

Система работы по формированию здорового образа жизни школьников



Емельянова Т.И.,
учитель биологии
МБОУ СОШ №24

ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКА



Направления работы

- диагностика уровня знаний о здоровом образе жизни;
- выявление негативных проявлений у подростков;
- формирование здоровьесберегающих знаний у учащихся;
- проведение мероприятий по укреплению и сохранению здоровья у учащихся;
- пропаганда спорта, участие в спортивных мероприятиях;
- обучение навыкам безопасного поведения
- вовлечение родителей в активную работу по формированию здорового образа жизни.

Тест

«Мы есть то, что мы едим»

1. Я соблюдаю режим питания.
2. Я получаю горячее питание в школьной столовой.
3. В моем рационе мясо, рыба, фрукты, овощи, молочные продукты.
4. Я не ем на ходу и всухомятку
5. Я не употребляю в пищу чипсы, сухарики, газированные напитки

Результаты теста

5 соответствий – ваши внутренние органы говорят вам «СПАСИБО!»

4 – 3 соответствия- ваши органы бьют тревогу, они встревожены, возмущены и просят о немедленной помощи.

2 – 1 соответствия ваши внутренние органы умоляют о пощаде.

Последствия неправильного питания

Ожирение



**Анорексия-
последствие диет**



Угревая сыпь



Интерактивное задание

Источники витаминов

Задание ▾

A					
B			D		
C					



ЧЕРНАЯ
СМОРОДИНА



ПОМИДОРЫ



ШИПОВНИК



КУРИЦА



ПЕЧЕНЬ



НОРКОВЬ



ЖЕЛТОК



ХЛЕБ



ЦВЕТНАЯ
КАПУСТА



МОЛОКО



ИКРА



ПЕРЕЦ

Ресурсы

- <http://school-collection.edu.ru> Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
- <http://fullbiology.uscoz.ru> Биология даром
- <http://www.takzdorovo.ru> Здоровая Россия

Формы работы

- Конкурс плакатов
- Информационные листы
- Конкурс буклетов.
- Круглый стол.
- Беседа.
- Диспут.
- Видео- классные часы



Конкурс буклетов



Конкурс плакатов



Акция
«Наш выбор-здоровье»



Акция «Мы за безопасность»



Агитационная акция
«Чистота-залог здоровья»

Классные часы

**1 декабря — Всемирный
день борьбы со СПИДом**



**Энергетические напитки:
вред или польза?**



Ядовитые растения



**Какой вред наносит своему ребёнку
мать, употребляющая алкоголь?**



Родительские собрания по формированию представлений о ЗОЖ

- Компьютер в жизни подростка
- Вредные привычки. Как распознать их у своего ребенка.
- В здоровом теле здоровый дух
- Ядовитые грибы и ягоды.
- Мода и здоровье.