

Мы на правильном пути.

Авторы: учащиеся 9 «Б» класса
Гущина Елизавета
Мокрогуз Вадим.

Руководитель: Зубарева Т. А.



МОУ СОШ
Высокогорненского
городского поселения

**"Нужно
поддерживать
крепость тела,
чтобы сохранить
крепость духа"
В. Гюго**

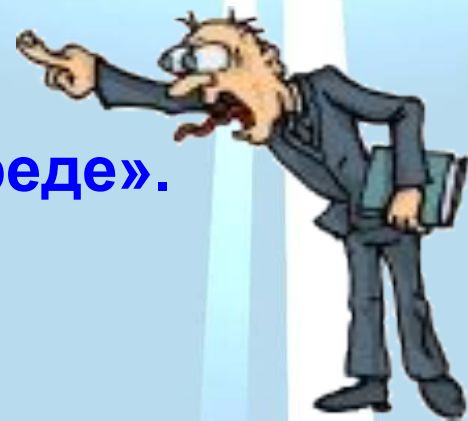


Цели:

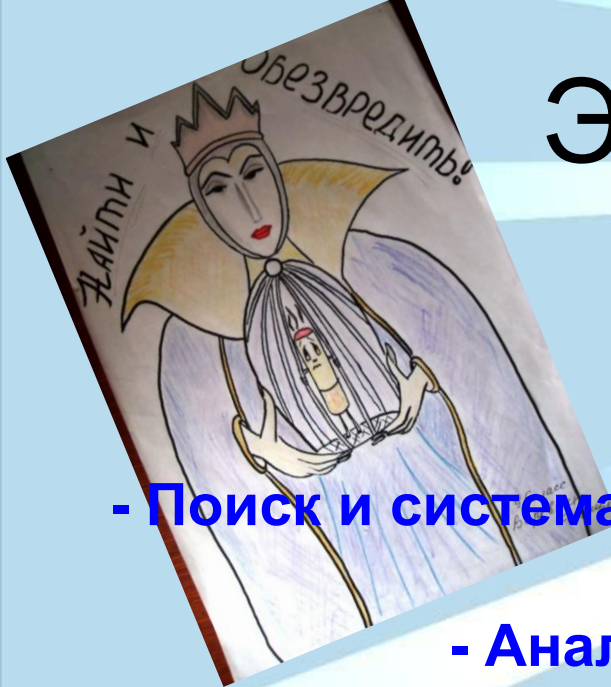
- раскрыть понятие здорового образа жизни;
- показать морально-нравственные аспекты здорового образа жизни, значение разумного подхода к стрессовым ситуациям.

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.



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



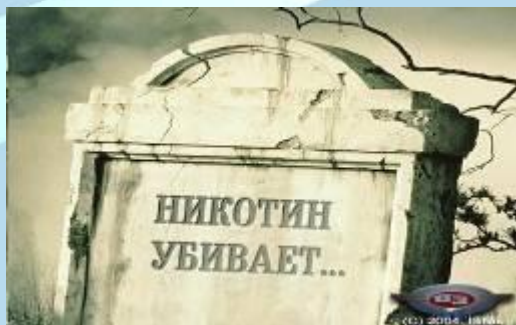
**Вред вашим
детям.**



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
зацикливайтесь
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 счастливым
один день – сходи в
гости, хочешь быть
счастливым неделю –
женись, хочешь быть
счастливым месяц – купи
себе машину, хочешь
быть счастливым 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.