

ТВОЯ ЖИЗНЬ- ТВОЙ ВЫБОР

*«Здоровый человек – самое драгоценное
произведение природы»*

Целями проекта являются:

Воспитание активной жизненной позиции, ответственное отношение к своему здоровью; формирование навыков ЗОЖ; воспитание культуры общения; формирование чувства ответственности за свое здоровье.

Актуальность

Проблема здорового образа жизни в современном обществе сегодня является одной из самых актуальных. Эта проблема требует к себе особого внимания, если касается детей и подростков. Школьники пропускают уроки физ.культуры ,начинают курить уже с 7 класса, все меньше и меньше детей, занимающихся в спортивных кружках. Именно поэтому мы хотим привить детям чувство ответственности за свое здоровье.

Гипотеза

Если не заниматься спортом, не употреблять витамины ,не следить за своим здоровьем, то это приведет к тяжелым последствиям: понижению иммунитета, болезням.

Содержание:

1. Здоровый образ жизни.

А) Зарядка

В) Правильное питание

С) Высокая двигательная активность

Д) Гигиена

Е) Не злоупотреблять компьютером

2. Вывод.

Здоровый образ жизни

- Зарядка
- Правильное питание
- Высокая двигательная активность
- Гигиена



Враги твоего здоровья

- Неправильное питание
- Наркотики
- Курение
- Алкоголь



Наша школа сделала свой выбор - **мы**
за **здоровый образ жизни...**

Зарядка – лучший друг твоего здоровья!

Ты должен с раннего возраста приучаться к утренней зарядке! В нашей школе каждое утро проходит физ.минутка и все ученики с 1 по 11 классы делают зарядку, так же проходят уроки физ. культуры, проводятся разные соревнования.

По утрам ты закаляйся,
Водой холодной обливайся.
Будешь ты всегда здоров.
Тут не нужно лишних слов.



Вот так проходят у нас уроки физ.культуры!!!



Веселая змейка!!!





2012/4/9 10:32

Чтобы часто не болеть, Надо больше фруктов есть!



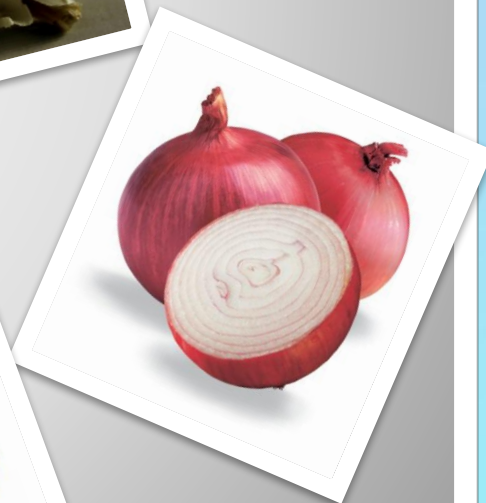
Также главную роль в жизни человека играет его питание, нужно есть больше фруктов и овощей, ведь в них очень много витаминов. Так например, в школе нам подают абсолютно разную еду: каши, рыбу, овощи, фрукты.



**Кушать овощи и
фрукты,
Рыбу,
молокопродукты-
Вот полезная еда,
Витаминами полна!**

Школьник, знай...

- морковь особенно облегчает заучивание чего-либо наизусть за счет того, что стимулирует обмен веществ в мозге;
- чеснок — древнейшее лечебное средство — защищает от бактерий и благотворно влияет на кровь;
- лук помогает при умственном переутомлении и психической усталости;
- бананы содержат серотонин — вещество, необходимое нашему мозгу, чтобы тот просигнализировал: «вы счастливы»;



Ходи чаще в походы и у врачей не будет работы!



Выбирайся чаще на природу ,в лес, в походы и ты будешь здоров! В любое время года мы с семьей ездим на природу, с классом мы тоже ходим в походы, наблюдаем за птицами , гуляем ,дышим свежим воздухом.

**На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!**

Чисти зубы, умывайся и почаще улыбайся!

Соблюдай правила личной гигиены:

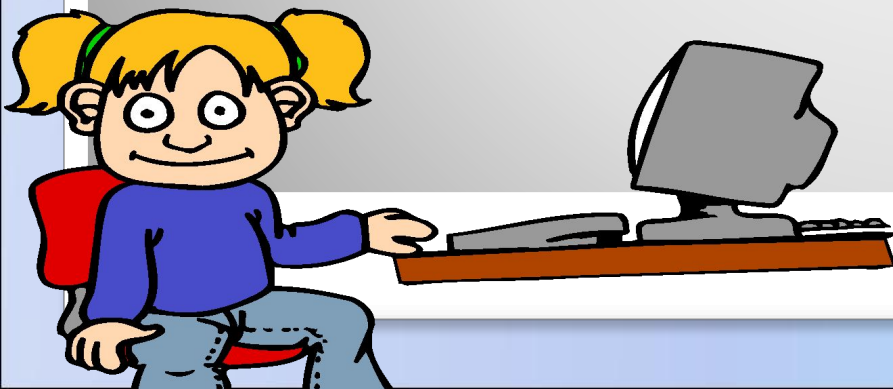


- 1) Умывайтесь утром и вечером, используйте средства личной гигиены.
- 2) Чистите зубы не меньше 2 раз в день (утром и вечером)
- 3) Всегда мойте руки перед едой, после прогулки и туалета
- 4) Для еды пользуйтесь только своей посудой, не берите грязных тарелок, ложек, чашек.
- 5) Следите за чистотой своей одежды, обуви.
- 6) Следи за чистотой своей комнаты
- 7) Помогайте учителю и дежурным в поддержании порядка в классе

Не злоупотребляй компьютером!

Компьютер может стать помощником в учебе ,развитии ребенка ,но им нельзя злоупотреблять. При работе с компьютером нужно всегда помнить правила:

- не сиди за компьютером больше часа в день
- Расстояние до монитора должно быть 50-70см
- Закрывай глаза для отдыха. Время от времени отводи глаза в сторону, чтобы дать отдохнуть своему зрению.
- Соблюдай правильную осанку
- Правильно организуйте освещение рабочего места. При слабом свете глаза напрягаются и болят



Не забывай о
правилах!!!

Вывод:

Мы рассмотрели все правила здорового образа жизни. Соблюдай эти правила и ты будешь здоров ,а значит счастлив!





**МЫ ЗА
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**

*Проект подготовила ученица 2
«В» класса школы №4
Шелкунова Валерия*