

**ЗДОРОВЫМ БЫТЬ  
ЗДОРОВО.**



Цель:

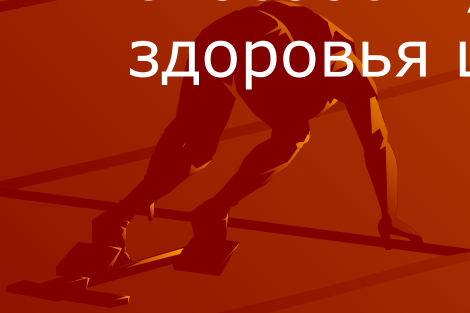
разработать систему сохранения и формирования здоровья школьников подросткового возраста



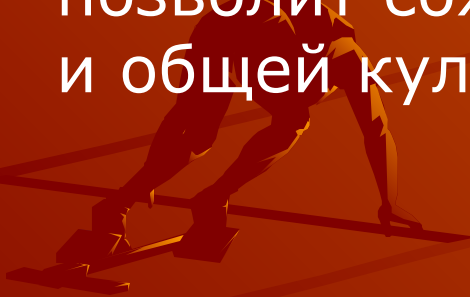
## Задачи:

- Изучить, проанализировать, обобщить современные теоретические, методические подходы к формированию здоровья учащихся в педагогическом процессе и в повседневной жизни.
- Изучить влияние здоровьесберегающей технологии на здоровье учащихся.
- Разработать методические рекомендации по реализации проектной технологии.
- Внедрить в практику работы элементы проектной деятельности.

- Объектом исследования является процесс формирования здоровья учащихся через проектную деятельность к оздоровлению, образованию и воспитанию учащихся.
- Предметом исследования являются условия, способствующие сохранению и формированию здоровья школьников.



Гипотеза: если значительные потери здоровья детей связаны с обучением в школе, то внедрение лично – ориентированного подхода к оздоровлению, образованию и воспитанию через метод проектов учащихся позволит сохранить и повысить уровень здоровья и общей культуры школьников.



Понятие «здоровье» имеет несколько определений:

1. Здоровье — нормальная функция организма на всех уровнях его организации, нормальный ход биологических процессов, способствующих индивидуальному выживанию и воспроизводству.
2. Динамическое равновесие организма и его функций с окружающей средой.
3. Участие в социальной деятельности и общественно полезном труде, способность к полноценному выполнению основных социальных функций.
4. Отсутствие болезни, болезненных состояний и изменений.
5. Способность организма приспосабливаться к постоянно изменяющимся условиям внешней среды.





Всемирный день здоровья  
отмечается ежегодно 7 апреля.





Умеренное и  
здоровое  
питание

Режим дня

Спорт

ЗДОРОВЬЕ

Закаливание

Вредные  
привычки

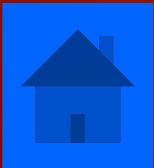
Гигиена



# Умеренное и здоровое питание

## ЦВЕТА ТВОЕГО ПИТАНИЯ

Большинство из нас питается однообразно – изо дня в день мы привыкли есть одно и то же. Так не пора ли расширить свой рацион и начать питаться вкусными и здоровыми продуктами, наполненными силой фитонутриентов? Фитонутриенты – это натуральные питательные вещества, которые содержатся в растениях, обеспечивая обширную антиоксидантную защиту организма. Они обладают многими полезными для здоровья свойствами, но, к сожалению, мы часто потребляем их в недостаточном количестве. Мы разбили по цветам те овощи и фрукты, которые нужно потреблять для достижения оптимального здоровья.



# Режим дня

«Здоровый режим дня» - это казалось бы простые и всем понятные слова. Но, к сожалению, не все понимают правильно, что же такое на самом деле режим дня. Когда заходит разговор про режим дня, многие думают: "Я это знаю! Это про то, что надо вовремя вставать, вовремя обедать и вовремя ложиться". Да, это примерно так, но кто знает, что значит вовремя, и что будет, если делать не вовремя?

Здоровый режим дня оказывает колоссальное влияние на процесс пищеварения и усваивание пищи. Наряду с режимом дня на пищеварение оказывают влияние такие факторы как температура пищи, перекусы, неверное употребление напитков во время еды, стресс, неправильное сочетание продуктов и множество иных факторов.

Режим дня - это основа для здоровья!



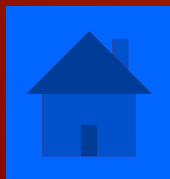


# Режим дня

«Здоровый режим дня» - это казалось бы простые и всем понятные слова. Но, к сожалению, не все понимают правильно, что же такое на самом деле режим дня. Когда заходит разговор про режим дня, многие думают: "Я это знаю! Это про то, что надо вовремя вставать, вовремя обедать и вовремя ложиться". Да, это примерно так, но кто знает, что значит вовремя, и что будет, если делать не вовремя?

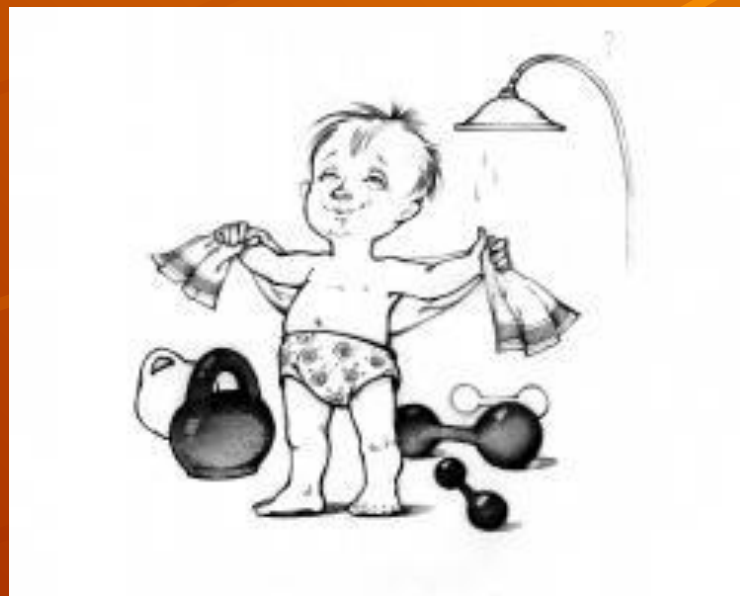
Здоровый режим дня оказывает колоссальное влияние на процесс пищеварения и усваивание пищи. Наряду с режимом дня на пищеварение оказывают влияние такие факторы как температура пищи, перекусы, неверное употребление напитков во время еды, стресс, неправильное сочетание продуктов и множество иных факторов.

Режим дня - это основа для здоровья!



# Закаливание

Закаливание - мощное оздоровительное средство. Оно позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.



# Гигиена

Личная гигиена является одним из наиболее эффективных способов защитить себя от болезней, укрепить здоровье и повысить иммунитет, увеличить самооценку и уверенность в своих силах, снизить вероятность развития недостатков и вредных привычек.

Составными элементами личной гигиены являются уход за полостью рта, тела, стирка одежды, уборка жилья, соблюдение режима работы и отдыха.

Однако, самые важные и основные из них это:

1. Ежедневное принятие душа.
2. Мытьё рук перед приготовлением и употреблением еды, после прихода с улицы и посещения туалета.
3. Чистка зубов после каждого приёма пищи.
4. Периодическое обрезание ногтей.



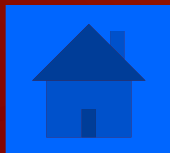


# Вредные привычки

К вредным привычкам относятся наркомания, алкоголизм, курение, лудомания (игровая зависимость), токсикомания, шопингомания (ониомания, «навязчивая магазинная зависимость»).

Вредная привычка представляет собой своего рода патологическую зависимость или болезнь. Вместе с вредными привычками есть и неполезные действия, которые к болезням не относятся, но при этом они, как правило, проистекают из неуравновешенной нервной системы.

К числу таких неполезных действий относятся следующие привычки: грызть ногти или карандаш (ручку), тереть одежду собеседника, мотать ногой в процессе разговора и так далее.



# Спорт

Вот уже много веков спорт стал практически синонимом слову здоровье. И это истина во всех инстанциях! Занимаясь спортом с определенной периодичностью, можно добиться отличных успехов – хорошего самочувствия, повышенной трудоспособности, красоты и внимания окружающих людей.

Жизнь в ритме спорта – это залог здоровья и поддержание отличной физической формы на долгие годы. Занятия спортом представляет собой определенную совокупность физических упражнений и методических приемов, выполнение которых оказывает положительное воздействие на организм человека.



— Не употребляет алкоголь, потому что он напоминает ему о смерти отца.

— Не имеет татуировок, дабы иметь возможность сдавать кровь дважды в году.

— Сыграл в финале Евро 2004, когда ему было 19, и в полуфинале Чемпионата мира, когда ему был 21 год.

— Сделал большие пожертвования палестинским школам, и пожертвовал 3 миллиона евро странам Африки, переживавшим массовый голод.

— Самый ненавидимый и критикуемый футболист, просто потому что он не сдался, на пути к исполнению мечты своего отца и стал лучшим игроком мира в 2008 и 2013 году.





## Вывод:

Здоровье ученика в норме, если:

- здоровье позволяет ему справляться с учебной нагрузкой
- ребенок умеет преодолевать усталость;
- он общителен, уравновешен, способен удивляться и восхищаться.