

---

# Основы здорового образа жизни (ЗОЖ) на уроках Технологии

Логвинова О.Н., к.п.н.,  
начальник научно-методического центра  
содержания образования АСОУ

---

## Компоненты ЗОЖ

- занятия спортом;
- отказ от вредных привычек;
- полноценный отдых;
- **режим жизнедеятельности;**
- **сбалансированное питание;**
- укрепление иммунитета, закаливание;
- **соблюдение правил личной гигиены;**
- **отказ от вредных привычек;**
- хорошее эмоционально-психическое состояние.

*«Здоровый образ жизни – индивидуальная форма поведения человека, которая соответствует возрастным, половым, наследственно обусловленным особенностям организма человека, условиям его существования, и ориентирована на сохранение, укрепление и восстановление здоровья, необходимого для выполнения человеком его биологических и социальных функций»*

## **ЗОЖ в федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования**

### **9. Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:**

- П.8. формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
  - П.9. формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
  - П.10. осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
-

## Планируемые предметные результаты по «Технологии»

*Предметные результаты изучения «Технологии» должны отражать (ФГОС ООО):*

- 1) осознание роли техники и технологий для прогрессивного развития общества; формирование целостного представления о техносфере, сущности технологической культуры и культуры труда; уяснение социальных и экологических последствий развития технологий промышленного и сельскохозяйственного производства, энергетики и транспорта;*
  - 2) овладение методами учебно-исследовательской и проектной деятельности, решения творческих задач, моделирования, конструирования и эстетического оформления изделий, обеспечения сохранности продуктов труда;*
  - 3) овладение средствами и формами графического отображения объектов или процессов, правилами выполнения графической документации;*
  - 4) формирование умений устанавливать взаимосвязь знаний по разным учебным предметам для решения прикладных учебных задач;*
  - 5) развитие умений применять технологии представления, преобразования и использования информации, оценивать возможности и области применения средств и инструментов ИКТ в современном производстве или сфере обслуживания;*
  - 6) формирование представлений о мире профессий, связанных с изучаемыми технологиями, их востребованности на рынке труда.*
-

## **Приоритетные результаты освоения предметной области «Технология», закрепленные в принятой Концепции:**

- ответственное отношение к труду и навыки сотрудничества;
  - владение проектным подходом;
  - знакомство с жизненным циклом продукта и методами проектирования, решения изобретательских задач;
  - знакомство с историей развития технологий, традиционных ремесел, современных перспективных технологий; освоение их важнейших базовых элементов;
  - знакомство с региональным рынком труда и опыт профессионального самоопределения;
  - овладение опытом конструирования и проектирования; навыками применения ИКТ в ходе учебной деятельности;
  - базовые навыки применения основных видов ручного инструмента (в том числе электрического) как ресурса для решения технологических задач, в том числе в быту;
  - умение использовать технологии программирования, обработки и анализа больших массивов данных и машинного обучения.
-

## Результаты формирования навыков ЗОЖ на уроках «Технологии»:

- осознанное отношение обучающихся к выбору индивидуального рациона здорового питания;
  - формирование знаний о современных угрозах для жизни и здоровья людей, в том числе экологических и транспортных, готовности активно им противостоять;
  - овладение современными оздоровительными технологиями, в том числе на основе навыков личной гигиены;
  - формирование готовности обучающихся к социальному взаимодействию по вопросам улучшения экологического качества окружающей среды, устойчивого развития территории, экологического здоровьесберегающего просвещения населения, профилактики употребления наркотиков и других психоактивных веществ, профилактики инфекционных заболеваний;
  - осознание обучающимися взаимной связи здоровья человека и экологического состояния окружающей его среды, роли экологической культуры в обеспечении личного и общественного здоровья и безопасности;
  - необходимости следования принципу предосторожности при выборе варианта поведения.
-

# Модульный принцип построения содержания предмета Технология

## *Модули:*

1. *Модуль «Компьютерная графика, черчение»,*
  2. *«3D-моделирование, прототипирование и макетирование»,*
  3. *«Технологии обработки материалов, пищевых продуктов»,*
  4. *«Робототехника»,*
  5. *«Автоматизированные системы»,*
  6. *«Производство и технологии»*
  7. *«Растениеводство»*
  8. *«Животноводство».*
-

# Формирование ЗОЖ на уроках «Технологии»





# Формирование ЗОЖ на уроках «Технологии»



# Формирование ЗОЖ на уроках «Технологии»

Химический состав текстильных материалов и влияние на здоровье человека.

Правила безопасной работы с инструментами и приспособлениями

Материалы и экологическая безопасность

**Раздел «Технологии обработки текстильных материалов»**

Правила ухода за одеждой, обувью

Выбор материалов с учетом свойств

Правила обработки материалов

# Формирование ЗОЖ на уроках «Технологии»



# Формирование ЗОЖ на уроках «Технологии»



# **Формирование ЗОЖ на уроках «Технологии»**

**Модуль «Компьютерная графика, черчение»,  
«3D-моделирование, прототипирование и макетирование»,  
«Технологии обработки материалов, пищевых продуктов»,  
«Робототехника»,  
«Автоматизированные системы»,  
«Производство и технологии»**

**Правила работы за компьютером  
Санитария и гигиена  
Экология  
Правила поведения в интернете**

---

# Основы здорового образа жизни (ЗОЖ) на уроках Технологии

Логвинова О.Н., к.п.н.,  
начальник научно-методического центра  
содержания образования АСОУ

[logvinovaon@gmail.com](mailto:logvinovaon@gmail.com)

---