

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
№139

Социальный проект:

# «Культура здоровья семьи.»

Пырьева Юля.3 «а» класс.  
Руководитель: Л.А. Кузнецова.

# О себе

Меня зовут Юля. Мне 9 лет. Я учусь во 3 «а» классе. Я очень люблю заниматься гимнастикой, ходить гулять, купаться, кататься на велосипеде, роликах, коньках, лыжах, отдыхать всей семьей на природе.

# Цели проекта:

- Данный проект создан с намерением изменить отношение к своему здоровью.
- Рассказать о направлениях, которые связаны со здоровым образом жизни.
- Охрана и укрепление физического и психического здоровья, через приобщение ребенка к здоровому образу жизни.

# Задачи проекта:

- Улучшение состояния здоровья и физического развития ребенка.
- Формирование двигательных навыков.
- Знакомство с видами спорта.
- Труд в природе.
- Вызвать положительное отношение к играм, спортивным упражнениям, соревнованиям, к занятиям спортом, к совместным походам на природу детей и родителей.

# Здоровье – это...

- Красота.
- Богатство, которое не продается и не покупается.
- Мы и природа.
- То, что нужно беречь.
- Небосвод, над которым светит солнце, взаимопонимание, уважение, любовь, дружба, совместные дела.
- Состояние полного физического, психического благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.



**ГЛАВНОЕ ЗДОРОВЬЕ!!!**

С голоду не мрут, только  
пухнут, а с обжорства  
лопаются





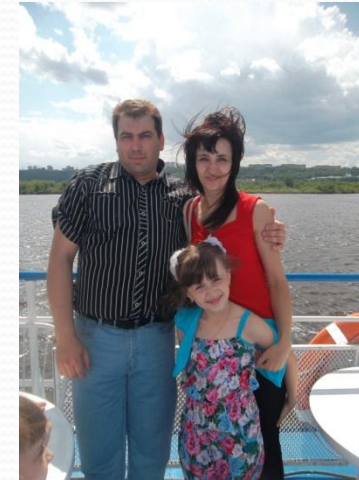
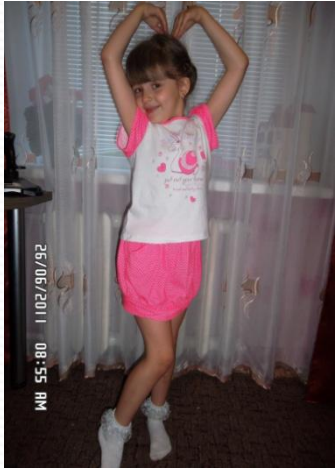
Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.



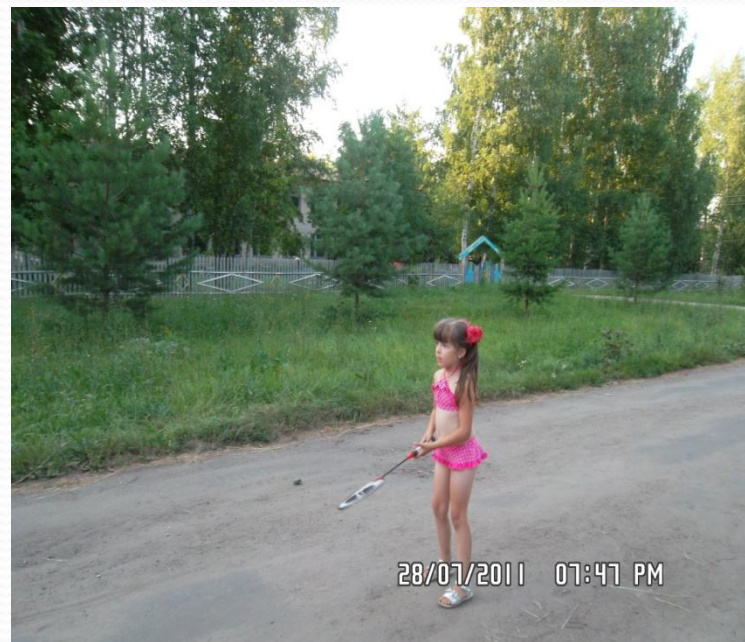
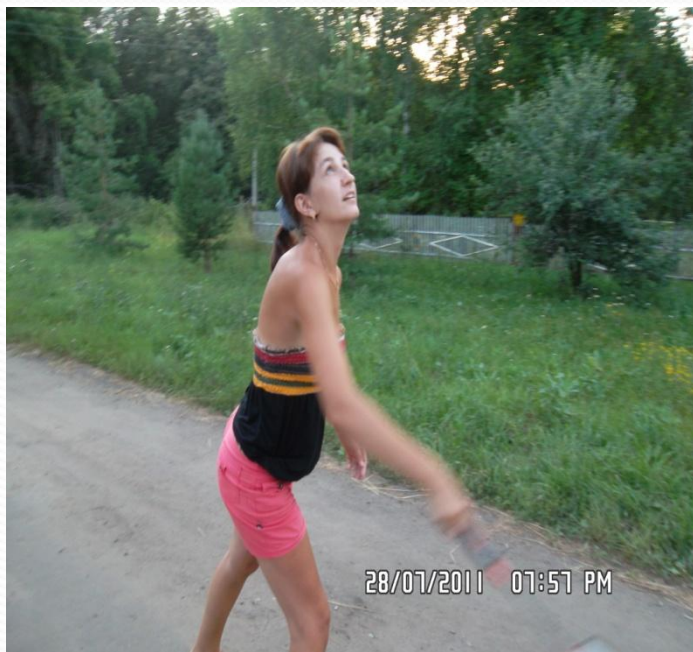


## Режим дня школьников включает следующие компоненты:

1. учебные занятия в школе;
2. учебные занятия дома (выполнение домашних заданий);
3. сон;
4. питание;
5. занятия физическими упражнениями;
6. отдых;



Положительные эмоции  
поднимают настроение, вызывают  
смех, а значит продлевают жизнь.



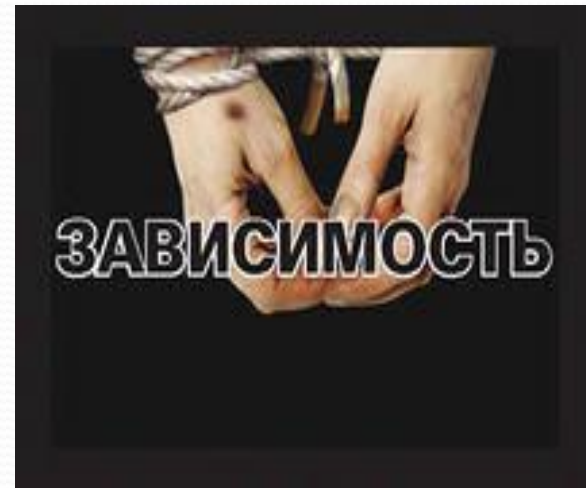


Морская вода – природный источник йода, а значит, она является прекрасным средством профилактики болезней щитовидной железы. Более того, морская вода способствует снижению уровня холестерина в крови, и содержащийся в ней йод активизирует деятельность мозга, особенно хорошо влияя на состояние памяти.



Вредные привычки. Привычки, наносящие вред здоровью, называются вредными. Вредные привычки: есть много сладостей, долго сидеть у компьютера и телевизора, читать лёжа, разговаривать во время еды.

Наиболее опасно влияют на здоровье человека вредные привычки : Алкоголь Наркотики Курение Токсикомания



Поднимайтесь поскорей,  
Рассчитайтесь по порядку.  
Приглашаем всех зверей  
На веселую зарядку.  
Упражнение началось:  
Ноги вместе,  
Руки врозь.  
Раз, два, три, четыре,  
Ноги выше, руки шире.





Я поняла, главное в жизни  
здоровье, а чтобы быть  
здоровым необходимо...



## **Здоровье.**

**Купить можно много:  
Игрушку, компьютер,  
Смешного бульдога,  
Стремительный скутер,  
Коралловый остров  
(Хоть это и сложно),  
Но только здоровье  
Купить невозможно.**

**Оно нам по жизни  
Всегда пригодится.  
Заботливо надо  
К нему относиться.  
(А. Гришин )**











Я НА  
СОЛНЫШКЕ  
ЛЕЖУ

