



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 5 класс 47 класс



ЗАКАЛЯЙ
СВОЙ ОРГАНИЗМ.

Работу выполнил
Ученик 4 класса
Школы №84
Гуляков Евгений.

Реферат
Беспризорные
дети!
Мочалов Илья
4 класс
47 класс

ПРОБЛЕМЫ
БЕСПРИЗОРНОСТИ

Реферат Ступина Дарья 4 класс

РЕФЕРАТ
"Здоровье детей
БЕСПРИЗОРНИКОВ."
Мочалов Илья
4 класс
47 класс

НАШИ МЫСЛИ

Сочинение.
"Чипсы быть здоровым."

Чипсы - это вредная еда, которая портит здоровье. Если вы хотите быть здоровым, лучше отказаться от чипсов. Чипсы содержат много жира и соли, что приводит к ожирению и высоким кровяным давлением. Вы также можете получить диабет и болезни сердца. Лучше выбрать фрукты и овощи.

МОУ школа №84
4-й класс
Куралесин А.

СОЧИНЕНИЕ

Тема: Здоровый образ жизни

МОУ школа № 84
Учитель: ИТ класса
Шабалин Эрик

Сочинение.
"Курение - это ВРЕД."

Курение вредно для здоровья. Оно вызывает рак, болезни сердца и легких. Курение также приводит к ожирению и диабету. Если вы курите, вы можете навредить себе и своим близким. Лучше отказаться от курения и вести здоровый образ жизни.

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

Сочинение

"Беспризорники"

Беспризорные дети — это те, кто живут на улицах или в заброшенных зданиях, и нуждаются в помощи. Беспризорники часто становятся жертвами преступлений, которые могут быть предотвращены, если бы государство уделяло больше внимания этому вопросу. Беспризорники очень мало едят и им приходится принимать наркотики. Им очень плохо живется, они часто болеют, у них очень слабое здоровье.

МОУ школа № 84.
4-й класс.
Дмитрова Полина.

СОЧИНЕНИЕ

"Если хочешь быть здоров — закаляйся."

Здоровый человек есть самое драгоценное сокровище природы. Чтобы быть здоровым, нужно соблюдать правила. Если ты не будешь закалять свой организм, ты будешь болеть и не сможешь играть и гулять с друзьями.

Для здоровья необходимо соблюдать четыре правила: Физические нагрузки, правильное питание, чистота тела и укрепление иммунитета. Закаливание — это лучший способ укрепить иммунитет и предотвратить простудные заболевания.

Закрепление иммунитета с помощью закаливания. Вода очень важна для организма, если вы будете пить достаточно воды, вы сможете избежать многих болезней. Вода очень важна для организма, если вы будете пить достаточно воды, вы сможете избежать многих болезней.

МОУ школа № 84
4-й класс
Трушкина Елизавета

Рассказ.
Пожар

Жила была девочка Миша. Однажды она пошла в плохую компанию, где большие мальчики научили ее курить. Мише казалось, что когда она выкурит сигарету, она станет взрослой. Однажды вечером она пошла на соседний балкон, а в это время девочкой Мишей воспользовались. Она пошла на соседний балкон, а в это время девочкой Мишей воспользовались. Она пошла на соседний балкон, а в это время девочкой Мишей воспользовались.

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

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 и перчатки. Также важно вести здоровый образ жизни, заниматься спортом и правильно питаться.

МОУ школа № 84
4-й класс
Дмитрова Полина

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 витамины 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 напрячься не к тому, чтобы выжить и конючить, свой организм, как Удудю и дарюму — к тому, чтобы устроить себе такой образ жизни при котором организм как можно меньше прикоснется к расстроенное положение, а, отчаяннослась, как можно реже жукался и починке.

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: «Дне редко бывает солнце, так часто бывает град».

Солнечные ванны, если правильно их использовать, оздоравливают организм, улучшают кровообращение, благоприятно влияют на кожу, придают ей свежесть, белизность, приятный солнечный 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: глазам, 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*