

**ПРОБЛЕМЫ
ФОРМИРОВАНИЯ
ЦЕННОСТИ ЗДОРОВЬЯ
И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА
ЖИЗНИ.**

Цели:

- Умение сохранить своё здоровье как компонент общечеловеческой культуры.
- Гигиеническое воспитание и формирование здорового образа жизни в целях сохранения психического, физического и нравственного здоровья.
- Формирование у школьников ценностного отношения к своему здоровью и активной жизненной позиции по его сохранению.

Задачи

- Сформировать у школьников знания о режиме дня, пищевом рационе, значимости двигательной активности, воздействия вредных привычек на организм человека.
- Научить детей основам правильного питания.
- Усиливать мотивацию учащихся к улучшению собственного физического и психического состояния.

Здоровый образ жизни – понятие многоаспектное

- Величина двигательной активности.
- Рациональное сочетание с отдыхом.
- Жилищные условия.
- Отсутствие вредных привычек.
- Соблюдение правил личной гигиены.
- Наличие режима питания и дня.

**Активная физическая деятельность – одно из обязательных условий гармоничного развития человека.
Спорт развивает важные двигательные качества – ловкость, быстроту, силу, выносливость.**



Питание – одна из основных потребностей организма человека.







Закаливание - это комплекс мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам среды: особенно к холоду



Общение с людьми – весьма тонкий и сложный процесс. Каждый человек учится этому всю жизнь, набирая опыт на своих ошибках и разочарованиях.....Можно ли научиться общению другим способом? Как сделать общение легким, понятным, взаимно приятным? Таковую возможность предоставляют различные игры, путешествия, отдых в лагере.







«Предупреждён – значит вооружён»



Помощь в превращении формального нравоучения в нестандартный подход к решению проблем, волнующих подростков: как проявить способности?



Трудовое и физическое воспитание помогают друг другу.
Преодоление утомления при физическом труде повышает
работоспособность при умственных занятиях.

Моем, моем
чисто, чисто!



Мы в
строители
пойдём!



