

План проведения «Уроков здоровья» на 2024-2025 учебный год

Цели проведения «Уроков здоровья»:

1. Способствовать формированию мотивации детей к здоровому образу жизни и их ответственного поведения по сохранению и укреплению своего здоровья.
2. Развитие здоровой, творчески растущей личности, подготовленной к жизнедеятельности в современных условиях.

Основные задачи:

1. Формирование у детей мотивации к здоровому образу жизни.
2. Формирование навыков ответственного, бережного отношения к своему здоровью.
3. Профилактика и преодоление вредных привычек у детей.
4. Включение учащихся в разностороннюю деятельность.

4 класс

Направления	Темы	Сроки проведения
Питание (участие медицинского работника)	«Здоровый образ жизни – фундамент успешности человека» 1. Правильное питание - залог здоровья. 2. Кулинарное путешествие по России. 3. Что надо есть, если хочешь стать сильнее?	1 четверть
Профилактика вредных привычек	«Твой режим дня сейчас, залог здоровья на всю жизнь» 1. Как вредные привычки могут навредить твоему здоровью? 2. Ты и взрослые. Всегда ли нужно подражать взрослым? 3. Полезный разговор о вредных привычках.	II четверть
Физиология человека	«Здоровье в порядке – спасибо зарядке» 1. История развития физических упражнений у древних народов. 2. Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота. 3. Моё тело – как оно устроено?	III четверть
Гигиена (участие	«Твой режим дня сейчас, залог здоровья	IV четверть

<i>медицинского работника)</i>	<p align="center">на всю жизнь»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Правила гигиены (конкурс разработки предупреждающих знаков). 2. «Чистота – залог здоровья». 3. «Правила личной гигиены и здоровья». 	
--------------------------------	---	--

5-7 классы

Направления	Темы	Сроки проведения
Профилактика вредных привычек	<p align="center">«ЗОЖ – это сила, красота, счастье и здоровье»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Физкультура и спорт – меры профилактики вредных привычек. 2. Классификация вредных привычек. 3. В жизнь без вредных привычек. 	1 четверть
Питание (<i>участие медицинского работника)</i>	<p align="center">«Культура питания – основа хорошего воспитания»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Что такое рацион? Основные правила здорового питания. 2. Значение питания для человека. Заболевания, обусловленные неправильным питанием. 3. От каких факторов зависит наше здоровье? 	II четверть
Гигиена (<i>участие медицинского работника)</i>	<p align="center">«Здорово быть здоровым»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Гигиена физического воспитания. 2. Учись быть здоровым. 3. Здоровому всё здорово. 	III четверть
Физиология человека	<p align="center">«Здоровье в порядке – спасибо зарядке»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Основные факторы, определяющие здоровье человека. Что зависит от самого себя. 2. Наследственные заболевания, виды, профилактика. 3. Организм человека: особенности физиологии, скрытые возможности, великие открытия. 	IV четверть

8-9 классы

Направления	Темы	Сроки проведения
Физиология человека	<p align="center">«Растем спортивными – вырастаем здоровыми»</p>	1 четверть

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Репродуктивное здоровье подростков. 2. Научно-технический прогресс и его влияние на психику подростка. 3. Турнир здоровья. 	
Гигиена (<i>участие медицинского работника</i>)	<p style="text-align: center;">«Здорово быть здоровым»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ВИЧ инфекции – то, что нужно знать. 2. Личная гигиена школьника – залог здоровья. 3. Основные факторы, определяющие здоровье человека. Что зависит от самого себя? 	II четверть
Питание (<i>участие медицинского работника</i>)	<p style="text-align: center;">«Культура питания – основа хорошего воспитания»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. О вреде и пользе лимонада. 2. Основа питания подростка. Профилактика ожирения. 3. Жевательная резинка. История. Вред и польза – делай свой выбор. 	III четверть
Профилактика вредных привычек	<p style="text-align: center;">«ЗОЖ – это сила, красота, счастье и здоровье»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Влияние вредных привычек на репродуктивную функцию человека. 2. Семейные ценности. Традиции семьи. 3. Привычки – плохие и хорошие. 	IV четверть