

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ШКОЛЬНИКА



Цель:

исследовать особенности основ здорового образа жизни у учащихся школьного возраста.

Задачи:

- изучить научную информацию и проанализировать данные по теме исследования;
- обобщить и систематизировать материал;
- описать влияние неправильного образа жизни школьника на его здоровье;
- информировать школьников о правилах здорового образа жизни.

Правильное питание – один из
главных аспектов здорового
образа жизни.



Режим дня очень важный аспект в жизни школьника. Под расписанием имеется в виду четкий план деятельности на день, при котором ежедневно совершаются однотипные действия.

Нормальная продолжительность сна также очень важна.

Школьник обязательно должен высыпаться — это одно из важнейших правил здоровья и успешного обучения.



Движение так же необходимо ребенку, как полноценное питание. *Физическая активность* способствует правильному росту и развитию костного скелета и мускулатуры.



Вопросы к анкетированию для учеников

Вы ведете здоровый образ жизни?

Вы правильно питаетесь?

Занимаетесь ли вы каким-нибудь спортом?

Как вы считаете, мотивируют ли площадки ГТО молодежь к занятию спортом?

Результаты

84% ответили да, 16% ответили нет

78% ответили да, 22% ответили нет

86% ответили да, 14% ответили нет

14% ответили да, 86 % ответили нет

Вопросы к интервью для учителей

Как вы считаете, вы ведете здоровый образ жизни?

Делаете ли вы зарядку? Занимаетесь ли вы каким-нибудь видом спорта?

Соблюдаете ли вы правильное питание?

Как часто вы употребляете вредную пищу?

Как вы считаете, мотивируют ли площадки молодежь к занятию спортом?

Как вы относитесь к тому, что учителям необходимо проходить подготовку ГТО?

Результаты

60% ответили да, 40% не смогли дать однозначного ответа

47% ответили да, 53% ответили нет

67% ответили да, 33% ответили нет

100% позволяет себе иногда употреблять вредную пищу

100% ответили да

87% относится положительно, 13% считают, что это должно быть добровольно

**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**

