групповой дискуссии.



# Режим дня школьника





