

Алгоритм формирования ЗОЖ в школе

Над презентацией работала учащаяся 11«А» класса

Ралько Ульяна Александровна

- Мудрец будет скорее избегать болезней, чем выбирать средства против них

● *Томас Мор*

- Здоровый нищий счастливее больного короля

● *Артур Шопенгауэр*

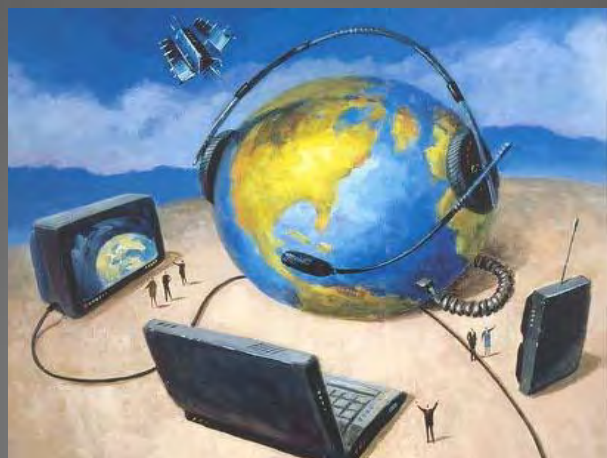
- Болезни старости закрадываются в нас в пору молодости

● *Хун Цзычэн*

- Формирование здорового образа жизни населения — одно из приоритетных направлений государственной политики Республики Беларусь. Основными вопросами на сегодняшний день являются сохранение здоровья населения, увеличение продолжительности жизни, повышение уровня рождаемости населения, снижение уровня смертности от так называемых болезней цивилизации.
- В основу всех профилактических мероприятий, направленных на устранение факторов риска, должен быть положен комплексный подход, объединяющий возможности и ресурсы всех структур, имеющих отношение к формированию здорового образа жизни и укреплению здоровья.



**ВМЕСТЕ
К ЗДОРОВЬЮ!**



По определению Всемирной организации здравоохранения:
Здоровье — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков.



● Комплекс
мероприятий
по формированию и
поддержанию
здорового образа
жизни учащихся:

1. Спортивно-массовые мероприятия:

- - Организация работы секций по футболу, волейболу, баскетболу, настольному теннису, лыжам ;
- - Организация различных соревнований, проведение туристических слетов, семейных спартакиад ;
- - Принятие участия в организации и проведении мероприятий в рамках Единых дней здоровья, утверждаемых ежегодно в РБ; недель здоровья .



2. Совершенствование организации питания учащихся, улучшение его качества и доступности, воспитание культуры потребления пищи: организация диетического щадящего питания

В период физиологических изменений для старшеклассников особенно важно сбалансированное и рациональное питание. Быстрый рост и нарастание мышечной массы тела требует равномерного питания в течение дня. Длительные перерывы, торопливая еда, «перекусы» на ходу бывают причиной нарушений деятельности желудочно-кишечного тракта.



Надо следить, чтобы школьники получали горячие обеды, не ели сухомятку, не увлекались бургерами и чипсами. В течение дня выпивали около 2 л жидкости, желательно чистой воды.



3. Профилактика вредных привычек среди учащихся и формирование стойкого отрицательного отношения к вредным привычкам

- Обеспечивать наличие информационно-просветительской и тематической литературы и наглядной информации в библиотеке, медпунктах, на стендах: «Здоровый я — здоровая страна»; «Здоровый Образ Жизни»; «Я выбираю здоровье».
- Проведение лекций, дискуссий, вечеров «вопросов и ответов», ток-шоу и т.д. с привлечением специалистов лечебно-профилактических и санитарно-гигиенических учреждений, а также других ведомств.
- организация волонтерского движения среди учащихся школы.



4. Направление деятельности социально психолого-педагогической службы по профилактике здорового образа жизни:

- оказание психолого-педагогической помощи учащимся по выработке навыков эмоциональной устойчивости к стрессовым ситуациям: (функционирование социально-педагогической и психологической службы, комнат психологической разгрузки);
- — организация и проведение мероприятий на формирование устойчивого интереса, потребностей и навыков здорового образа жизни: (тренинговые занятия, конкурсы, выставки, молодежные акции, видеотека и т.д.);
- — организация мероприятий, направленных на профилактику формирования зависимостей от психоактивных веществ, профилактику суицидов;





**МЫ
ЗА ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ**