



# Как сберечь свое здоровье?

**Работу выполнили:**

**Киселева Ольга, Курочкина Мария –  
6 класс**

**Голубева Анна - 4 класс**

**Руководитель Л.Л.Капелина**





**Цель:** формировать у учащихся начальной школы основы здорового образа жизни, составить памятки - обращения, листы здоровья для всей семьи

**Предмет исследования-**  
- школьники начальных классов



# Что такое здоровье и здоровый образ жизни?

Здоровье – состояние полного физического, духовного и социального благополучия.



Здоровый образ жизни – это поведение человека, направленное на сохранение и укрепление здоровья





# Чтобы школьник был здоров

## Факторы, влияющие на здоровье

С  
р  
е  
ж  
л  
и  
ю  
м  
д  
а  
е  
н  
д  
и  
н  
я

Р  
а  
ц  
и  
о  
н  
а  
н  
ь  
н  
о  
е

П  
о  
л  
н  
о  
ц  
е  
н  
н  
ы  
й

Ф  
а  
к  
т  
и  
ч  
е  
н  
с  
к  
а  
т  
я  
ь

П  
о  
л  
о  
ж  
и  
т  
е  
л  
ь  
н  
ы  
е

П  
р  
и  
в  
ы  
ч  
к  
и

З  
а  
к  
а  
л  
и  
в  
а  
н  
и  
е



# Оздоровительные мероприятия в школе



# Наши исследования показали, что...

Ребята любят уроки  
физкультуры и с  
удовольствием занимаются  
физическим трудом



**Здоровый нищий богаче больного  
короля (пословица)**

# Наши исследования показали, что...

Работу по пропаганде  
здорового образа жизни  
нужно проводить не  
только с детьми,  
но и с родителями



# Памятка- обращение



## Моё здоровье в ваших руках!

*Уважаемые мамы и папы, я - ваш ребенок! Я очень хочу вырасти здоровым, крепким, сильным, смелым. Поэтому обращаюсь к вам- самым близким и дорогим людям. Чтобы сохранить и укрепить моё здоровье, вы должны помнить:*

- Нужно чаще беседовать со мной о необходимости беречь собственное здоровье.*
- Собственным примером демонстрируйте уважительное отношение к собственному здоровью*
- Не позволяйте мне выполнять режим дня от случая к случаю.*
- Посещайте вместе со мной спортивные праздники и мероприятия.*
- Бывайте вместе со мной на воздухе, участвуйте в детских играх и забавах.*
- Не смейтесь, если какие-то упражнения у меня не получаются.*
- Приветствуйте общение со сверстниками, которые занимаются спортом*
- НЕ ЖДИТЕ, ЧТО ЗДОРОВЬЕ ПРИДЕТ САМО, ИДИТЕ ВМЕСТЕ СО МНОЙ ЕМУ НАВСТРЕЧУ! И ВСЕГДА ПОМНИТЕ, ЧТО МОЁ ЗДОРОВЬЕ В ВАШИХ РУКАХ!*



**Здоровье – это  
бесценный дар,  
который  
преподносит  
человеку природа.  
Его легче сохранить  
и поддерживать, чем  
укреплять  
пошатнувшееся**



**I Love You**



Спасибо  
за  
внимание!

