



ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО



АКТУАЛЬНОСТЬ: СОВРЕМЕННЫЕ ДЕТИ ЧАСАМИ СИДЯТ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ И ПЕРЕД ЭКРАНОМ ТЕЛЕВИЗОРА, МАЛО ДВИГАЮТСЯ, НЕПРАВИЛЬНО ПИТАЮТСЯ, ЧТО ПРИВОДИТ К РАЗЛИЧНЫМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ.

ГИПОТЕЗА. ПРЕДПОЛАГАЮ, ЧТО НЕ ВСЕ УЧАЩИЕСЯ НАШЕЙ ШКОЛЫ ПРИДЕРЖИВАЮТСЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.

ЦЕЛЬ: ИЗУЧЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩИХСЯ ШКОЛЫ №58

ЗАДАЧИ:

- ИЗУЧЕНИЕ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ВЫБРАННОЙ ТЕМЕ;
- ОПРЕДЕЛЕНИЯ ОТНОШЕНИЯ УЧАЩИХСЯ ШКОЛЫ К СОСТОЯНИЮ СОБСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ С ПОМОЩЬЮ АНКЕТИРОВАНИЯ.
- АНАЛИЗ ЗАНЯТОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В СПОРТИВНЫХ КРУЖКАХ И СЕКЦИЯХ
- РАБОТА НАД СОЦИАЛЬНЫМ РОЛИКОМ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ШКОЛЫ



©BNP Design Studio * IllustrationsOf.com/1101771





Здоровый
Образ
Жизни



Здоровый образ жизни

Правильное и рациональное питание



Правила личной гигиены



Двигательная активность и закаливание



Отказ от вредных привычек



Режим дня



КАКИЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ НУЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ, ЧТОБЫ БЫТЬ СИЛЬНЫМ, ЛОВКИМ, БЫСТРЫМ И ГИБКИМ?

-УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

-БЕГ

-ПЛАВАНИЕ

-ЗАКАЛИВАНИЕ

-СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

-ЛЫЖИ



АНАЛИЗ ЗАНЯТОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В СПОРТИВНЫХ КРУЖКАХ И СЕКЦИЯХ...

ВОЛЕЙБОЛ – 45 УЧАЩИХСЯ

ФУТБОЛ - 45 УЧАЩИХСЯ

БАСКЕТБОЛ – 30 УЧАЩИХСЯ

КАРАТЕ – 20 УЧАЩИХСЯ

ТУРИЗМ – 15 УЧАЩИХСЯ

СПОРТИВНЫЕ ТАНЦЫ – 15 УЧАЩИХСЯ



Вывод:

**85% учащихся ведут
здоровый образ жизни**





АНКЕТИРОВАНИЕ УЧАЩИХСЯ МБОУ «ШКОЛА №58»

1. ЗАНИМАЮСЬ ЛИ Я СПОРТОМ:

ПОСТОЯННО - 18 ИНОГДА- 24 НЕ ЗАНИМАЮСЬ-3

2. КАК Я ПИТАЮСЬ:

ХОРОШО- 33 НЕ ОЧЕНЬ - 11 ПЛОХО-1

3. Я КУРЮ:

ПОСТОЯННО- 1 РЕДКО- 5 НЕ КУРЮ-39

4. РЕЖИМ ДНЯ:

СТРОГО СОБЛЮДАЮ- 5 ИНОГДА НАРУШАЮ-21 НЕ СОБЛЮДАЮ-19

5. СОБЛЮДАЕТЕ ЛИ ГИГИЕНИЧЕСКИЙ РЕЖИМ:

ПОСТОЯННО- 16 ИНОГДА- 27 НИКОГДА-2

6. Я ИГРАЮ В КОМПЬЮТЕРНЫЕ ИГРЫ:

ПОСТОЯННО- 21 ИНОГДА- 21 НИКОГДА-4

РАБОТА НАД СОЗДАНИЕМ СОЦИАЛЬНОГО РОЛИКА

КАКОЙ СФОРМИРОВАТЬ ОБРАЗ ЖИЗНИ МОЛОДЁЖИ, ЧТОБЫ НЕ
ПОЖАЛЕТЬ ЧЕРЕЗ МНОГО ЛЕТ, КОГДА ВЕРНУТЬ УЖЕ БУДЕТ
МНОГОГО НЕВОЗМОЖНО?

НАШЕ ЗДОРОВЬЕ – В НАШИХ РУКАХ!



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!