

Информацию об обучении обучающихся навыкам ЗОЖ и требованиями охраны труда

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) играет ключевую роль в физическом и психическом благополучии учащихся. Обучение навыкам ЗОЖ помогает детям и подросткам развивать здоровые привычки, которые будут полезны на протяжении всей жизни.

Цели и задачи

- 1.Повышение осведомленности о важности здорового образа жизни.
- 2.Формирование навыков правильного питания, физической активности и гигиены.
- 3.Обучение методам профилактики заболеваний и стресса.

Проводимые мероприятия

Лекции , беседы, часы общения :

Проведение лекций о важности здорового питания, физической активности и гигиены.
Обсуждение влияния вредных привычек на здоровье.

Практические занятия:

Организация мастер-классов по приготовлению здоровой пищи.
Проведение спортивных мероприятий и соревнований.

Информационные кампании:

Распространение информационных листовок и плакатов.
Проведение викторин и конкурсов на тему ЗОЖ.

Работа с родителями:

Организация родительских собраний и консультаций по вопросам здорового образа жизни.
Совместные мероприятия для родителей и детей.

Достигнутые результаты

Осведомленность: повышение уровня осведомленности учащихся и их родителей о важности ЗОЖ.

Навыки: формирование у учащихся навыков правильного питания, физической активности и гигиены.

Профилактика: снижение риска развития заболеваний и улучшение общего состояния здоровья.

Обучение учащихся навыкам здорового образа жизни и соблюдение правил ОТ является важным шагом на пути к их физическому и психическому благополучию. Регулярные мероприятия и информационные кампании способствуют формированию здоровых привычек и профилактике заболеваний.