

# **Охрана здоровья и пропаганда здорового образа жизни.**

Барсукова Ольга Алексеевна  
Учитель физической культуры школы №68  
Приволжского района г.Казань

# Актуальность проблемы

Ухудшение здоровья детей школьного возраста в России стало не только медицинской, но и серьезной педагогической проблемой. Поражает стремительность, с которой нарастают кризисные явления в этой сфере жизни. Одной из причин этого является образ жизни семей, где сегодня воспитываются дети. В большинстве семей можно обнаружить так называемые факторы риска: хронические инфекционные заболевания, несбалансированное питание, низкая физическая активность, курение, злоупотребление алкоголем, наркотиками и т. д. При этом часто в семье присутствуют не один, а сочетание нескольких факторов

# Актуальность проблемы

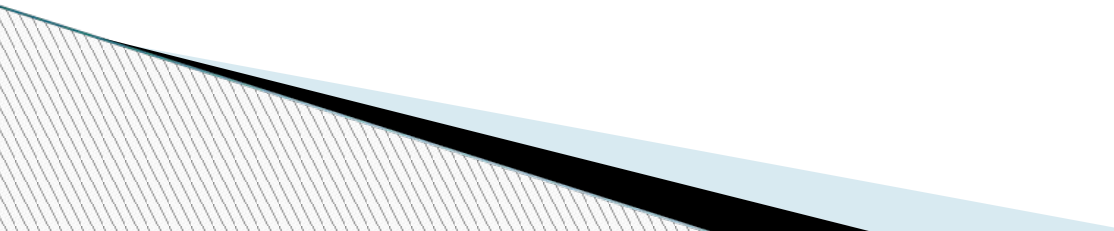
- ▣ Школьное образование в наши дни предъявляет большие требования к здоровью учащихся. Поэтому сейчас, как никогда важна компетентность учащихся в вопросе здорового образа жизни и теоретическая и практическая.

# От чего зависит наше здоровье?

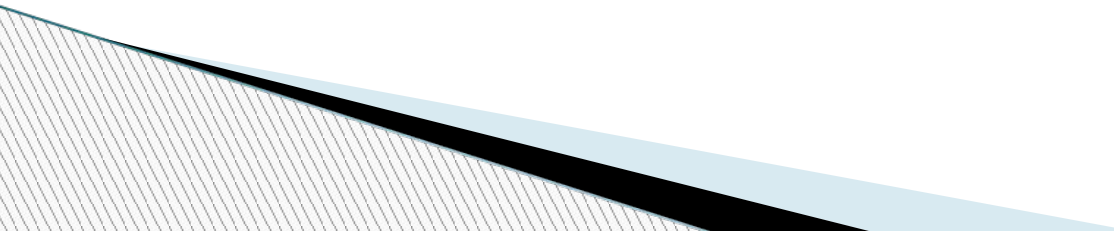
Здоровый  
образ  
жизни



# Направления работы с учащимися

- ▣ Работа над сохранением физического здоровья.
  - ▣ Работа над нравственным и нервно-психологическим здоровьем детей.
  - ▣ Внеклассные мероприятия.
- 

# Использование разнообразных видов деятельности

- ▣ Формы работы
  - ▣ КВН
  - ▣ Беседы
  - ▣ Экскурсии
  - ▣ Спортивные соревнования
- 



Мы рождены, чтоб жить на свете долго:  
Грустить и петь, смеяться и любить,  
Но, чтобы стали все мечты возможны,  
Должны мы все здоровье сохранить.

# Беседа на тему «Рациональное питание»





# Веселая переменка



# Практические советы для саморегуляции





Главное в жизни - это здоровье!  
С детства попробуйте это понять!  
Главная ценность - это здоровье!  
Его не купить, но легко потерять.

# «Здоровье- это ещё не всё, но всё без здоровья — это ничто».

- Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья.
- Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития других сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций.
- Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезни.

**Будьте здоровы**