

Формування в учнів сталої
мотиваційної установки на
ЗСЖ як провідної умови
збереження і зміцнення
здоров'я

Відчуття бадьорості та
натхнення

Розвиток вольових
зусиль

Самозбереження та
самовдосконалення

Збільшення
тривалості життя

Бути здоровим-
можливість бути
успішним

Покращення якості
життя

Скорочення шкідливих
звичок

Можливість легше долати
життєві труднощі та стресові
ситуації

Нормальне
функціонування
організму

Гармонію з
собою та своїм
тілом

Оптимальний
руховий режим та
розвиток фізичних
якостей

Зміцнення та збереження
захисних сил організму

ДОТРИМАННЯ ЗСЖ ЗАБЕЗПЕЧУЄ НАМ:





Гаманці, сумочки
не залишати без
нагляду



Якщо на вас напали,
кричить дуже
голосно «Пожежа!»,
бийте скло машини,
що стоїть поруч, або
там, де живуть
люди, товкніть
машину під
сигналізацією тощо



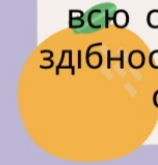
Сумочку краще
носити через плече,
міцно притримуючи
її до себе або перед
собою



НАВЧАННЯ УЧНІВ
МЕТОДАМ
САМОЗАХИСТУ В
УМОВАХ ЗАГРОЗИ
ДЛЯ ЖИТТЯ



Заходячи до
під'їзду,
будьте уважними,
почекайте
знайомих,
подзвоніть по
телефону
батькам чи
рідним,
щоб вас зустріли.



Якщо на вас напали і
немає змоги втекти, —
спокійно і неагресивно
поговоріть із
нападником, може, ви
домовитесь, дійдіть до
компромісу, проявіть
всю свою фантазію і
здібності, щоб зберегти
своє життя



Вечір — час підвищеної
небезпеки, тому,
повертаючись додому, не
заходьте в ліфт із
незнайомцями, будьте
зібраними і уважними: хай
краще крадій думає, що ви —
боягуз, ніж ви героїчно
витримаєте побиття,
зґвалтування чи тяжкі тілесні
ушкодження



ЗАХИСТ ВІД
КРИМІНАЛЬНИХ
НЕБЕЗПЕК.



Думнич К.В.



**Формування в учнів
мотивації до дбайливого
ставлення до життя і
здоров'я допоможе їм:**

Краще і довше
жити

Сформувати
правильний режим
праці і відпочинку

Врегулювати режим дня

Відмовитись від
шкідливих
звичок

Розвиватися
гармонійно

Активно
проводити час

Легше виконувати
фізичні навантаження

Правильно
харчуватись

Менше
хворіти

Досягти
успіхів в житті

Долати труднощі

Приймати
зважені рішення

Іванчо Мирослава Юріївна



01

МОЖЛИВІСТЬ
ВРЯТУВАТИ
ЖИТТЯ

02

УМІТИ ДІЯТИ
В СИТУАЦІЯХ
ДЕ Є ЗАГРОЗА
ЖИТТЮ

03

УМІННЯ
ПРИЙМАТИ
ЗВАЖЕННІ
РІШЕННЯ



Навчання
учнів методам
самозахисту в
умовах загрози
для життя

04

ВМІТИ
ВИКОНУВАТИ
НАЙПРОСТІШІ
РЯТУВАЛЬНІ
РОБОТИ

05

ЗНАТИ
РЕАЛЬНО
ОЦІНЮВАТИ
СИТУАЦІЮ І
СВОЇ
МОЖЛИВОСТІ

06

УМІННЯ
НЕ
ПАНІКУВАТИ



Курчик Катерина

РОЗВИТОК ЖИТТЄВИХ НАВИЧОК УЧНІВ, СПРЯМОВАНИХ НА ЗАОХОЧЕННЯ ВЕСТИ ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ



НАВЧАННЯ УЧНІВ МЕТОДАМ САМОЗАХИСТУ В УМОВАХ ЗАГРОЗИ ДЛЯ ЖИТТЯ

Під час війни кожен опиняється під загрозою насильства, не кажучи вже про ймовірність загибелі.

У школі не розповідають, як впоратись із цим психологічно. До того ж підлітки є залежними від батьків, які сьогодні перебувають у дуже нестабільному стані. Найбільш нестабільні дорослі виміщують свою слабкість на дітях, чим закладають фундамент жорстокості і модель «жертва-агресор». Це пряма загроза для розвитку дитини.

Я вважаю, що нам дійсно потрібно готувати дітей до несподіванок. І хоч, щоб вони вміли відбитися від нападника, якщо вже виникне ситуація.

Тому, для мене ця тема на уроках основи здоров'я наразі є дуже актуальною. Навчання учнів методам самозахисту в умовах сьогодення повинно проводитися не тільки теоретично, а і фізично (тренування самооборони на фізкультурі).



Виконала
Машіко Марія-Емілія

виховання у підлітків

УСВІДОМЛЕНОГО

ставлення до свого здоров'я

Полянська Ангеліна Марія



ПРИЩЕПЛЕННЯ
УЧНЯМ ЗНАТЬ
ЩОДО ЗСЖ

ЗАОХОЧЕННЯ
УЧНІВ ДО
ЗСЖ

НАВЧАННЯ
ДОГЛЯДУ ЗА
ВЛАСНИМ
ТІЛОМ



ЗАКРІПЛЕННЯ
ЗНАТЬ ПРО
БУДОВУ
ВЛАСНОГО
ТІЛА,
ПРИЗНАЧЕННЯ
ОРГАНІВ

НАВЧАННЯ
УЧНІВ
УМІНЬ І
НАВИЧОК
ЗСЖ

ФОРМУВАННЯ
УЯВЛЕНЬ ПРО
ТЕ, ЩО
КОРИСНО І
ШКІДЛИВО
ОРГАНІЗМУ



СТВОРЕННЯ
ГУМАННОГО
МІКРОКЛІМАТ
У В КЛАСІ



ФОРМУВАННЯ В
УЧНІВ
ГАРМОНІЙНОГО
РОЗВИТКУ
ОСОБИСТОСТІ



Скорундяк Юрини

формування в школярів стійких
переконань щодо пріоритету
здоров`я як основної умови
реалізації

фізичного, психічного, соціального
та духовного потенціалу людини з
урахуванням її індивідуальних
особливостей



Складові здоров`я



Фізична складова здоров`я

додержуватися режиму
та принципів
раціонального
хачування; догляд за
шкірою, волоссям, зубами;
відпочинок на
подвір`ї; загартовування

Соціальна складова
здоров`я

адекватно сприймати
критику; допомагати
іншим та співпрацювати
в команді; поводитися
упевнено; відстоювати
свою точку зору

Психічне та духовне здоров`я

повага до себе та
інших; адекватна
самооцінка; стримування
негативних
емоцій; приймання
зважених рішень



розвиток життєвих навичок
учнів, спрямованих на
заохочення вести здоровий
спосіб життя

мати хороший
настрій

відмова від
шкідливих звичок

здоровий сон

життєві навички що
допоможуть вести ЗСЖ:

раціональне
харчування

більше рухової
активності

гігієнічні
навички

You can do it! You can do it! You can do it! You can do it! You

Фізичні вправи

Правильне харчування



Планування
дня

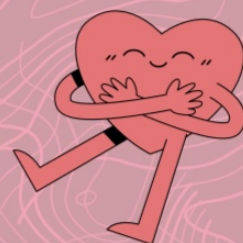
Самороз
внѣток

Прогулянки на
свіжому
повітрі

Тарний
настурій



Чернявець Віліни Сергіївни



Y