

# Тема урока «Формирование здорового образа жизни и укрепление здоровья учащихся»

Лихонина Алла Николаевна  
Учитель физической культуры  
МБОУ СОШ № 22 г. Балашиха

Цель урока: формирование у ребенка осмысленного отношения к здоровому образу жизни.

Задачи урока:

- Способствовать развитию познавательного интереса к своему организму и его возможностям;
- Развивать у ребенка готовность самостоятельно и эффективно решать задачи, связанные с поддержанием, укреплением и сохранением своего здоровья;
- Воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих;
- Совершенствовать практические навыки здорового образа жизни.

# Составляющие здорового образа жизни

```
graph TD; A[Составляющие здорового образа жизни] --> B[Питание]; A --> C[Эмоциональное самочувствие]; A --> D[Духовное самочувствие]; A --> E[Интеллектуальное самочувствие]; A --> F[Физическая активность]; A --> G[Гигиена организма]; A --> H[Окружающая среда]; A --> I[Отказ от вредных привычек];
```

Питание

Эмоциональное  
самочувствие

Духовное самочувствие

Интеллектуальное  
самочувствие

Физическая активность

Гигиена организма

Окружающая среда

Отказ от вредных  
привычек

# Основные факторы, способствующие сохранению и укреплению здоровья детей в школе





**«Здоровым быть модно!»**