

***«Формирование
экологической
культуры, здорового
и безопасного образа
жизни»***

Формирование экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни

**Здоровьесберегающая
инфраструктура**

**Рационализация
учебной и внеучебной
деятельности**

**Эффективная
организация
физкультурно-
оздоровительной
работы**

**Реализация
дополнительных
образовательных
программ**

**Просветительская
работа**

	1-4 классы	5-9 классы	Всего
<i>Практически здоровы</i>	<i>160 (80%)</i>	<i>126(68%)</i>	<i>286 (74)</i>
<i>Имеют отклонения в здоровье</i>	<i>40(20%)</i>	<i>58 (32%)</i>	<i>98 (26%)</i>

Количество часов/ дней, пропущенных по болезни

	1-4	5-9	Всего
<i>Кол-во часов, пропущенных по болезни</i>	<i>13</i>	<i>54</i>	<i>67</i>
<i>Количество дней, пропущенных по болезни</i>	<i>3</i>	<i>10</i>	<i>13</i>

Методика комплексной оценки здоровьесберегающего образовательного пространства

- 1. Тесты для оценки физического развития, двигательной подготовленности, напряженности, школьной мотивации**
- 2. Анкеты для опроса обучающихся об образе жизни, формах досуга**
- 3. Анкеты для опроса обучающихся об уровне знаний, навыков и умений в сфере здорового образа жизни**
 - 4. Анкеты для опроса педагогов**
 - 5. Анкеты для опроса родителей о состоянии здоровья, условиях жизни и поведении детей**

Двигательная активность обучающихся

Физическая активность	2кл		6кл		9 кл	
	Д	М	Д	М	Д	М
Недостаточная	30%	20%	35%	20%	33%	33%
Оптимальная	70%	80%	56%	80%	67%	67%



*“Когда нет здоровья,
молчит мудрость,
не может расцвести искусство, не
играют силы,
бесполезно богатство и
бессилен разум”*

(Геродот)

Задание на ассоциации

На каждую букву этого слова напишите слова, относящиеся к тому, что делает человека здоровым.

З- *Закаливание*

Д- *Движение*

О- *Освобождение от плохих эмоций*

Р- *Работа для души*

О- *Оптимизм*

В- *Вдохновение*

Ь

Е- *Ежедневно, ежечасно, ежеминутно думать о своем здоровье*





Здоровье - это состояние полного физического, социального и психического благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

(из Устава ВОЗ, 1975г.)

ЗДОРОВЬЕ

Аспекты здоровья

Физическое здоровье - естественное состояние организма, когда все показатели деятельности органов и систем соответствуют полу и возрасту.

Интеллектуальное здоровье - способность человека МЫСЛИТЬ.

Эмоциональное здоровье - способность противостоять стрессам.

Личностное здоровье - способность осознавать себя ЛИЧНОСТЬЮ.

Социальное здоровье - умение адаптироваться среди людей, роль в обществе, семье, школе, отказ от вредных привычек.

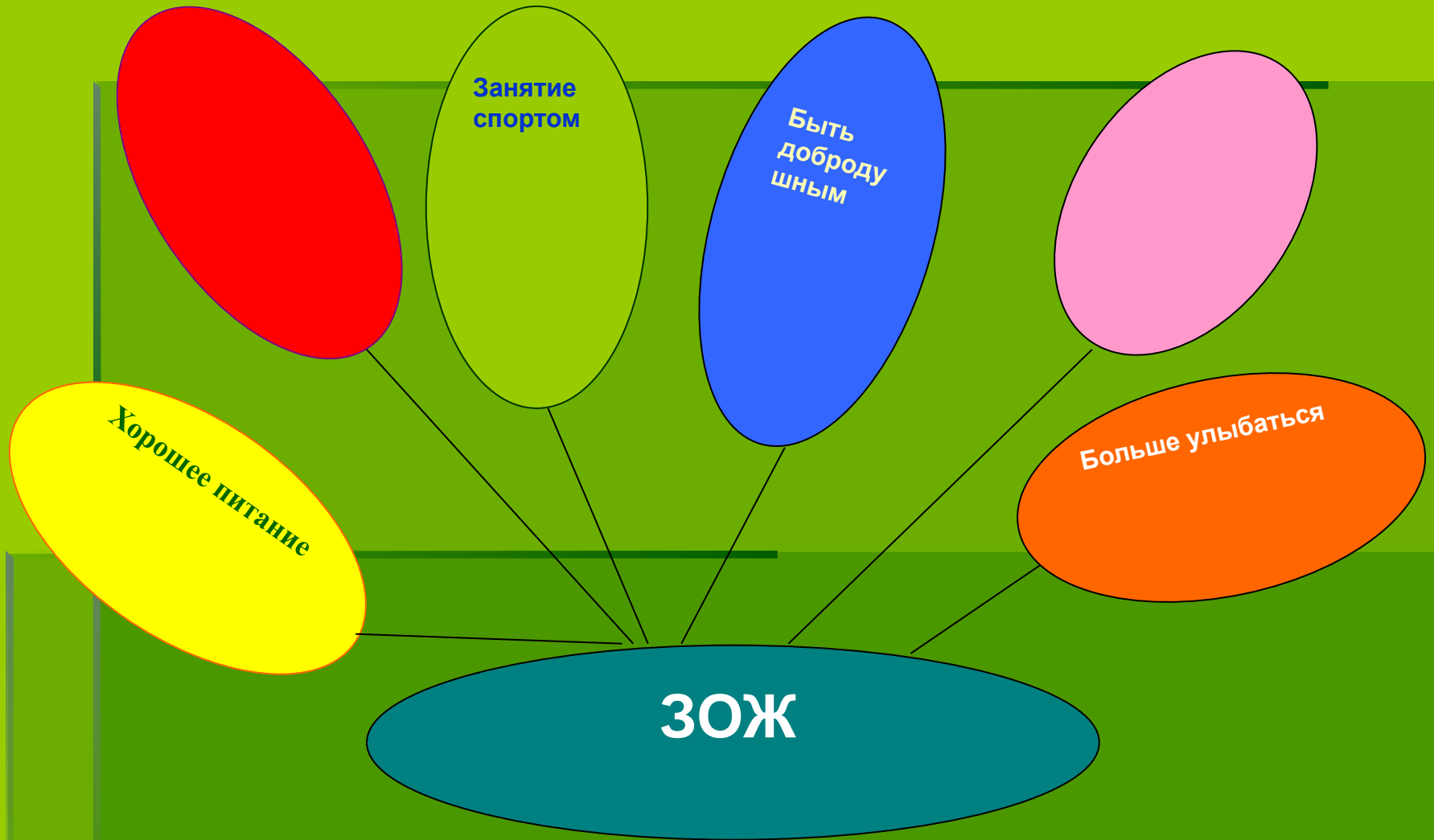
Духовное здоровье - это суть нашего существования на планете, то, что действительно важно для нас. Это центр нашей жизни, обеспечивающий целостность нашей личности, позволяющий понять другие аспекты здоровья.

«Здоровье» - это единое целое, состоящее из взаимосвязанных и влияющих друг на друга аспектов: физического, эмоционального, и интеллектуального, социального, личностного и духовного.

***ЗОЖ** - это образ жизни человека, его поведение и мышление, которые обеспечивают охрану и укрепление здоровья.*

Задание

Создать аппликацию «Из чего складывается ЗОЖ»



Тест “Оцени себя сам”

Если положение подходит к вам, ставьте +, если нет - .

ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВЬЯ

1. Я никогда не курю.
2. Я всегда завтракаю.
3. Я ем не спеша.
4. Я не переедаю.
5. Я никогда не злоупотребляю алкоголем.
6. Я сплю не менее 8 часов в сутки.
7. Я поддерживаю нормальную массу тела.
8. Я знаю показатели своего здоровья.
9. Я ежедневно хожу пешком.
10. Я никогда не раздражаюсь и не выхожу из себя.



Подсчитайте, сколько вы набрали +.

10-9 – вы хорошо заботитесь о своем здоровье, МОЛОДЦЫ!

7-8 – Вы что-то не умеете делать? Дайте себе слово, что обязательно научитесь и будете выполнять «золотые правила ЗОЖ».

Посещайте спортивные секции, больше гуляйте на свежем воздухе, правильно питайтесь.

Диагностика благополучия

1. Самочувствие

2. Работоспособность

3. Настроение

оценить по 5-бальной шкале 3 критерия (самочувствие, работоспособность, настроение), полученные результаты сложить и разделить на 3. Из ответа вычесть 1 балл, в случае если за предыдущий год вы 4 раза или больше болели.

Оценка результата

*Если вы получили «5 – 4 балла»
- рекомендуется продолжить
вести прежний образ жизни.*

*Если вы получили менее «4» –
необходимо проанализировать
свой образ жизни и определить
степень его влияния на
состояние здоровья.*

Консилиум

1 группа – проблемы, приведшие к нездоровью в семье,

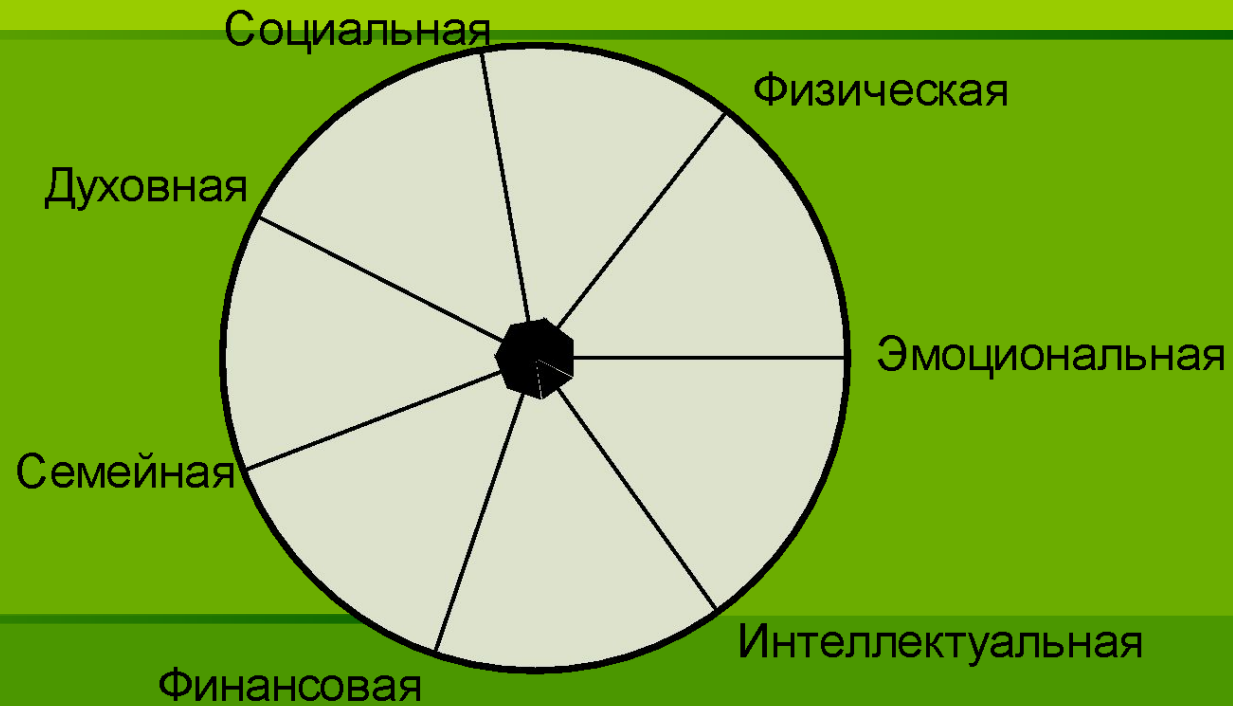
2 группа – проблемы, приведшие к нездоровью в школе,

3 группа – личностные проблемы, приведшие к нездоровью.

Аукцион идей

*Лучше быть здоровым,
потому что...*

Я и мое здоровье



Оценить по 10-бальной шкале



Результат мониторинга



Рефлексия

*Каждый участник группы
должен завершить фразу:*

“Мне сегодня...”

Всем доброго здоровья!



Спасибо за работу!