

ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩИХСЯ ЧЕРЕЗ ПРОЕКТНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ



**Перемечева Наталья Михайловна,
зам. директора по ВР, учитель ОБЖ МКОУ СОШ с.Рожки
Малмыжского района Кировской области**

03 апреля
2013 года



«Забота о человеческом здоровье, тем более **здоровье ребенка – ... это, прежде всего, забота о гармонической полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества».**

В.А.Сухомлинский





По данным Министерства
здравоохранения
и социального развития РФ:
ТОЛЬКО **10%** школьников относятся
к числу **здоровых**,
50% — имеют патологию,
а 40% — относятся к группе риска.



ДАННЫЕ МОНИТОРИНГА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Миопия



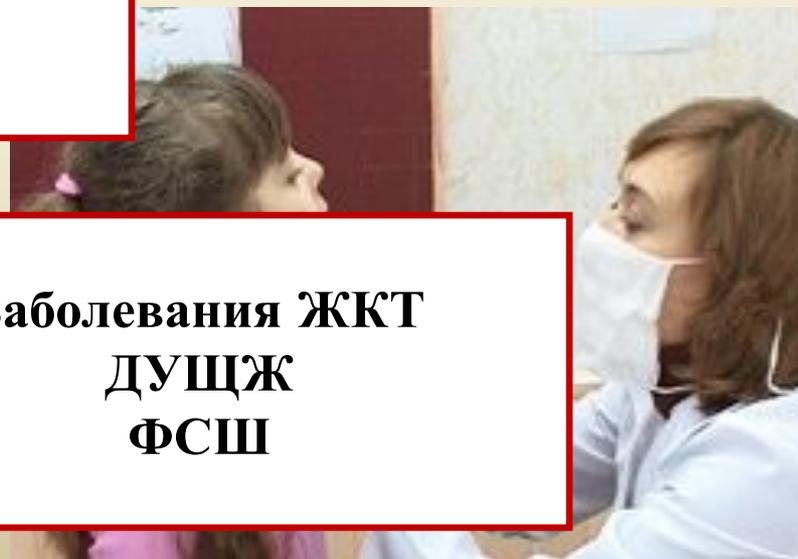
Нарушение осанки



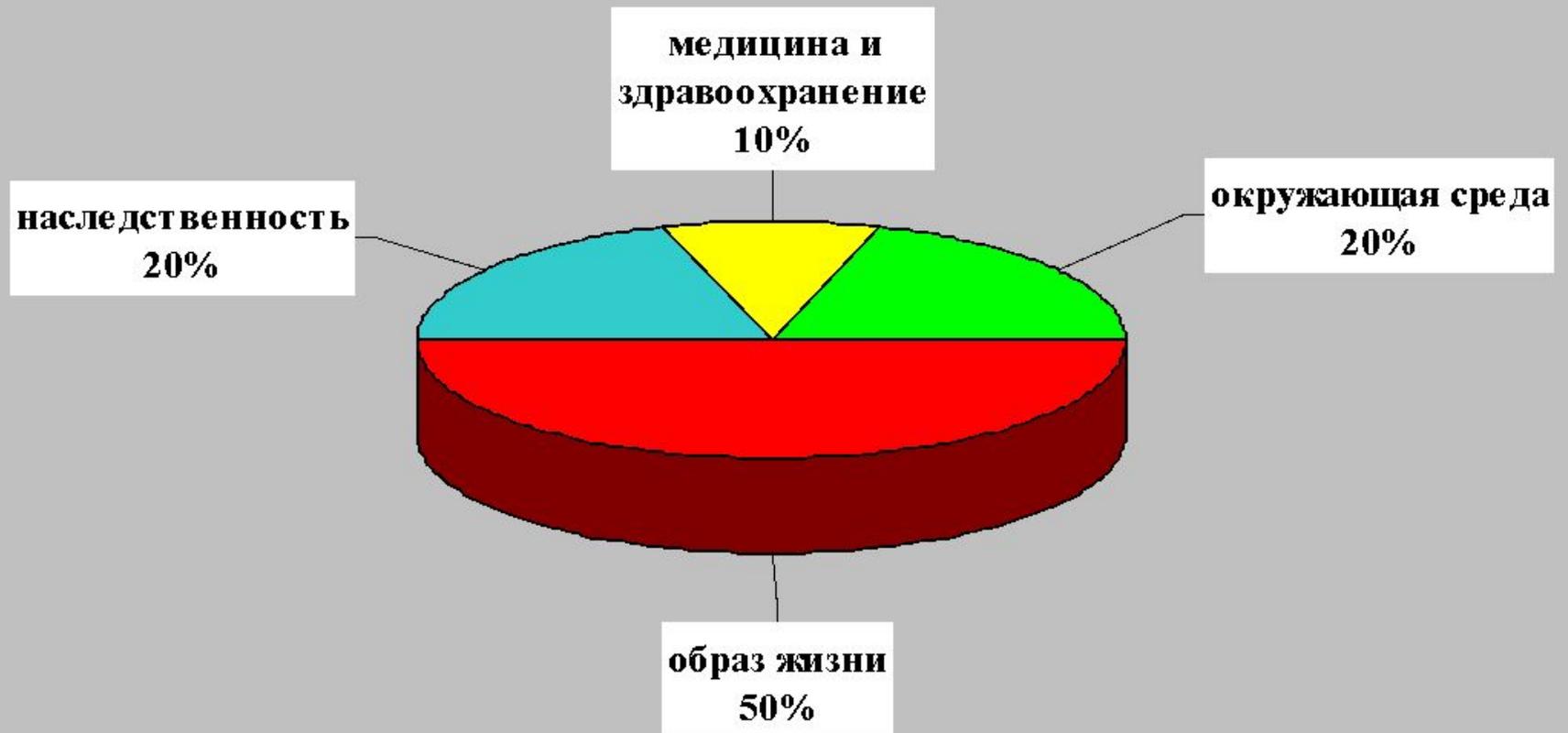
**Кариес
ОРВИ**



**Заболевания ЖКТ
ДУЩЖ
ФСШ**



От чего зависит здоровье



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

- Образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.
- Правильный распорядок действий, предназначенный для укрепления здоровья.
- Поведение и мышление человека, обеспечивающие ему охрану и укрепление здоровья.



КОМПОНЕНТЫ ЗОЖ

1. Рациональное питание, сбалансированное по набору жизненно необходимых веществ (белков, жиров, углеводов), витаминов и микроэлементов.
 2. Соблюдение режима учебного труда, отдыха, сна.
 3. Достаточная двигательная активность, обеспечивающая потребность организма в движении.
 4. Личная гигиена.
 5. Закаливание, способствующее повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды и заболеваниям.
 6. Грамотное экологическое поведение.
 7. Психогигиена, направленная на формирование умения управлять своими эмоциями профилактику неврастенических состояний.
 8. Сексуальное воспитание.
 9. Отказ от вредных привычек.
 10. Безопасное поведение дома, на улице, в школе, обеспечивающее предупреждение травм и отравлений.
- 

ЦЕЛЬ

формирование у учащихся социальных и жизненных навыков, обеспечивающих физическое и психическое здоровье, активную деятельную жизнь и долголетие.



ЗАДАЧИ

- формирование отношения к своему здоровью и здоровью окружающих как к важнейшей социальной ценности;
- выработка умений и навыков сохранения и укрепления здоровья, безопасного и ответственного поведения;
- закрепление гигиенических навыков и привычек;
- приобщение к разумной физической активности;
- обучение противостоять разрушительным для здоровья формам поведения.



Проект – это способ достижения дидактической цели через детальную разработку проблемы (технологию), которая должна завершиться вполне реальным, осязаемым практическим результатом, оформленным тем или иным образом.



ПРОЕКТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

- позволяет решать проблему ценностного отношения учащихся к собственному здоровью, формирует знания о здоровье и Здоровом образе жизни,
- способствует выполнению профессиональных, общественных, семейных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях
- определяет направленность усилий личности в сохранении и укреплении индивидуального и общественного здоровья.



- «Нужны дорожные знаки»
- «Школьный сад»
- «Школа комфорта и уюта»
- «Автобусный павильон»
- «Наш школьный двор»
- «Спортивная площадка»
- «Рациональное питание»
- «Народные методы лечения простудных заболеваний и гриппа»
- «Мой выбор – здоровье»
- «Нет сквернословию»



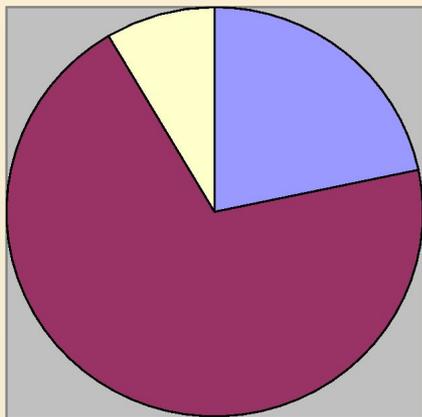
ПРОЕКТ

"Спортивная площадка"

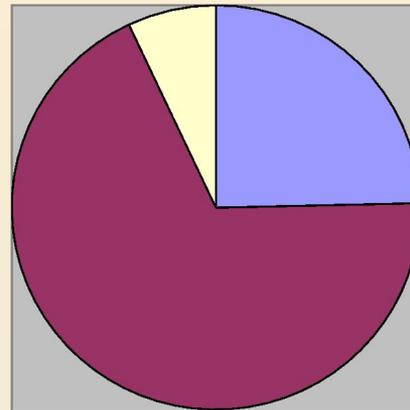


ГРУППЫ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ

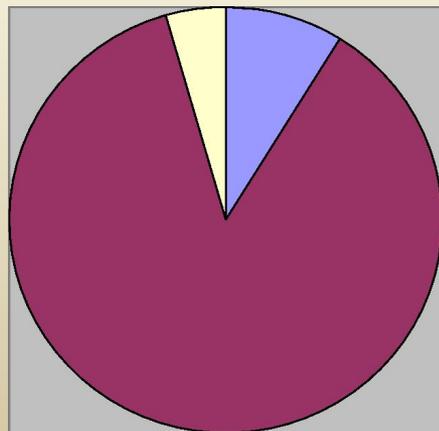
2010 год



2011 год



2012 год



ФИЗКУЛЬТУРНАЯ ГРУППА

Группа	2010 год	2011 год	2012 год
Основная	153	136	128
Подготовительная	7	6	6
Специальная	2	1	1
Итого	162	142	135



Здоровье — это драгоценность (и при этом единственная) ради которой действительно стоит не только не жалеть времени, сил, трудов и всяческих благ, но и пожертвовать ради него частицей самой жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унижительной.

М. Монтень.



10 золотых правил здоровьесбережения

- 1) Соблюдайте режим дня!**
- 2) Обращайте больше внимание на питание!**
- 3) Больше двигайтесь!**
- 4) Спите в прохладной комнате!**
- 5) Не гасите в себе гнев, дайте ему вырваться наружу!**
- 6) Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!**
- 7) Гоните прочь уныние и хандру!**
- 8) Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!**
- 9) Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!**
- 10) Желайте себе и окружающим только добра!**



