

# Система работы по формированию здорового образа жизни школьников



Емельянова Т.И.,  
учитель биологии  
МБОУ СОШ №24

# ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКА



# Направления работы

- диагностика уровня знаний о здоровом образе жизни;
- выявление негативных проявлений у подростков;
- формирование здоровьесберегающих знаний у учащихся;
- проведение мероприятий по укреплению и сохранению здоровья у учащихся;
- пропаганда спорта, участие в спортивных мероприятиях;
- обучение навыкам безопасного поведения
- вовлечение родителей в активную работу по формированию здорового образа жизни.

# Тест

## «Мы есть то, что мы едим»

1. Я соблюдаю режим питания.
2. Я получаю горячее питание в школьной столовой.
3. В моем рационе мясо, рыба, фрукты, овощи, молочные продукты.
4. Я не ем на ходу и всухомятку
5. Я не употребляю в пищу чипсы, сухарики, газированные напитки

## Результаты теста

- 5 соответствий – ваши внутренние органы говорят вам «СПАСИБО!»
- 4 – 3 соответствия- ваши органы бьют тревогу, они встревожены, возмущены и просят о немедленной помощи.
- 2 – 1 соответствия ваши внутренние органы умоляют о пощаде.

# Последствия неправильного питания

Ожирение



Анорексия-  
последствие диет



Угревая сыпь





# Интерактивное задание

Источники витаминов

Задание ▾

<b>A</b>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
<b>B</b>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<b>D</b>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<b>C</b>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	

 ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА	 ПОМИДОРЫ	 ШИПОВНИК	 КУРИЦА	 ПЕЧЕНЬ	 НОРКОВЬ
 ЖЕЛТОК	 ХЛЕБ	 ЦВЕТНАЯ КАПУСТА	 МОЛОКО	 ИКРА	 ПЕРЕЦ

# Ресурсы

- <http://school-collection.edu.ru> Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
- <http://fullbiology.uscoz.ru> Биология даром
- <http://www.takzdorovo.ru> Здоровая Россия

# Формы работы

- Конкурс плакатов
- Информационные листы
- Конкурс буклетов.
- Круглый стол.
- Беседа.
- Диспут.
- Видео- классные часы





Конкурс буклетов



Конкурс плакатов



Акция  
«Наш выбор-здоровье»



Акция «Мы за безопасность»



Агитационная акция  
«Чистота-залог здоровья»

# Классные часы

1 декабря — Всемирный день борьбы со СПИДом



Ядовитые растения



Какой вред наносит своему ребёнку мать, употребляющая алкоголь?



# Родительские собрания по формированию представлений о ЗОЖ

- Компьютер в жизни подростка
- Вредные привычки. Как распознать их у своего ребенка.
- В здоровом теле здоровый дух
- Ядовитые грибы и ягоды.
- Мода и здоровье.