

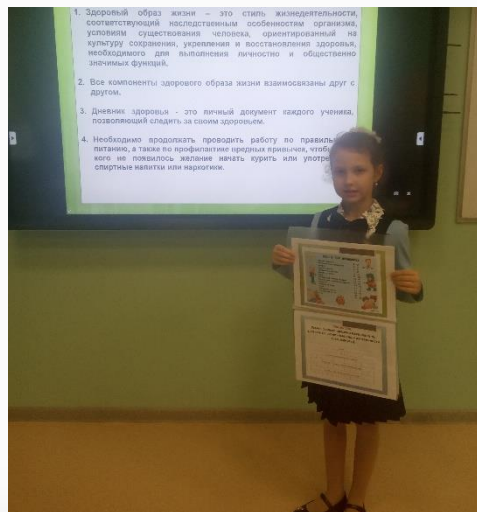
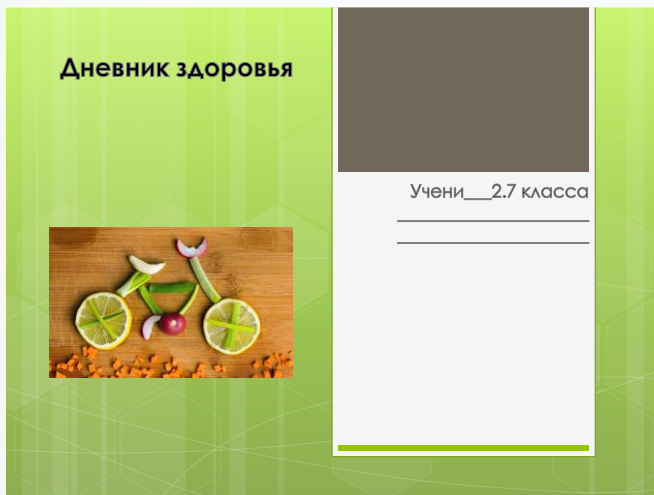
Всё, что тебя касается

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни



Дневник здоровья-это личная оздоровительная система каждого

ученика



Работа с “Дневником здоровья” помогает решать задачи:

- -формировать установку на здоровый образ жизни;
- -сохранить и укрепить здоровье учащихся через приобщение к здоровому образу жизни;
- -научить учащихся воспринимать свою жизнь и здоровье как величайшую ценность;
- -формирование инженерного мышления.

проекты

Сон и сновидение



Проект подготовил
Лыков Матвей
ученик 2.7 класса ГБОУ «ИТШ №777»

Актуальность

Данная тема интересна и важна для каждого из нас, ведь сон - это наше здоровье, за которым необходимо следить, чтобы жить



Цель

Выяснить, что такое сон, почему он необходим и какой он бывает

Правила хорошего сна

Стараться вставать в одно и то же время



Гулять и активно двигаться на свежем воздухе



Установить гигиенические ритуалы перед сном



Не есть много перед сном



Вывод

Я узнал, что:

Сон необходим каждому, он дает человеку силы, бодрость, энергию;

Жить без сна невозможно;

Сны снятся всем, но не все их помнят.

Я научился правилам хорошего сна и буду стараться их соблюдать.

ПРЕ-ТЕСТ И ПОСТ-ТЕСТ ДЛЯ ВТОРОГО КЛАССА ОДИНАКОВЫЕ

- *Дорогой друг!*
- Перед тобой листок с вопросами. Внимательно прочитай каждый вопрос. Подумай и запиши ответ. Для ответа на некоторые вопросы надо поставить галочку в квадратик. Вот так: []. Если какой-то вопрос тебе непонятен, оставь его без ответа: [].
- Имя _____ Фамилия _____
- Дата _____
- 1. Плавание и бег трусцой – полезные для здоровья занятия. Какое ещё полезное для здоровья занятие ты знаешь?

- 2. Позы и жесты называются выразительными движениями. Какие еще выразительные движения ты знаешь?

- 3. Принимая решение, сначала надо остановиться. Каковы следующие шаги принятия решения? Отметь галочкой нужные квадратики:
[] представить, как отразится поступок на тебе и твоих близких;
[] выбрать безопасное занятие;
[] похвалить себя за правильный выбор.
- Реклама табака и алкоголя советует людям покупать их. О чем она умалчивает? _____
- _____
- Некоторые люди думают, что алкоголь безопасен. Как ты думаешь, правда это или ложь? Отметь галочкой нужный квадратик:
[] правда [] ложь.
- 6. Какое вредное для здоровья вещество содержится в пиве, вине и водке? _____
- _____
- 7. Что ты скажешь человеку, предлагающему тебе попробовать пиво? _____
- 8. Тебе понравились уроки «Полезные привычки»?
[] да [] нет.
- Что тебе понравилось больше всего?



Превентивное обучение

Полезные привычки

<https://refdb.ru/look/2222742-p6.html>



«Полезные привычки» - это...



учебное пособие
для начальной школы
по профилактике
употребления табака, алкоголя
детьми и предупреждение
приобщения их к наркотикам.

Цель программы

Создание условий для

- овладения обучающимися объективными, соответствующими возрасту знаниями,
- формирования здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к употреблению табака, алкоголя и других психоактивных веществ.

«Полезные привычки»

пособие
для
учителя



рабочие
тетради



материалы
для
родителей



методически
е



«Полезные привычки» - 32 ч.

1 блок – «Я»;

2 блок – «Я и другие»;

3 блок – «Формы неагрессивного

противодействия чуждому давлению»;

4 блок – «Информация о ПАВ».

1 класс

1. Пре-тест
2. Я – неповторимый человек.
3. Культура моей страны.
4. Чувства.
5. О чем говорят чувства.
6. Множество решений.
7. Решение и здоровье.
8. Нужные и ненужные тебе лекарства.
9. Пассивное курение.
10. Учусь делать здоровый выбор.
11. Пост-тест



2 класс

1. Пре-тест
2. **Вкусы и увлечения.**
3. Учусть находить новых друзей и интересные занятия.
4. О чем говорят выразительные движения.
5. Учусть понимать людей.
6. Опасные и безопасные ситуации.
7. Учусть принимать решения в опасных ситуациях.
8. Реклама табака и алкоголя.
9. Правда об алкоголе.
10. Пост-тест



ВКУСЫ И УВЛЕЧЕНИЯ

Тема: Положительный образ Я



Цель:

Показать разнообразие вкусов и увлечений обучающихся класса.



Выводы:

У каждого ученика разные вкусы и увлечения.
Полезные увлечения укрепляют здоровье.

ФОТО ЗАНЯТИЯ



Материалы для родителей

Единообразие информации
предупреждает возможность
возникновения конфликта
ценностей у детей.



Планируемые результаты

- Понимание и соблюдение правил здорового образа жизни;
- Оценивание своего режима с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и корректировка несоответствия;
- Умение управлять своим поведением в различных ситуациях, избегая конфликтов с окружающими и умение отказываться от предположений, которые считают опасными.
- Предупреждение возможного приобщения к одурманивающим веществам

проект



ПРОЕКТ

«КАК ПОМОЧЬ РОДИТЕЛЯМ «ВКЛЮЧИТЬ» МЛАДШЕГО РЕБЕНКА В СЕМЬЮ?»

Ковалёва Алена, обучающаяся 2.7 класса

ЗАДАЧА 3: Провести опрос членов семьи и узнать любимые занятия каждого

| Вася | Алёна | Мама | Папа |
|-----------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| Праздники | Общение с друзьями | Прогулки | Рыбалка/ походы |
| Игры в машинки и Lego | Шахматы | Искусство | Строительство |
| Прогулки | Прогулки/ поездки | Чтение | Наука |
| Посадка растений | Чтение | Наука | Прогулки |
| Мультфильмы | Дача | Общение с друзьями | Общение с друзьями |
| Помогать папе | Математика | Головоломки | Фильмы |
| Беговел | Самокат | Дизайн | Компьютерные игры |

Категории совместных занятий

1. Отдых и развлечения
2. Прокачка ума
3. Спорт
4. Нет категории

РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Составьте перечень совместных занятий для всей семьи, которые нравятся всем.



2. Помогите родителям изменить образ жизни.

3. Помогайте родителям с младшим ребенком.



4. Не бойтесь трудностей.



Спасибо за внимание!



Вопросы?