**Отчет**

**о проведении на уроках ОБЖ в рамках Федерального проекта «Трезвая Россия» мероприятий по укреплению и профилактике здорового образа жизни.**

В ГБОУ «СОШ №19 с.п.Сагопши» с 25 ноября 2020г. по 5 декабря 2020 г. была проведена неделя ЗОЖ

**Цель:** сформировать у учащихся целостное представление о здоровом образе жизни, привлечь внимание к проблеме ЗОЖ в современном обществе и к собственному ЗОЖ.

**Для проведения данного мероприятия была проделана следующая работа:**

1. Среди учащихся 8-10 классах были проведены беседы, лекции по данному направлению психологом школы с привлечением медработников, были проведены классные часы «Здоровый образ жизни и безопасность жизнедеятельности», вредные привычки и их влияния на здоровья», «Профилактика вредных привычек», «Индивидуальное здоровье человека, его физическая, духовная и социальная сущность», проведен конкурс плакатов рисунков, посвященный здоровому образу жизни, открытый классный час «Обойдемся без алкоголя!»

2. Проведена анкета «ЗОЖ как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества»

**В ходе проведенной работы и обработке анкет было выявлено следующее:**

Слагаемые здоровья:  
**Наследственность - 20%**

**Окружающая среда - 20%**

**Здравоохранение -10%**

**Образ жизни - 50%**

Основы здорового образа жизни:

* **режим труда и отдыха**
* **гигиена**
* **правильное питание**
* **психическое здоровье**
* **противостояние болезням**
* **физическая активность**
* **отказ от вредных привычек**

Духовное, физическое и социальное здоровье — это три неотъемлемые составляющие здоровья, которые должны находиться в гармоничном единстве, что и обеспечивает высокий уровень здоровья человека и его благополучие.

**Педагог-психолог\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Галаева Х.А-М.**