

Проект

«Я выбираю

здоровый образ жизни»



Выполнил:
Чиркин Алексей,
3 класс



Здравствуйтесь!
Меня зовут Алексей.
Я за здоровый образ
жизни! Потому что
быть здоровым -
значит быть красивым
и не болеть. Здоровье
это главное в людях.

А чтобы вести правильный образ жизни нужно :

- заниматься спортом ,
- гулять на свежем воздухе,
- правильно питаться,
- закаливаться,
- соблюдать режим дня,
- иметь хорошее настроение



Спорт

Спорт – это жизнь.

Это легкость движения.

**Спорт вызывает у всех
уважение.**

**Спорт продвигает всех вверх
и вперед.**

**Бодрость, здоровье он всем
придает.**

**Все, кто активен и кто не
ленится,**

**Могут со спортом легко
подружиться!**





Сам я занимаюсь каратэ и очень этому рад. Во-первых, я получаю от этого удовольствие. Во-вторых, благодаря спорту я веду здоровый образ жизни. В-третьих, у меня появилось ещё больше друзей.

А еще мне нравится кататься на коньках....

*Блестят коньки, блестит каток,
Пушистый снег искрится,
Надень коньки свои, дружок,
Попробуй прокатиться.*

И очень - очень люблю играть в футбол!



Каждое лето с родителями я отдыхаю на природе возле речки. В прошлом году папа научил меня плавать. Теперь я посещаю бассейн. Это же так здорово!

*Плаванья навык -
необходим*

*И маленьким детям, и
даже большим,*

*Ведь это залог
безопасности всех,*

*Ведь это здоровье,
радость, успех.*

*В воде человек организм
закалит,*

*Сосуды и сердце свое
укрепит.*



Здоровое питание

Еще один фактор здорового образа жизни – это **здоровое питание**. Люди, которые его практикуют, соблюдают режим приема пищи, стараются есть только натуральные продукты – здоровые люди. У них на столе много свежих овощей и фруктов. В них **много витаминов!** Ведь вкусная еда не означает, что она полезна.

Витамин А



Витамин Д



Витамин С

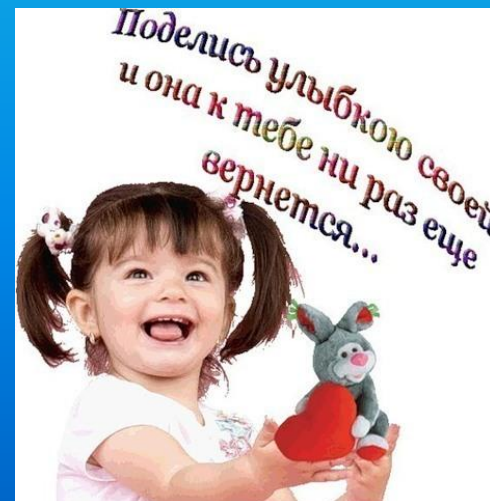


Витамин В



Хорошее настроение

И нельзя забывать о хорошем настроении и положительных эмоциях. Люди, которые борются за здоровый образ жизни, стараются жить так, чтобы было поменьше стрессов. Они учатся не волноваться по пустякам, не портить себе нервы. Ведь, как говорится, нервные клетки не восстанавливаются.



**Всем известно и понятно,
Что здоровым быть приятно.
Только надо знать,
Как здоровым стать.**



Так что, **В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ - ЗДОРОВЫЙ ДУХ.** у человека, обладающего крепким физическим здоровьем, и дух, и разум должны быть здоровыми. И я призываю всех ребят посмотреть вокруг: как хорошо жить полной на события, наполненной содержанием жизнью, радоваться победам над собой, ощущать дыхание времени. Ребята, оглянитесь, жизнь – прекрасна!