



ГБОУ СОШ с углубленным изучением немецкого языка №1269

- **Проект** «Технология для повышения качества жизни школьника».
- **Проблема**: реальное качество жизни не соответствует желаемому.
- **Цель**: разработать памятку «КАЧЕСТВО ЖИЗНИ ЗАВИСИТ ОТ НАС!»

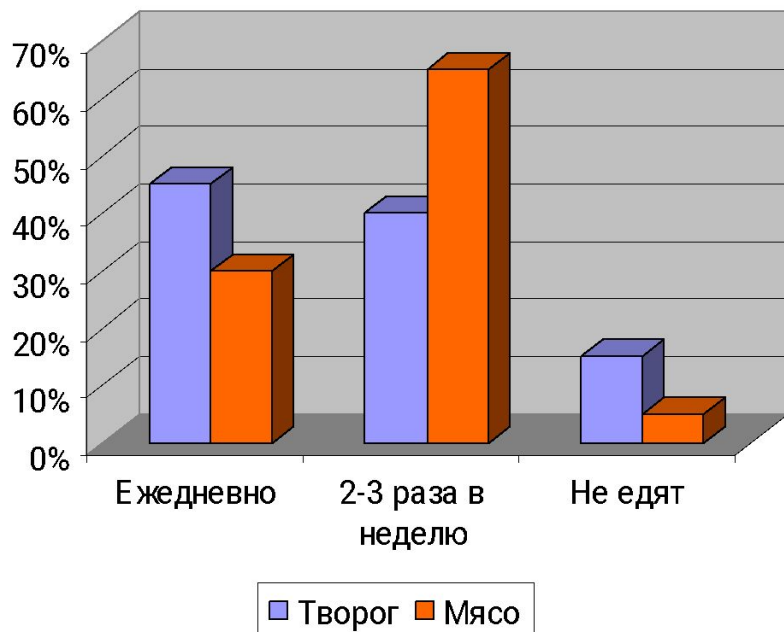
- **Задачи**:
 1. Выяснить, что включает в себя понятие «качество жизни».
 2. Определить ресурсы для улучшения качества жизни.
 3. Разработать технологию повышения качества жизни школьника.

"Что ты можешь изменить в своей жизни, чтобы жить стало здорово и комфортно?"



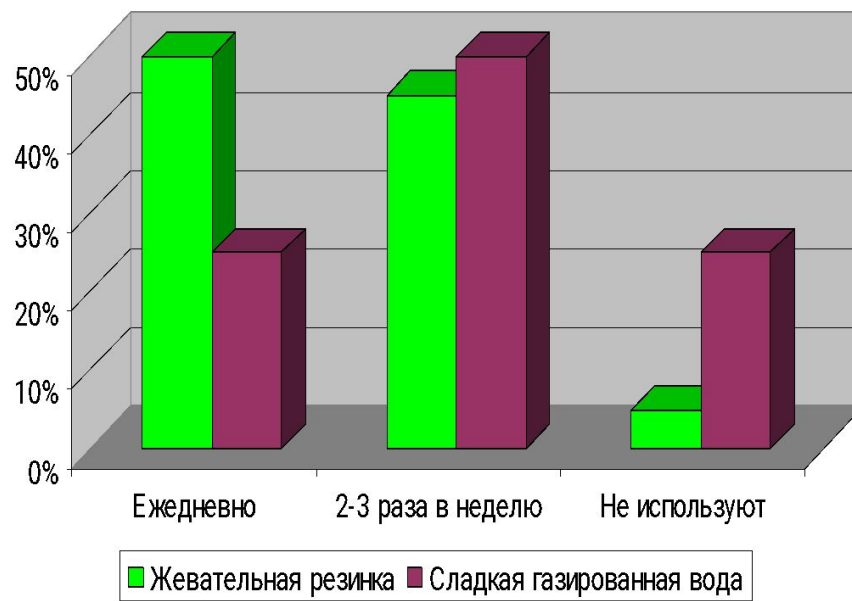
Чтобы лучше учиться, нужно вовремя подкрепиться!

Полезные продукты



8.00 — завтрак
13.00 — обед
16.00 — полдник
19.00 — ужин

Любимые вредности



ПИТАНИЕ — ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!

Петя

Полдник дома:

- Яблоко или банан – 15р.(за 1шт)
- Бутерброд с колбасой – 2р (ломтик хлеба)+40р(100г колбасы)
- Питыевой йогурт или сок – 40р.

Итого: в день: 15+2+40+40=97р.



Вася

Полдник в McDonalds:

- Бигмак – 78р.
- Картофель фри – 65р
- Кока-кола (большая)– 60р.

Итого: в день: 78+65+60=203р.



Экономия 116 руб. !

Калорийность продуктов

хлеб	100г	242	бигмак	1шт	495
масло	15г	112	картофель фри	1 порция	421
сыр	50г	176	кола	250г	170
яблоко					
о	1шт	46			
йогурт	250г	150			

Больше на 350 ккал.!

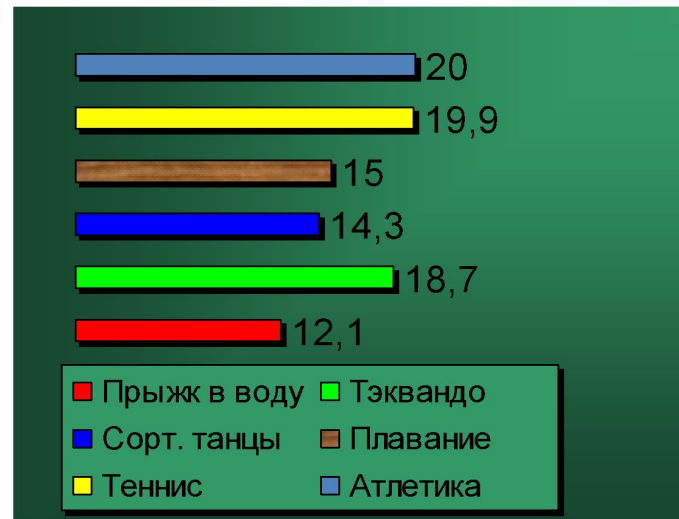
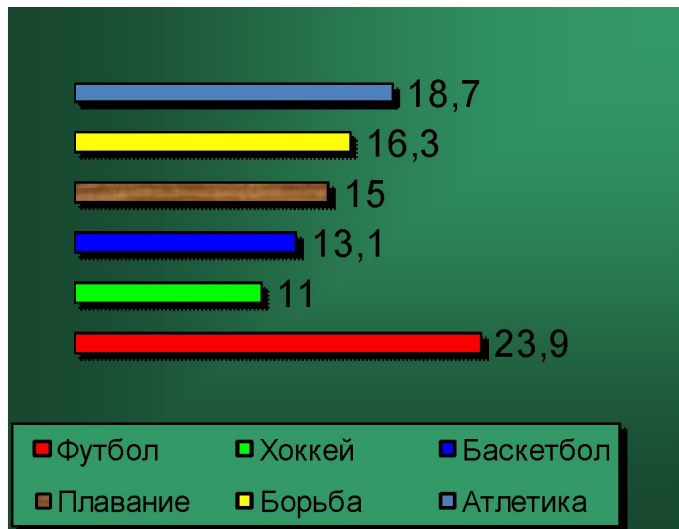
Суточная норма потребления 2700 ккал.

В здоровом теле – здоровый дух

Данные по району «Перово»
Не занимаются спортом

мальчики

девочки



45% мальчиков
80% девочек

Почему не занимают
ся спортом?

Нет поблизости спорт. секций?

Лень?

Не хватает времени?

А ты узнавал?

Работай над собой!

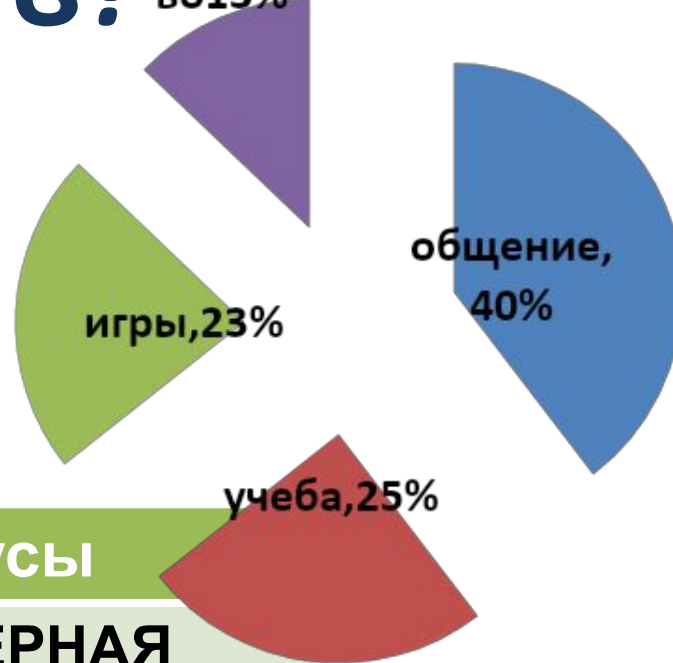
Организууй режим дня!

В СПОРТЕ ТЫ НАХОДИШЬ СЕБЯ И НОВЫХ ДРУЗЕЙ!

Компьютер: за или против?



творчество
во 13%



Плюсы

- общение на расстоянии
- доступ к информации
- помощь в учебе

Минусы

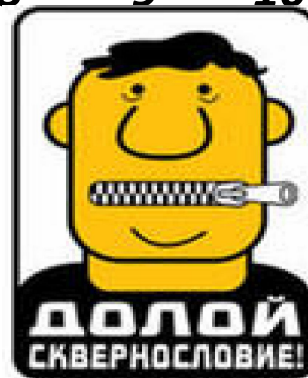
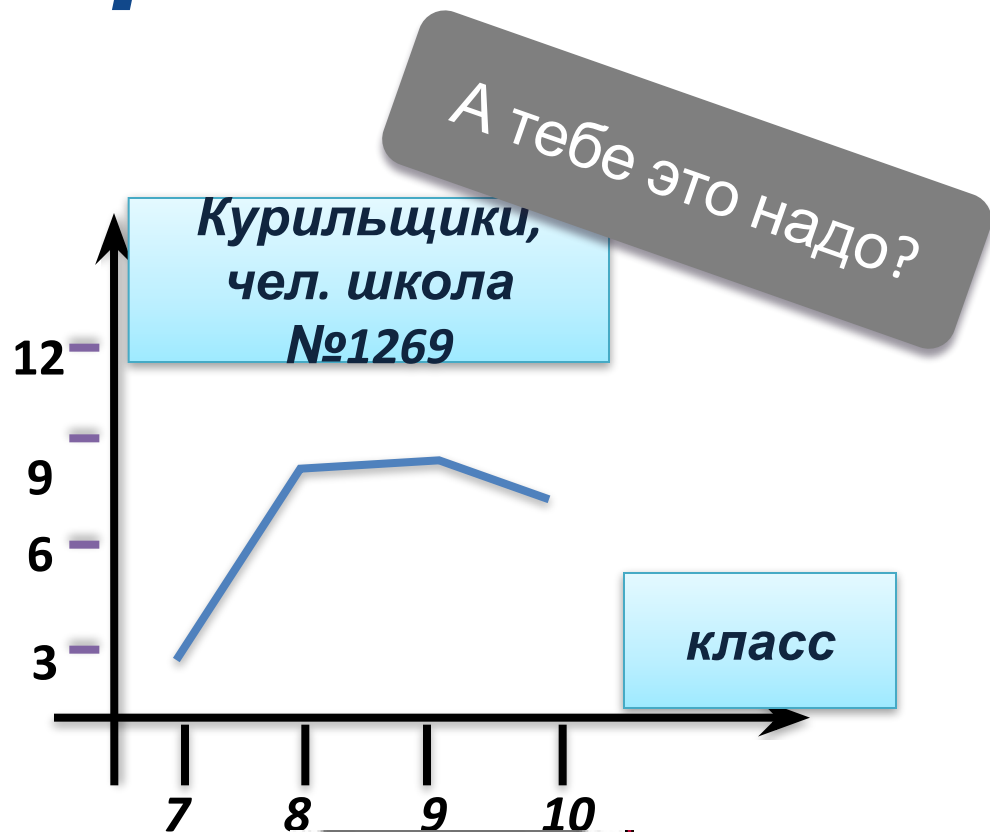
- КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ
- искривление позвоночника
- проблемы со зрением



Вредные привычки



Герой нашего времени – человек без вредных привычек!



Важней всего – погода в доме

Оценка эмоционально-психологического климата класса (ЭПК)

$$C = \sum V / N$$

↓ ЭПК ↓ Сумма баллов в ↓ Кол-во чел

Результат:

$C < 8$ – неблагоприятный ЭПК

$C = 8-22$ – средняя степень ЭПК

$C > 22$ – благоприятная степень ЭПК

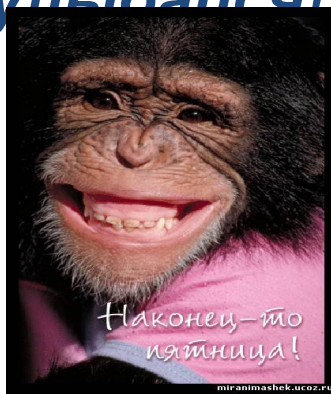
7б класс : $C = 231 \text{ балл} / 24 \text{ человека} = 9,625 \approx 10$

ВСЕ ЗАВИСИТ ОТ ТЕБЯ!

Умей
дружить!



Чаще
улыбайся!



Будь активным!



Я - победитель

(личностный рост школьников
7-8-х классов)

Отличник
и



Вы супер!

Победители предметных,
окружных и городских
олимпиад – 46 человек

48%

Но и вы молодцы!

Победители различных
45% конкурсов и
соревнований:

Танцы – 6 чел.

Борьба – 15 чел.

Футбол – 20 чел.

Волейбол – 5 чел.

Акробатика – 3 чел.

Шахматы – 4 чел.

Фехтование – 1 чел.

Твори, выигрывай, пробуй

и у тебя всё получится!