

Формирование основ здорового образа жизни средствами здоровье сберегающих технологий.

- Учитель Михайлова И. Ю.
Токмаклинская ООШ

Цель: «Формирование здорового образа жизни школьника».

Задачи:

Изучать личность каждого ребёнка, его физическое и психологическое состояние, семью, пропагандировать здоровый образ жизни.

Продолжать поддерживать и укреплять школьные традиции и традиции класса.

Активизировать работу классного коллектива и родителей через участие в общешкольных мероприятиях.

- Девять десятых нашего счастья зависит от здоровья.
- Здоровье до того перевешивает все остальные блага жизни, что поистине здоровый нищий счастливее больного короля.

- А. Шопенгауэр

Правила здорового образа жизни.

- Правильное питание.
- Активная деятельность и активный отдых.

Классный час: «Здоровое питание».





Здоровое
питание.



Рецепт салатов.

- Винегрет.

1. Картофель.
2. Морковь.
3. Свёкла.
4. Квашеная капуста
5. Огурец солёный.
6. Лук.
7. Растительное масло.
8. Соль.

- Капустный.

1. Капуста.
2. Картофель предварительно обжаренный в растительном масле.
3. Кукуруза консервированная.
4. Майонез.
5. Соль.

Поработали - отдохнём.



Прогулки в лес.



**Вот
так
находка!**



Озеленение класса.



Походы с родителями.



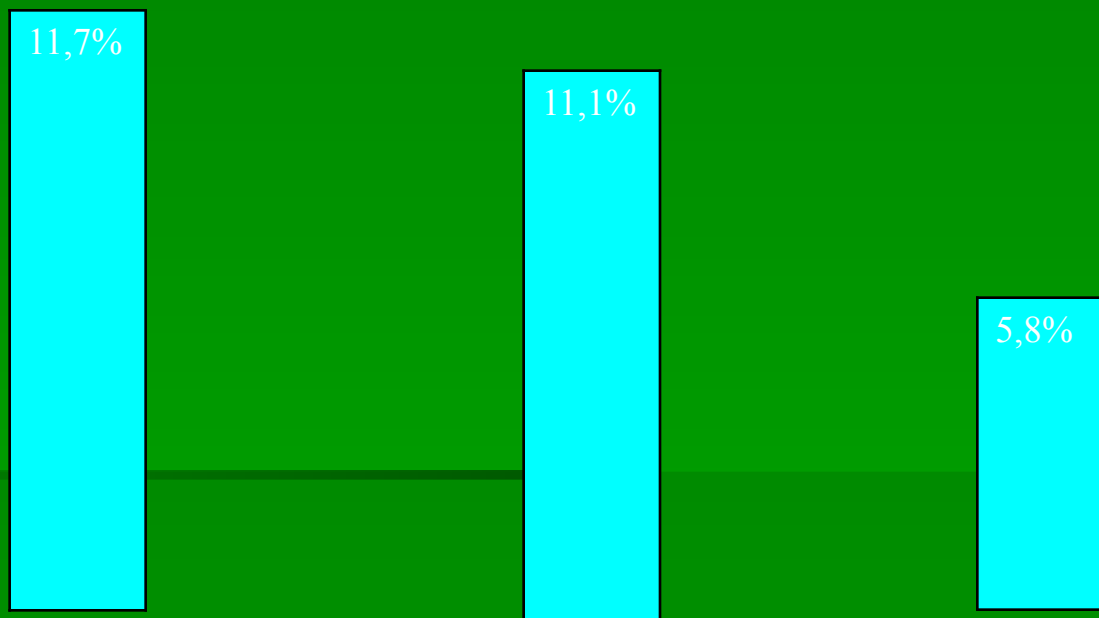
Отдых на свежем воздухе.



Праздник в классе.



Мы за здоровый образ жизни.



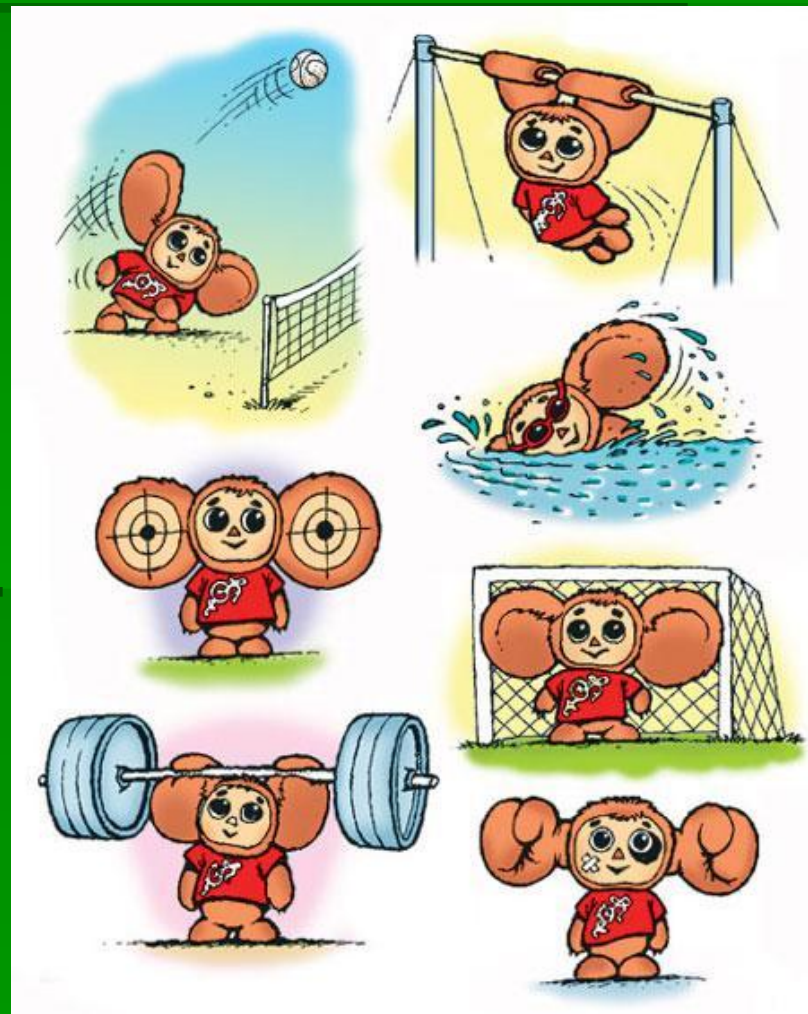
2008 – 2009
1 класс

2009 – 2010
2 класс

2010 - 2011
3 класс

Помните!

Только от **Вас** зависит ваше здоровье. Если **Вы** хотите быть здоровыми и красивыми, следите за тем, что вы едите, занимайтесь спортом и боритесь со своими вредными привычками.



Желаю вам:

- Никогда не болеть;
- Правильно питаться;
- Быть бодрыми;
- Вершить добрые дела.

В общем вести здоровый образ жизни.