

# Мы на правильном пути.

Авторы: учащиеся 9 «Б» класса

Гущина Елизавета

Мокрогуз Вадим.

Руководитель: Зубарева Т. А.



МОУ СОШ  
Высокогорненского  
городского поселения

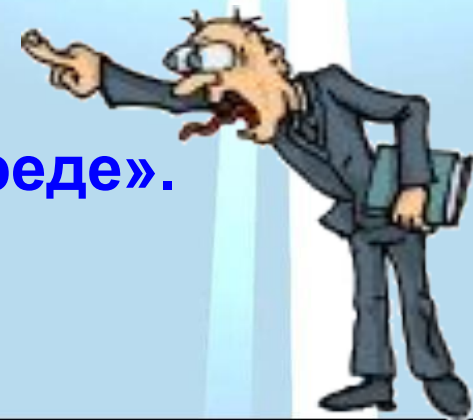


## **Цели:**

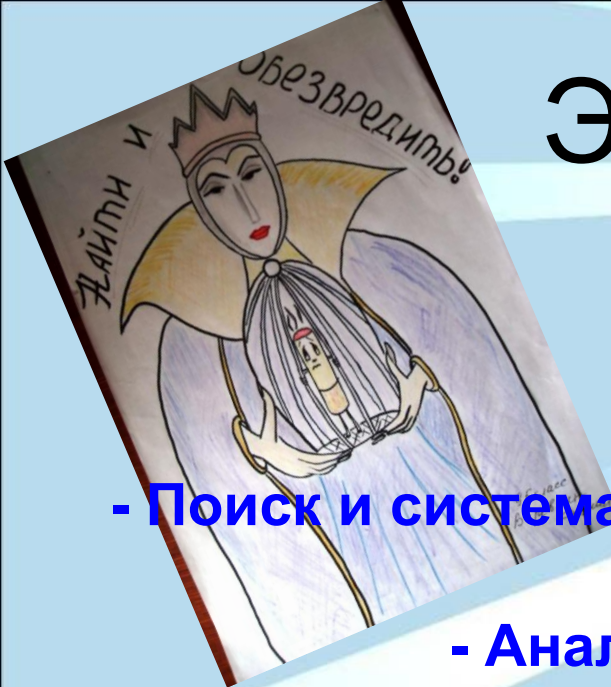
- раскрыть понятие здорового образа жизни;**
- показать морально-нравственные аспекты здорового образа жизни, значение разумного подхода к стрессовым ситуациям.**

# Использованные методики:

- информационно коммуникативные технологии;
- метод мозговой атаки;
- проведение школьной недели здоровья с 5 по 11 апреля 2010 года;
- фотоконкурс «Улыбнись» среди учащихся начальной школы;
- тестирование «Как вы беспокоитесь о своем здоровье ?»
- конкурс карикатур «Вредные привычки» среди учащихся 8 – 11 классов;
- оформление стенда «Стена доверия»;
- анкетирование «Пиво в молодежной среде».



# Этапы работы



I этап.

## ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ

- Поиск и систематизация информации о здоровом образе жизни.
- Анализ полученной информации.
- Формирование собственной точки зрения на проблему.



II этап. ДИСКУССИЯ

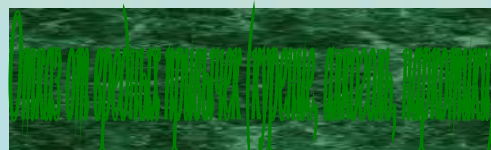
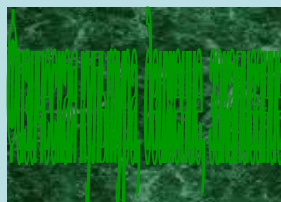
- Корректировка и формирование собственной точки зрения на проблему.

- Определение понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни»

III этап. ЗАВЕРШАЮЩИЙ

- Создание социально значимой продукции: плакаты, рисунки, стенд «Стена доверия», презентация «мы на правильном пути»
- Использование результатов проекта на классных часах в – 11 классах, на конференциях по здоровому образу жизни.

**Здоровый образ жизни - это совокупность действий и поступков человека, которые направлены на сохранение его духовного и физического здоровья.**



**ЗОЖ**



# Рациональное питание

«Избыток пищи мешает тонкости ума»

Сенека.

## Пирамида питания

СОЛЬ  
ВОДА

ЖИРЫ, МАСЛА И СЛАДОСТИ  
Ограниченное количество

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ  
+ БОБОВЫЕ

ОВОЩИ

ФРУКТЫ

ЗЕРНОВЫЕ



# Физическая культура, движение, закаливание.



**«Если не бегаешь пока здоров,  
придется побегать, когда  
заболеешь»**

*Гораций*



# Положительные эмоции, нравственная регуляция

«Умирая от смеха, продлеваешь жизнь.»

*Тамара Клейман*



«Суровый нрав и  
грустное настроение –  
главные причины  
болезней»

*Гиппократ*





# "Смех - лучшее лекарство"



**Победители  
фотоконкурса  
«Улыбнись» в  
начальной школе  
МОУ СОШ  
Высокогорненского г.п.**



# Берегите зрение!



# Отказ от вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики)

**Курение** - самая распространенная вредная привычка человека, которая приводит к никотиновой зависимости, что пагубно воздействует на организм человека и приводит к возникновению многих болезней.

Более **3 млн.** человек на планете ежегодно гибнут от курения.

До **60 %** россиян – постоянные покупатели сигарет.

**Алкоголь** разрушает мозг человека и другие органы. Человек, употребляющий алкоголь не может быстро и точно мыслить, становится невнимательным, теряет над собой контроль, способен совершать антиобщественные



**Вред вашим  
детям.**

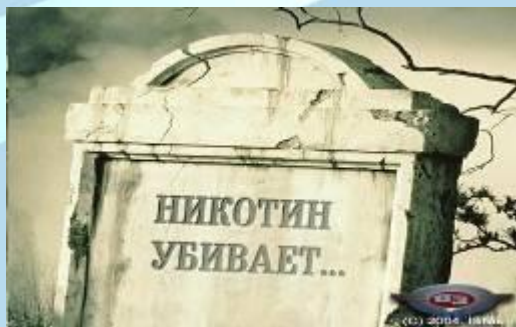


**Плохие легкие.**



*Курение*

Что это тебе даст?



**Короткую жизнь.**



**Плохой мозг.**

# Алкоголь

**Выводит из строя печень.**



**Алкоголизм - беда молодых !!!**

**ПЕЧЕНЬ ЗДОРОВОГО  
ЧЕЛОВЕКА**



**ОНО ТЕБЕ НАДО?!**



**ПЕЧЕНЬ "КУЛЬТУРНО  
ПЬЮЩЕГО"**

# Наркотики

Если согласился попробовать наркотик – забудь обо всем хорошем, что есть в жизни.

**Забудь:**

□ О том, о чем мечтал.

Цель одна - достать дозу.

□ О друзьях.

У наркомана нет друзей.

□ О здоровье.

Ты его продал за дозу.

□ О любви.

Её просто нет.

□ О близких.

Наркоману никто не нужен.

□ О будущем.

Наркоман никому не нужен



# Любовь !!!

## Кроссворд «Взросление»



1	Т	Р	И	К	В	И	Л	А	Р								
2		П	Р	Е	З	Е	Р	В	А	Т	И	В					
3	К	О	Н	Т	Р	А	Ц	Е	П	Ц	И	Я					
4				Н	О	В	И	Н	Е	Т							
5	М	У	Ж	Е	С	Т	В	Е	Н	Н	О	С	Т	Ь			
6	В	Л	Ю	Б	Л	Е	Н	Н	О	С	Т	Ь					
7				Р	Е	Г	У	Л	О	Н							
8			Ж	Е	Н	С	Т	В	Е	Н	Н	О	С	Т	Ь		
9			С	П	И	Д											
10				С	Е	М	Ь	Я									



# Вопросы к кроссворду:

- 1) Одно из средств контрацепции.
- 2) Мужское противозачаточное средство.
- 3) Общее название средств и методов защиты от нежелательной беременности.
- 4) Современное гормональное противозачаточное средство.
- 5) Качество, традиционно присущее мужчине.
- 6) Острое эмоциональное переживание, близкое к чувству любви.
- 7) Название орального контрацептива.
- 8) Качество, традиционно присущее женщине.
- 9) Вирусная болезнь, характеризующаяся поражением иммунной системы.
- 10) Малая группа людей, основанная на браке или кровном родстве.



# Экологическое сознание и поведение.

**«Прежде природа угрожала человеку, а теперь человек угрожает природе.»**

**Ж. - И. Кусто**



# Восемь привычек здорового образа жизни

Высыпайтесь

и  
просыпайтесь

естественным  
образом

Делайте  
утреннюю  
зарядку

Планируйте  
режим  
питания

Не  
заикливайтесь  
на неудачах

Измените  
образ жизни  
и привычки

Сбросьте  
лишний  
вес и  
сохраните  
достигнутый

Не  
пренебрегайте  
позитивным  
аутотренингом

Ставьте  
перед  
собой  
реалистичные  
цели

**В народе говорят:  
«Хочешь быть счастлив  
один день – сходи в  
гости, хочешь быть  
счастлив неделю –  
женись, хочешь быть  
счастлив месяц – купи  
себе машину, хочешь  
быть счастлив всю  
жизнь – будь здоров !».**



**Здоровый мир - путь к успеху!**



**Мы на правильном пути!**

# Источники информации:

- В. Г. Лифляндский, Е. Н. Нечаева «Энциклопедия долголетия» Москва «ЭКСМО» 2007 г.
- Т. П. Черкаская «Если хочешь – будь здоров !» Хабаровское книжное издательство. 2006г.
- Подростки в обществе риска: как им помочь ? Под редакцией О. И. Таенковой. Издательство Краевой молодежный социальный медико – педагогический центр, Хабаровск. – 2006 г.
- <http://www.1september.ru>
- Фотоархив 9 «Б» класса МОУ СОШ Высокогорненского г.п.