

**Учебный проект**

**СОХРАНИМ СВОЁ  
ЗДОРОВЬЕ – ПРОДЛИМ  
СЕБЕ ЖИЗНЬ**

**Выполнили  
учителя начальных  
классов**

**МОУ «сош № 13» г.**

**Бадакovo**

# Что такое здоровье человека?

## Здоровье – это ...



- отсутствие болезни;
- бесценное благо;
- достояние не только каждого человека, но и всего общества;
- залог полноценной и счастливой жизни;
- физическое и психическое благополучие человека;
- состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов (Всемирная Организация Здравоохранения).

# Какие факторы определяют здоровье человека?

## Сохраняют здоровье:

- правильное питание;
- соблюдение режима дня;
- занятия спортом;
- закаливание;
- соблюдение правил гигиены.

## Разрушают здоровье:

- переедание;
- малоподвижный образ жизни;
- курение;
- алкоголизм;
- употребление наркотических веществ.

# Какие привычки носят вред организму Вредные привычки: человека?

- табакокурение;
- алкоголизм;
- наркомания.



# Кто несет ответственность за сохранение здоровья человека?



# МЫ В ОТВЕТЕ ЗА СВОЁ ЗДОРОВЬЕ!



# Поработаем над учебным проектом

Сохраним своё  
здоровье – продлим  
себя жизнь



# В чём секрет долголетия?





# Разделимся на группы:

медики

спортсмен  
ы

статисты

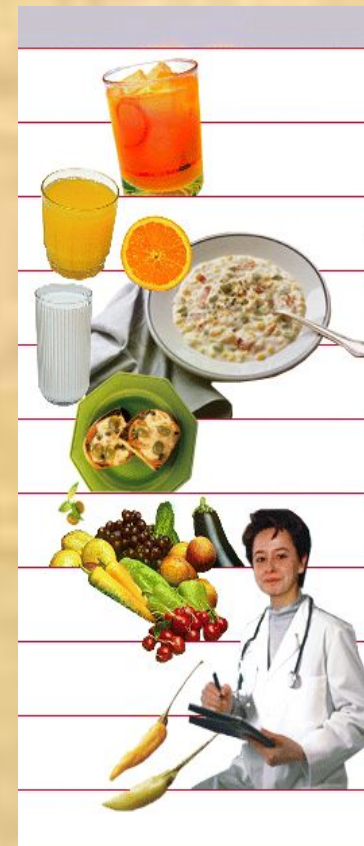
психологи



# Как питание, режим дня, соблюдение личной гигиены способствуют сохранению здоровья?

## План работы группы

1. Найти информацию о полезных продуктах.
2. Составить режим дня четвероклассника, сформулировать правила личной гигиены.
3. Оформить презентацию, изготовить памятку.
4. Познакомить одноклассников со своей работой.



# Как занятия спортом и закаливание помогают сберечь здоровье человека?

## План работы группы

1. Проанализировать, как различные виды спорта способствуют укреплению здоровья?
2. Найти информацию о правилах закаливания.
3. Изготовить буклет «Если хочешь быть здоров - закаляйся».



# Как вредные привычки разрушают здоровье человека?

## План работы группы

1. **Определить мотивы возникновения вредных привычек у молодых людей.**
2. **Найти информацию об опасности употребления алкоголя, никотина, наркотических веществ.**
3. **Оформить презентацию.**



# Как противостоять вредным привычкам?

## План работы группы

1. Выявить отношение детей и взрослых к проблемам табакокурения, алкоголизма, наркомании.
2. Определить, к каким последствиям приводят вредные привычки.
3. Дать рекомендации одноклассникам по профилактике вредных привычек.



**Удачной работы!**



**Будьте здоровы!**