

- **Профилактика здорового образа жизни и развитие творческой деятельности учащихся с использованием ИКТ.**

цель:
**формирование здорового образа жизни
посредством правильного питания.**

- Пополнить знания о правильном и здоровом питании;
- Развивать умения и навыки, способствующие здоровому образу жизни;
- Знать продукты, содержащие углеводы, белки, жиры;
- Оценивать пользу углеводов, белков, жиров и витаминов для организма человека;
- Уметь обобщать изученный материал;
- Развивать творческое воображение;
- Воспитывать культуру питания и сохранности здоровья.

- Формы работы по теме:
- 1.стихи
- 2.презентации
- 3.беседы (санитарно-гигиенические)
- 4.советы доктора
- 5.игровые сюжеты
- 6.правила для тебя

- Направления проектной деятельности.

- 1. творческая работа по созданию рекламы по сохранению:
 - -зрения (не делай...)
 - -слуха (чтобы сохранишь слух надо..)
 - -осанки (скелет и мышцы)
 - -пищеварения (полезные продукты и витамины)
 - -от простудных заболеваний (витамины и закаливание)
 - -ран и ушибов (не навреди себе сам)
 - -от других вредных привычек (вредные привычки не заводи- курение , наркотики)

•Варианты проектной деятельности.

- 2.истории про то и про это...
- (непослушный Стобед)

•3.уроки в картинках

•4.анкеты-тесты:

**•Как улучшить свое
здоровье.**

•Правила гигиены.

- Чтобы быть всегда здоровым, очень бодрым и веселым, день с зарядки начинай, гигиену соблюдай.



- Нужен теплый шарф зимой,
- Дождевик и зонт весной.
- Помнить это постарайся-
- По погоде одевайся.



- Тщательно,
- Очень старательно мой
- Фрукты и овощи
- Перед едой.



- Вот еще совет простой:
- Руки мой перед едой.



- Обязательное правило
- Соблюдать не забывай:
- Рот при кашле и чихании
- Ты ладонью прикрывай.



- Зубы чтоб всегда блестели,
- Никогда чтоб не болели,
- Будет пусть тебе не лень
- Чистить их 2 раза в день.



- Полотенце и расческа,
- И стакан, зубная щетка
- Быть всегда должны своими-
- Ты не пользуйся чужими.



- Пусть запомнят все ребята:
- Регулярно мыться надо
- И водичкой обливаться,
- Чтоб расти и закаляться.



- Очень важно это знать
- Всем ребятам и тебе:
- Ногти надо подстригать
- И держать их в чистоте.



- Запомни:
- Никогда не надо трогать
- Животных во дворе
- И на дорогах.

- Кое что интересное для тебя.

- Некоторые правила для тебе ,
учителя и родителей.

•ЗАПОВЕДИ

•здорового образа жизни *для родителей:*

- Витаминизация;
- Закаливание;
- Соблюдение режима дня, зарядка;
- Организация дома спортивного уголка;
- Соблюдение санитарно-гигиенических норм;
- Профилактика табакокурения, наркомании;
- Обеспечивание участия детей в спортивных мероприятиях, секциях и т.д.;
- В выходные дни – активный образ жизни;
- Сбалансированное питание детей.

•ЗАПОВЕДИ

•здорового образа жизни *для учителей:*

- Своим примером прививать детям элементарные гигиенические навыки (культура питания, мытьё рук и т.д.);
- Владеть навыками саморегуляции, самоорганизации (ритуалы, традиции, гибкость переключения ролей и т.д.);
- Владеть богатым запасом знаний, умений и методических навыков в области ЗОЖ;
- Иметь хобби (увлечение), связанное с ЗОЖ (группы «Здоровья», бассейн, танцы, гимнастика и т.д.);
- Достичь и удержаться на волне самосовершенствования;
- Принять себя, постоянно любить и творить себя.

• **Заповеди здорового образа жизни для детей:**

- Рано ложиться и рано вставать – горя и хвори не будешь ты знать!
- Прогони остатки сна, одеяло в сторону!
- Вам гимнастика нужна – помогает здорово!
- С шумом струйка водяная на руках дробится. Никогда не забывай по утрам умыться!
- Дети должны усвоить, а также их родители, что горячий завтрак, обед, полдник – просто необходимы!
- Ешь спокойно за столом, не надо торопиться. Это вредно и при том можно подавиться!
- Неряшливость не только не красива, но и опасна. Чистота – залог здоровья – это знают все прекрасно!
- Чтобы ночью крепко спать, видеть сон хороший, мы советуем гулять вечером погожим!

•ИТОГИ...

- Будьте здоровы и счастливы.