

# МЫ ВЫБИРАЕМ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



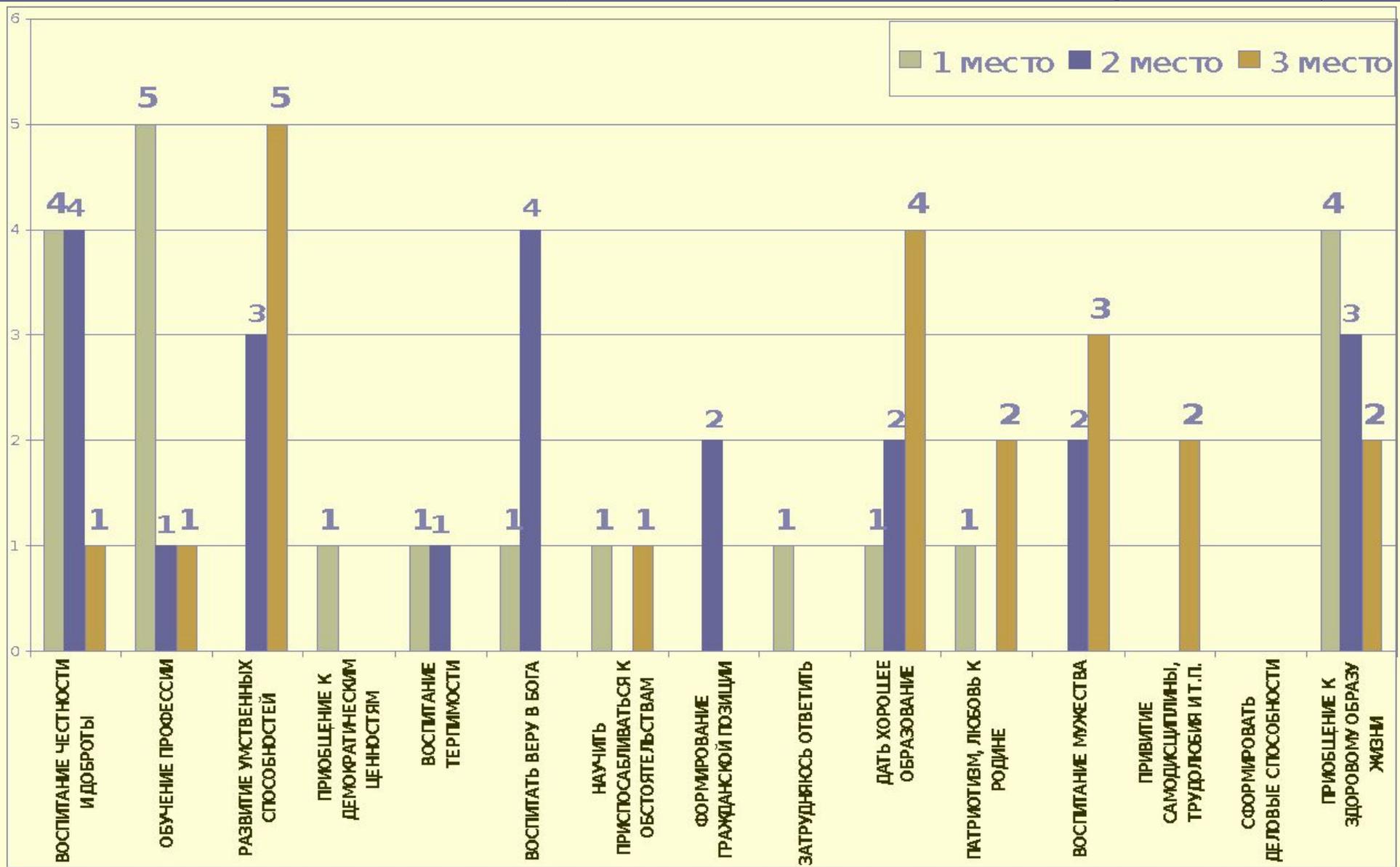
## **АВТОРЫ:**

учащиеся 4 «Б» класса

## **РУКОВОДИТЕЛЬ:**

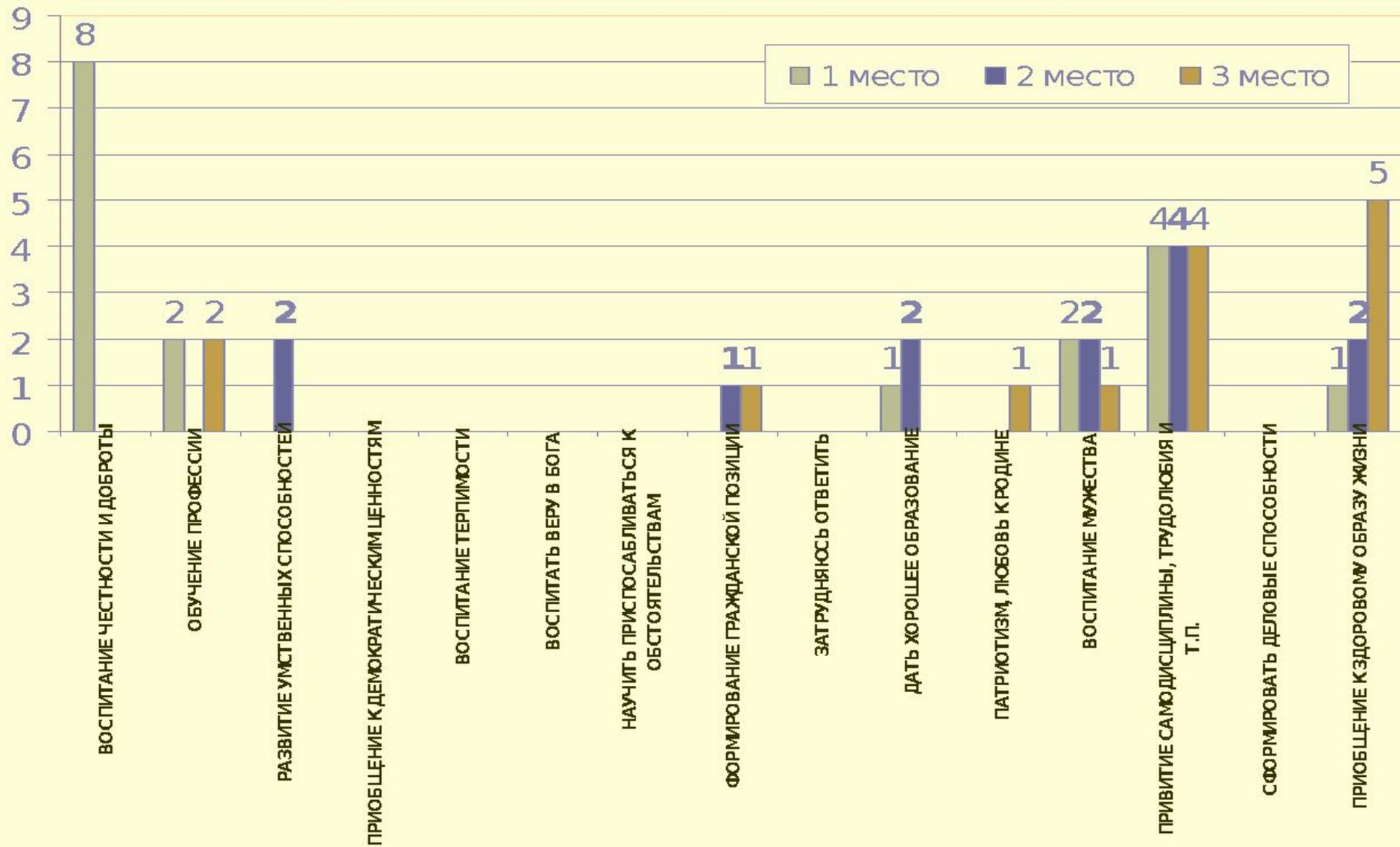
учитель начальных классов  
Галабурда Светлана Николаевна

# РАНЖИРОВАНИЕ (по степени важности для учащихся)

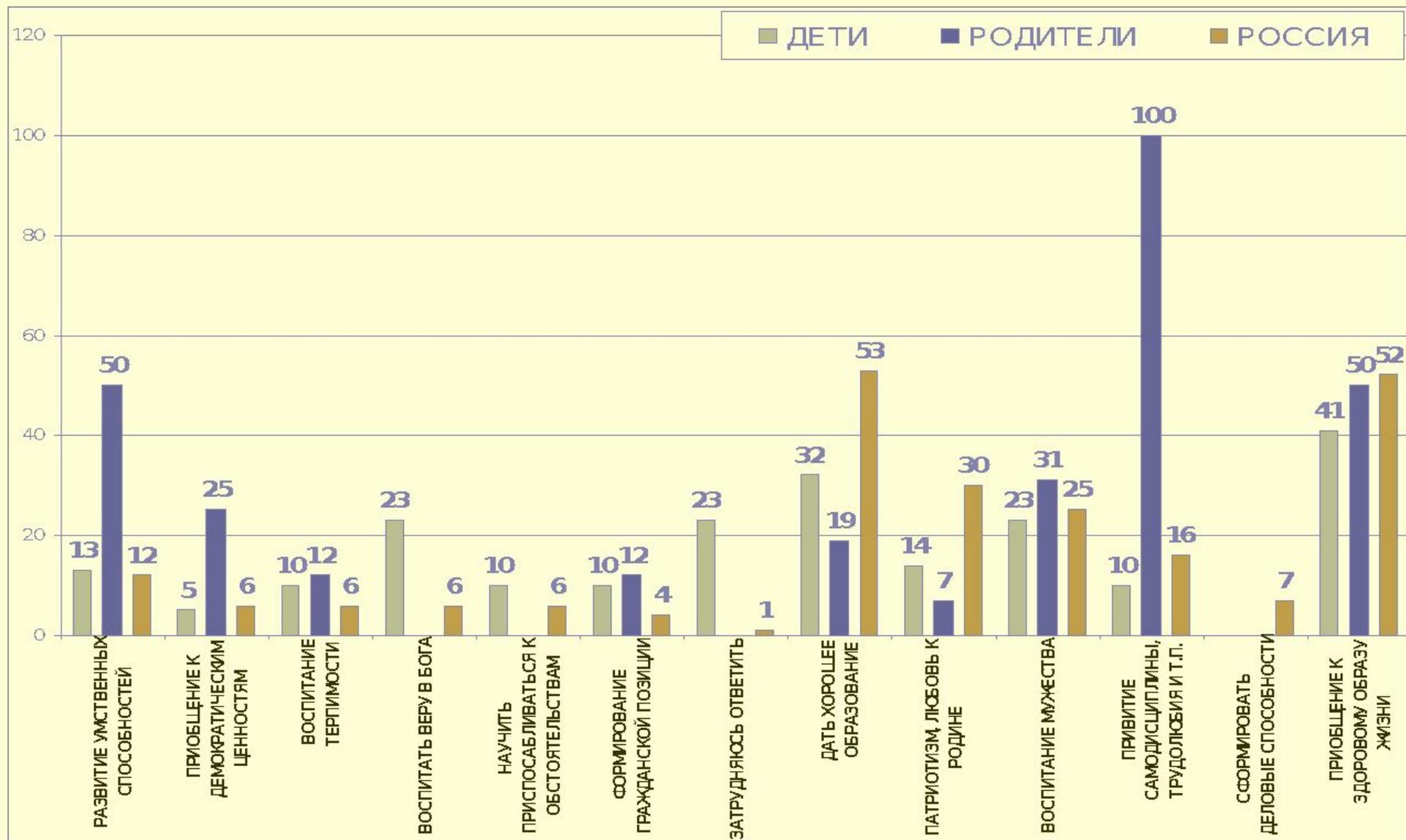


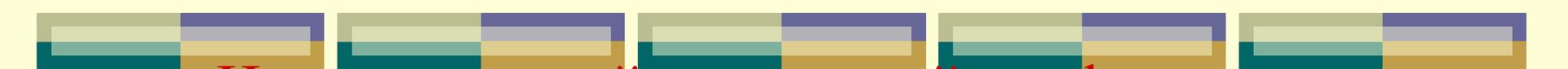
# РАНЖИРОВАНИЕ

(по степени важности для родителей)



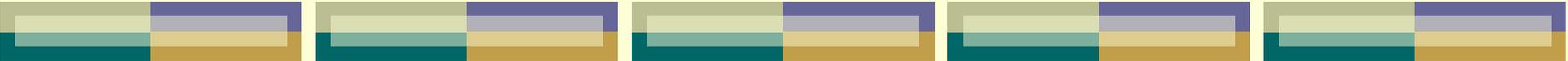
# КАК НАШЕ МНЕНИЕ СОВПАДАЕТ С РОССИЙСКИМ





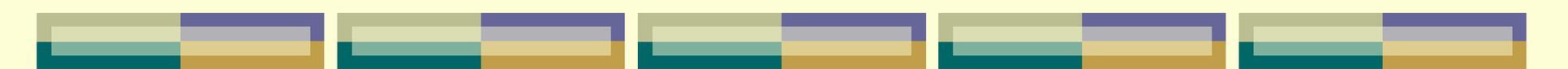
## Цели первичной позитивной профилактики здорового образа жизни:

- 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 -

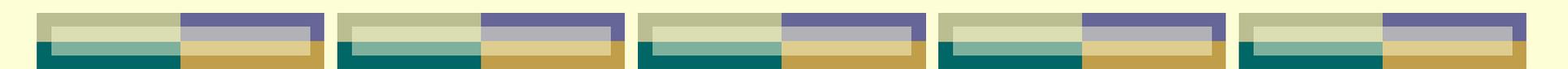
- к стремлению заботиться о своём здоровье;
- к умению вести здоровый образ жизни;

### 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.**



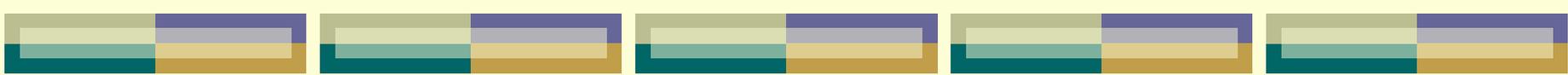
# **Здоровье человека – правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие.**

**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»



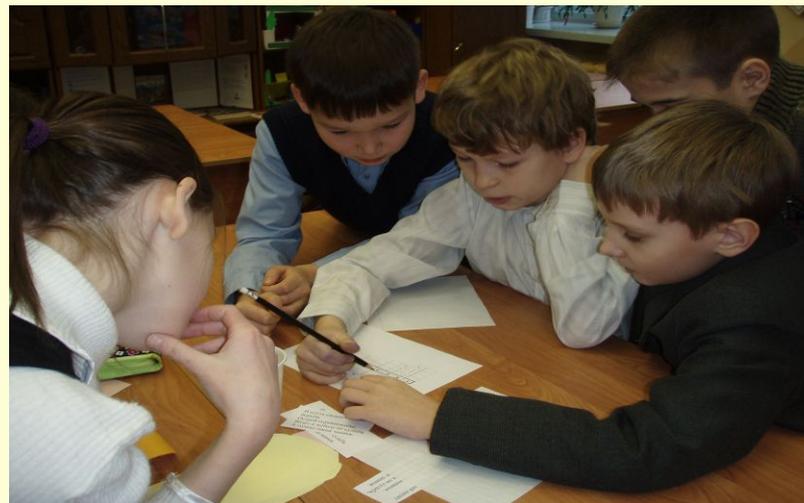
# Родители – наши советники



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



# Мы дружно играем, узнаем новое.





**МЫ**



**ВЫБИРАЕМ**



**ЗДОРОВЫЙ**



**ОБРАЗ**



**ЖИЗНИ**