



Самарская область  
Автозаводский район  
г.о.Тольятти  
МОУ школа №84

**Задумывались ли вы когда -  
нибудь над тем, что внешность  
человека во многом зависит от  
состояния его здоровья? Ещё  
древние говорили: «Красота  
есть выражение полного  
здоровья организма».**

# ТЕМА ПРОЕКТА

Методы и приёмы сохранения  
своего здоровья и здоровья окружающих.

# РУКОВОДИТЕЛЬ ПРОЕКТА



ФОТО

г. Тольятти  
МОУ школа №84  
учитель нач. классов  
О.В.Таланова

# УЧАСТНИКИ ПРОЕКТА

ФОТО

г.о. Тольятти  
МОУ школа №84  
уч-ся 4 "Г" класса

# АНАЛИЗ СИТУАЦИИ

В любом возрасте хочется быть красивыми и стройными. Глядя в зеркало, мы сравниваем себя с участниками конкурсов красоты, известными спортсменами, популярными актёрами. И, сознайтесь, сравнение часто оказывается не в нашу пользу. У многих из нас нездоровый цвет лица, ломкие волосы, неправильная осанка, лишний вес...  
**ПОЧЕМУ?????**

# ПРОБЛЕМА

Ответьте на эти вопросы: как часто, когда, что и сколько вы едите; сколько времени бываете на свежем воздухе, занимаетесь физкультурой и спортом, проводите у телевизора – и всё станет ясно.

**Цель:** узнать законы здоровья.

**Задачи:**

- провести анализ причин отрицательно влияющих на здоровье человека;
- узнать о жизни детей беспризорников и о факторах влияющих на их здоровье;
- создать копилку здоровьесберегающих технологий.



# ПУТИ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ

1. Образование инициативных групп.
2. Рефераты.
3. Сочинения.
4. Праздник урожая.
5. Уголок здоровья.

# ИНИЦИАТИВНЫЕ ГРУППЫ

**Тема работы:  
«Здоровый образ  
жизни».**

**ФОТО**

**ФОТО**

**Тема работы:  
«Сигарета – ты  
мой враг!»**

# ИНИЦИАТИВНЫЕ ГРУППЫ

**Тема работы:  
«Проблемы  
беспризорности».**

**ФОТО**

**ФОТО**

**Тема работы:  
«Вредные  
невидимки».**

# ИНИЦИАТИВНЫЕ ГРУППЫ

**Тема работы: «Ах,  
ЭТОТ НУЖНЫЙ  
ВИТАМИН»!**

**ФОТО**

**ФОТО**

**Тема работы: «Если  
хочешь быть  
здоров– закаляйся».**

После того, как учащиеся разделились на группы, началась работа. Каждый из детей прошёл большой путь, чтобы ответить на проблемные вопросы проекта. Сначала была поисковая работа, затем писались рефераты и сочинения, шла подготовка к празднику «Урожая», шились костюмы, пополнялась копилка здоровьесберегающих технологий, создавался уголок здоровья.

# НАШИ РЕЗУЛЬТАТЫ

# ВСЁ ЭТО МЫ УЗНАЛИ

Реферат  
тема: "Здоровый  
образ жизни."  
Морозов Сергей 4 класс ИТКО



ЗАКАЛЯЙ  
СВОЙ ОРГАНИЗМ.

Работу выполнил  
Ученик 4-го класса  
Школы №84  
Гуляков Евгений.

Реферат  
Беспризорные  
дети!  
Мочалов Илья  
4 класс  
ИТКО

ПРОБЛЕМЫ  
БЕСПРИЗОРНОСТИ

Реферат Сухина Дарья 4 Г

РЕФЕРАТ  
"Здоровье детей  
БЕСПРИЗОРНИКОВ."  
Мочалов Илья  
4-й класс  
Лелегов И.

# НАШИ МЫСЛИ

**Сочинение.**  
**"Чипсы быть здоровым."**

Чипсы - это вредная еда, которая может навредить здоровью. Если вы хотите быть здоровым, лучше отказаться от чипсов и других вредных продуктов. Чипсы содержат много жира и соли, что может привести к ожирению и другим заболеваниям. Будьте здоровы!

МОУ школа №84  
4-й класс  
Куралесин А.

**СОЧИНЕНИЕ**

Тема: Здоровый образ жизни

МОУ школа № 84  
Учитель: ИТ класс  
Шабалин Эрик

**Сочинение.**  
**"Курение - это ВРЕД."**

Курение - это вредная привычка, которая наносит огромный вред здоровью человека. Курение приводит к раку, болезням сердца и легких. Не курите, чтобы сохранить свое здоровье и жизнь.

МОУ школа №84  
4-й класс  
Петрошенко Анастасия А.

**Сочинение**

**"Беспризорники"**

Беспризорные дети — это те, кто живут на улицах или в заброшенных зданиях, и никакие беспризорники чаще всего становятся из — за пьяных родителей, которые бьют их. Для того, чтобы помочь им, нужно обратиться к властям, чтобы они могли их защитить и обеспечить им нормальную жизнь.

МОУ школа № 84.  
4-й класс.  
Дмитриев Павел.

**СОЧИНЕНИЕ**

**"Если хочешь быть здоров — закаляйся."**

Здоровый человек есть самое драгоценное сокровище природы. Чтобы быть здоровым, нужно закаляться. Закаливание — это процесс привыкания организма к различным температурам. Это помогает укрепить иммунитет и предотвратить болезни.

МОУ школа № 84  
4-й класс  
Трушкин Егорич

**Рассказ.**  
**Пожар**

Жила была девочка Маша. Однажды она пошла в плохую компанию, где большие мальчики научили ее курить. Маше казалось, что когда она выкурит сигарету, она станет взрослой. Однажды вечером Маша решила попробовать курить. Она пошла на соседний балкон, а в это время дедовичи, выходя из дома, увидели дым и поняли, что случился пожар. Маша испугалась и побежала к соседям за помощью. Дедовичи увидели Машу и поняли, что она курит. Они позвонили в пожарную службу, и пожарные приехали. Маша была спасена, но ее родители узнали о ее поступке и очень ей стыдливо. Маша решила больше никогда не курить и попросила родителей простить ее. Она поняла, что курить — это очень вредно, и она должна быть здоровой.

МОУ школа № 84  
4-й класс  
Севорцова Я.

**Сочинение.**  
**"Как уберечься от болезней и вирусов."**

Чтобы избежать болезней и вирусов, нужно соблюдать правила гигиены. Мыть руки с мылом, избегать контактов с больными людьми, носить маску в общественных местах. Также важно вести здоровый образ жизни, заниматься спортом и правильно питаться.

МОУ школа №84  
4-й класс  
Дмитриев Павел



# КОПИЛКА

РЕЖИМ ДНЯ  
ШКОЛЬНИКА



ЗАКОНЫ  
ЗДОРОВЬЯ

ВИТАМИНЫ



# ВОТ И ПРАЗДНИК УРОЖАЯ



# УГОЛОК ЗДОРОВЬЯ

## ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ



Сохранение витаминов в продуктах питания

Витамины	Для чего необходимы	Еще что необходимо

### Витамины.

Для нормального роста и развития организма человека необходимы витамины. Они обеспечивают устойчивость организма к простудным заболеваниям, избыточному весу, улучшают состав крови. Свои органы витаминные не вырабатывают. Они могут поступать только с пищей растительного или животного происхождения. И настоящее время открыто больше витаминов. В их обозначении употребляются буквы латинского алфавита А, В, С, D. Их избыток так же опасен, как и недостаток. Витамины содержатся в продуктах питания и для чего они необходимы.

### Режим дня.

**Распорядок дня.**

Время нам всегда не хватает, мы не можем сделать все — но мы можем разумно его организовать. Правильно организованный режим поможет тебе сохранить бодрость и работоспособность. У тебя будет все получаться بسهولة и приятно.

Врачи установили, что самая высокая работоспособность у человека бывает 9 до 12 часов и с 16 до 18 часов. Особенно важно это знать для занятий в школе и подготовки домашнего задания.

Посмотри, каким может быть распорядок дни у школьника, который учится в первую смену.

Все успешнее биоритмичного человека должны напрягаться не к тому, чтобы выжить и координатить свой организм, как Удудю и дарюму — к тому, чтобы устроить себе такой образ жизни при котором организм как можно меньше приспосабливается к расстройному положению, а, наоборот, как можно реже нуждается в поправке.

Д.И. Писарев.

### Законы здоровья.

**Целебные силы природы.**

Свежий воздух и вода — помогают закалять организм. Закаленные органы, превращают от простуды.

Для нормального развития человека необходимо солнечный свет. Не случайно родители, посадивая: «Дет редко бывает солнце, так часто бывает простуда».

Солнечные ванны, если правильно их использовать, оздоравливают организм, улучшают кровообращение, благоприятно влияют на кожу, придают ей свежесть, бархатистость, приятный золотистый оттенок.

### Комплекс упражнений утренней гимнастики.

**Утренняя зарядка с зарядкой.**

Утренняя зарядка предназначена как раз для тех, чтобы быстрее пробудить организм.

**Законы здоровья**

1. Делай физ. зарядку ежедневно в одно и то же время по 8-10 минут.
2. Закаляйся физ. упражнениями до пота.
3. Зарядка должна быть такой, чтобы после нее ты испытывал не усталость, а бодрость.
4. Дай отдохнуть всем частям тела: плечам, рукам, позвоночнику, мышцам спины и животу.

Комплексы упражнений следует менять раз в две-три недели.



ОУ школа №84  
4 «Г» класс



# ВЫВОД

Все усилия благоразумного человека должны направляться не к тому, чтобы чинить и конопатить свой организм, как утлую и дырявую ладью, а к тому, чтобы устроить себе такой образ жизни, при котором организм как можно меньше приходил в расстроенное положение, а, следовательно, как можно реже нуждался в починке.

Д. И.Писарев.

*СПАСИБО  
ЗА ВНИМАНИЕ*