



Формирование здорового образа жизни детей через классные часы

ШМО классных руководителей ТРОФИМОВА Л.Ю.

По определению специалистов Всемирной организации здравоохранения (воз),

Здоровье — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов



Факторы риска, определяющие здоровье семьи

Сфера воздействия	Значение для здоровья (%)	Факторы риска
Образ жизни	49-53%	Курение, адинамия, питание, алкоголь, стресс, плохие условия, употребление наркотиков, лекарств, одиночество, непрочность семьи, низкий уровень культуры, урбанизация.
Генетика, биология человека	18-22%	Предрасположенность к наследственным заболеваниям, к дегенеративным заболеваниям
Внешняя среда, экология	17-20%	Загрязнения, погода, космос.
Здравоохранение	8-10%	Низкий уровень профилактики, мед.помощи.



УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ – ЭТО ДЕЛО ГОСУДАРСТВЕННОЙ ВАЖНОСТИ.

- В соответствии с Законом РФ «Об образовании» здоровье школьников отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования. Это тем более важно, что по данным в России лишь 14% детей практически здоровы, 50% имеют функциональные отклонения, 35-40% - хронические заболевания.



Важнейшей частью системы образования является обеспечение здоровья детей и полноценной возможности учиться.

Образование и здоровье неотделимы.



Что же может школа?



В ходе
учебного
процесса

На уроках
физической
культуры

Физкульт-
минутки на
уроках

Здоровье-
сберегающие
технологии
на уроках



Во
внеурочное
время

Спортивные
секции,
спортивные
мероприятия,
Дни здоровья

Организация
горячего
питания

Профилактика
вредных
привычек и
травматизма

**Что же может
школа?**





Физкультминутки

1

упражнения для глаз.....●

2

обще-развивающие упражнения,
позволяющие компенсировать
недостаточную двигательную
активность.....●

3

упражнения для мелких мышц
пальцев рук.....●



Физкультминутки

- Каждый комплекс состоит из 4-6 упражнений, каждое упражнение выполняется 6-8 раз и должно быть доступным для всех.
- Выполняются упражнения как сидя, так и стоя, амплитуда движения должна быть небольшой.

Работа классных руководителей

Формы и методы работы:

1

Тематические классные часы, беседы, лекции; родительские собрания

2

Конкурсы газет, рисунков, сочинений;

3

Внеклассные мероприятия, соревнования;

4

Просмотр фильмов о влиянии вредных привычек на здоровье;

5

Оформление уголков по профилактике ДТП, ПИБ и т.п.



Тематика классных часов по вопросам гигиены, охраны здоровья и формирования ЗОЖ в 1-9 классах.



- Режим дня для четвероклассника
- Противодействие терроризму
- Безопасность на осенних, зимних каникулах.
- Всероссийский урок безопасности (ЗОЖ) школьников
- Почему надо беречь здоровье?»
Беседа «Моё здоровье в моих руках (о профилактике гриппа и простудных заболеваний)».
- "Об этике, о здоровом образе жизни".
Витаминотерапия (неделя употребления в пищу овощей и фруктов).
- Беседа "Заботимся о здоровье зимой«

- "Я и ЗОЖ«
- Цикл бесед «Гигиена школьника»
- «Кушайте на здоровье»,
- «Вредные привычки и здоровье человека»
- Факторы здоровья
- Безопасный интернет
- Профилактика вредных привычек





Спортивные мероприятия

- Квест спортивный
- Веселые старты
- Бажовская верста
- Кросс нации
- Соревнования по шашкам, лыжам.





Здоровье ребенка либо строится, и это требует больших усилий и средств, либо оно разрушается, и это происходит само собой, без затрат и усилий.