

МЫ ВЫБИРАЕМ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



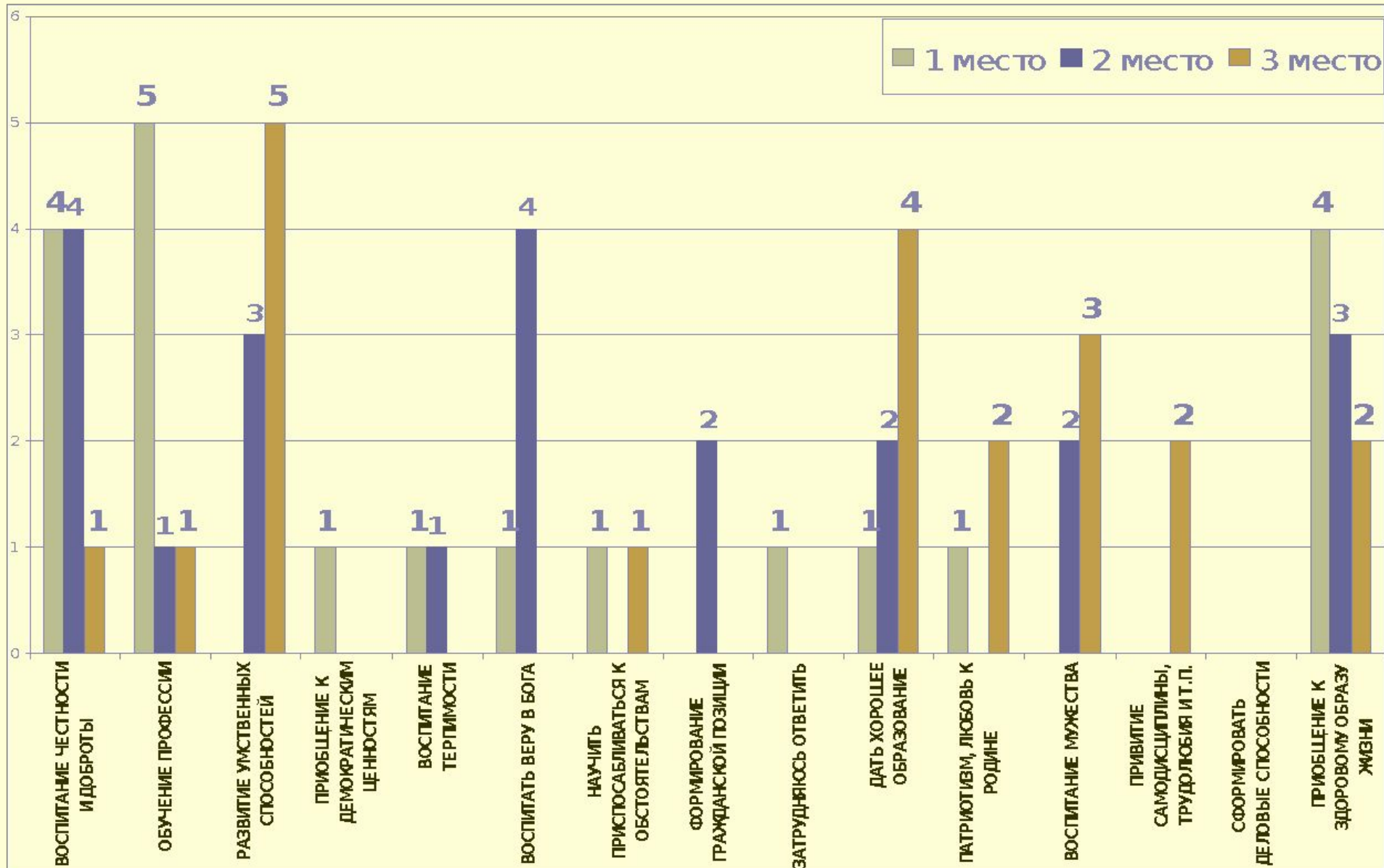
АВТОРЫ:

учащиеся 4 «Б» класса

РУКОВОДИТЕЛЬ:

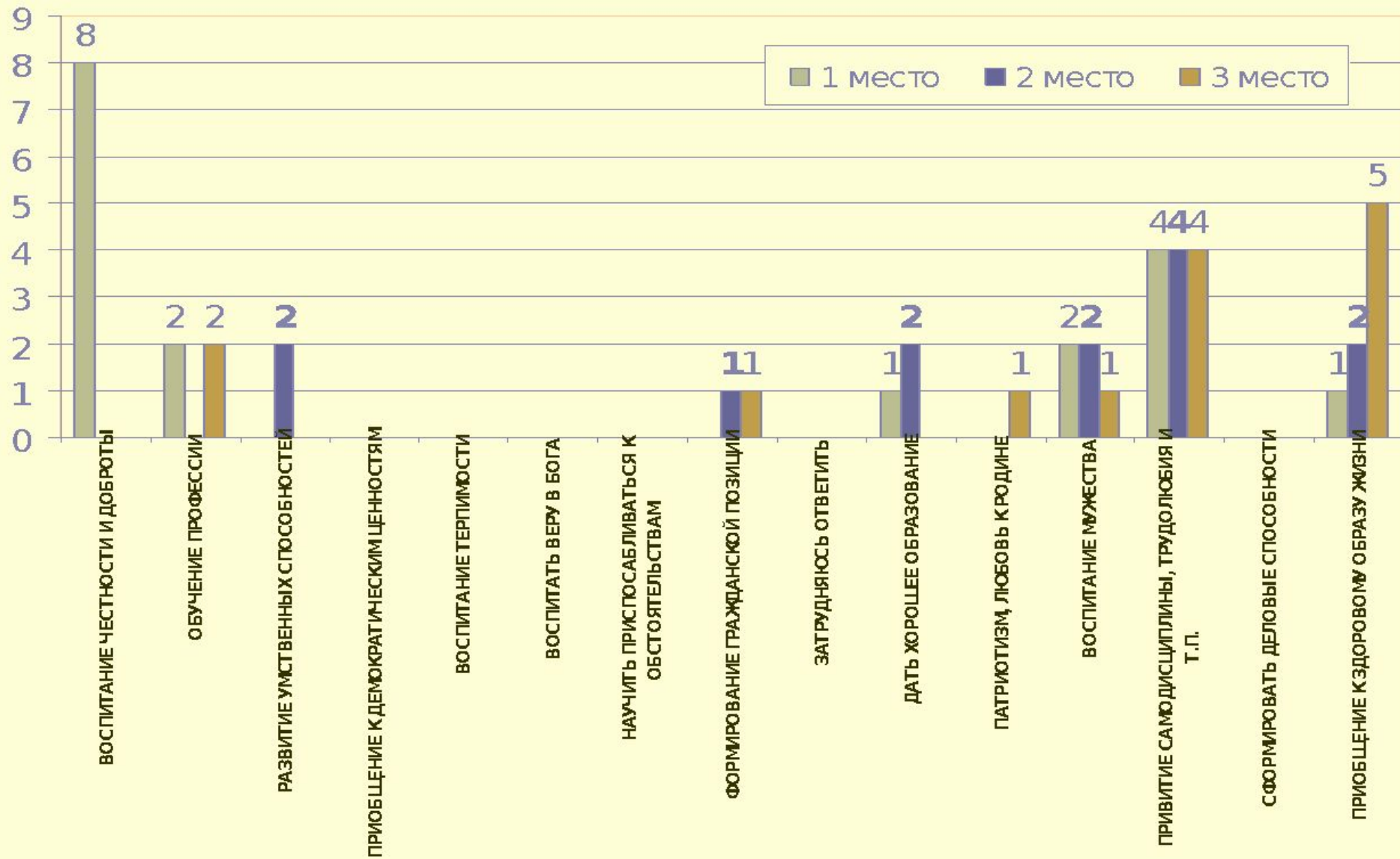
учитель начальных классов
Галабурда Светлана Николаевна

РАНЖИРОВАНИЕ (по степени важности для учащихся)

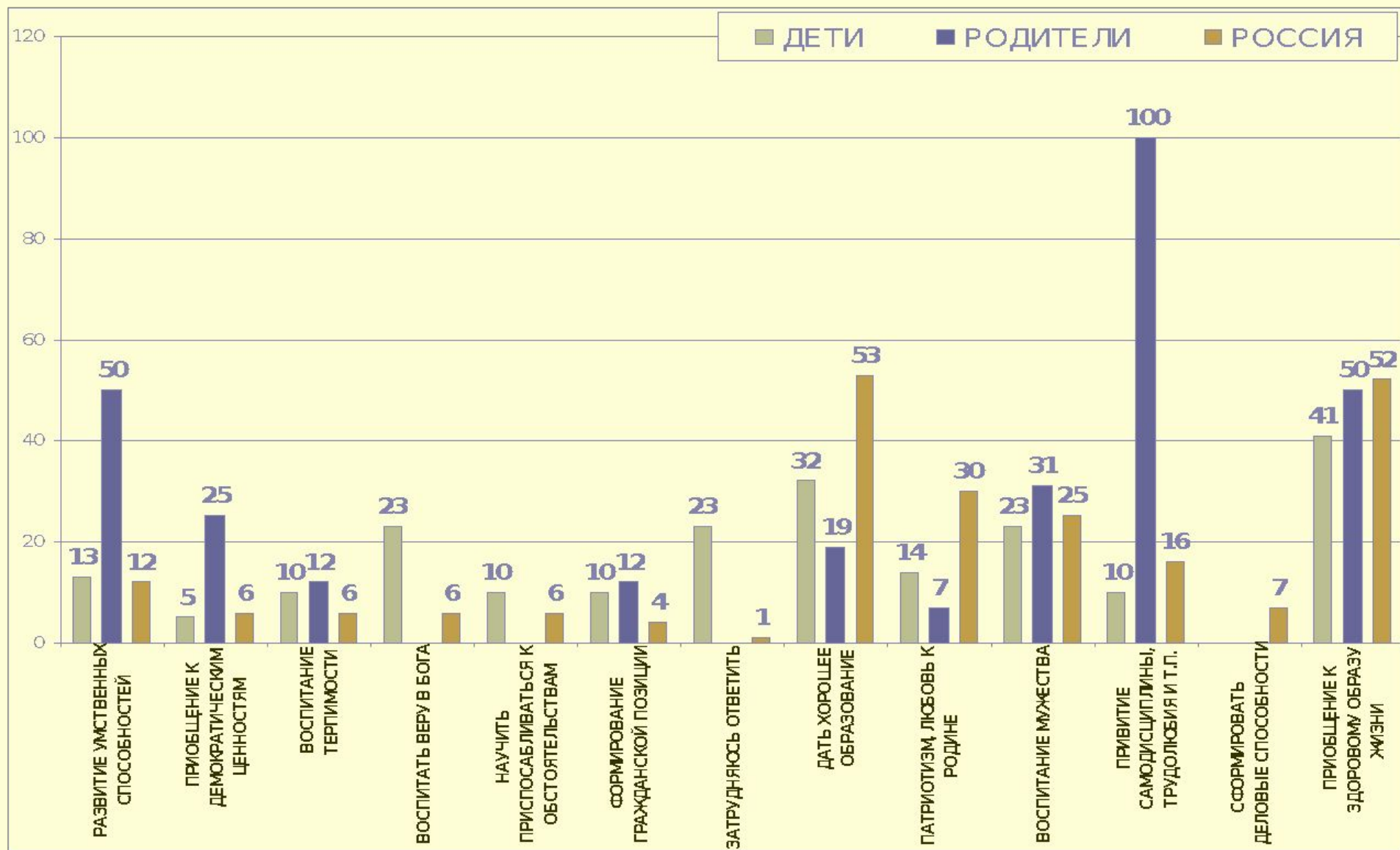


РАНЖИРОВАНИЕ

(по степени важности для родителей)





КАК НАШЕ МНЕНИЕ СОВПАДАЕТ С РОССИЙСКИМ






Цели первичной позитивной профилактики здорового образа жизни:

- улучшение собственного психического и физического состояния;
 - отказ в образе жизни от поведения, наносящего вред своему здоровью и здоровью окружающих;
 - нетерпимое отношение к неправильному гигиеническому поведению других людей и к ухудшению условий окружающей среды, наносящих ущерб здоровью;
 - сознательное участие в охране здоровья и в формировании среды, способствующей здоровью, особенно условий труда и быта;
 - адекватное поведение (в случае болезни), направленное на выздоровление;
 - практическое овладение здоровьесберегающими технологиями.
- 



Цель проекта:
**Формирование здоровой
школьной среды через
создание единой
образовательно-
оздоровительной системы
укрепления здоровья
учащихся.**





Задачи проекта:

Обеспечить формирование мотивации:


у учащихся -

- к стремлению заботиться о своём здоровье;
- к умению вести здоровый образ жизни;

у учителей-

- к совершенствованию методов и форм работы со школьниками по формированию основ культуры здоровья;
- на деятельность по сохранению своего здоровья;

у родителей -

- на совместную деятельность по вопросам формирования здорового образа жизни детей через систему просветительной работы.
 - к стремлению заботиться о своём здоровье;
 - к умению вести здоровый образ жизни;
- 




АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОЕКТА


О здоровье общества мы можем судить по следующим показателям:

- **рождаемость**
- **смертность**
- **уровень заболеваемости**
- **продолжительность жизни.**

Если рождаемость высокая, а смертность низкая, члены общества редко болеют и долго живут, можно говорить, что общество здорово.

В каждом человеке заложен потенциал здоровья, но этот потенциал может быть реализован по-разному под влиянием индивидуальных особенностей и тех социальных условий, в которых формируется личность. На протяжении всей жизни человек постоянно подвергается различным стрессам. Способность преодолевать их воздействие зависит от внутренних возможностей организма и условий окружающей среды.






Здоровье человека – правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие.

Установлено, что здоровье зависит от следующих факторов:

- **«50% - образа жизни**
- **20% - наследственности**
- **20% - экологической обстановки**
- **10% - здравоохранения»**

Природа позаботилась о нашем ресурсе здоровья, снабдив нас от рождения системами, обладающими способностью в саморегуляции и поддержанию жизни. Дальше все будет зависеть от того, как мы распорядимся природным даром и, конечно, от того, в каких условиях мы будем им распоряжаться, от нашего образа жизни.

Культура самооздоровления, ведение здорового образа жизни является результатом его обучения, воспитания и саморазвития.





КНИГИ

ПЕДАГОГИ

СМИ

**РОДИТЕЛИ,
ПОПЕЧИТЕЛЬСКИЙ
СОВЕТ**

**Источники
информации**

БИБЛИОТЕКА

АДМИНИСТРАЦИЯ ШКОЛЫ

КАБИНЕТ БОС-ЗДОРОВЬЕ





**Вопросы, которые мы можем решить самостоятельно без
помощи взрослых**



Точка сотрудничества



Мы на зарядке



Мы создаем стенгазету



Оздоровление в кабинете БОС – «Здоровье»



Родители – наши советники



Внеклассное мероприятие «Если крепок и здоров, к делам серьезным ты готов»



Мы дружно играем, узнаем новое.





МЫ



ВЫБИРАЕМ



ЗДОРОВЫЙ



ОБРАЗ



ЖИЗНИ