



**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 Иван
4-й класс
ИТКО

ПРОБЛЕМЫ
БЕСПРИЗОРНОСТИ

Реферат Ступина Дарья 4 Г

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

КОПИЛКА

РЕЖИМ ДНЯ
ШКОЛЬНИКА



ЗАКОНЫ
ЗДОРОВЬЯ

ВИТАМИНЫ



ВОТ И ПРАЗДНИК УРОЖАЯ



УГОЛОК ЗДОРОВЬЯ

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ



Сохранение витаминов в продуктах питания		
Витамины	Для чего требуются	В чем сохраняются

Витамины.

Для нормального роста и развития организма человека необходимы витамины. Они обеспечивают устойчивость организма к простудным заболеваниям, избыточному весу, густоте систем крови. Сам организм витаминов не вырабатывает. Они могут поступать только с пищей растительного или животного происхождения.

В настоящее время открыты больше тысячи витаминов. В их обозначении употребляются буквы латинского алфавита А, В, С, D. И таблица ты увидишь, какие витамины содержатся в продуктах питания и для чего они необходимы.

Режим дня.

Распорядок дня.

Времени нам всегда не хватает, мы не можем сделать все — но мы можем разумно его организовать. Правильно организованный режим поможет тебе сохранить бодрость и жизнедеятельность. У тебя будет все получаться без особого напряжения. 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 выполнения домашнего задания. Помните, режим может быть, расписанием дня у школьника, который учится в первую смену.

Все условия благополучного человека должны контролироваться не в том, чтобы жить и коммутировать свой организм, как утку и лариную утку, а в том, чтобы устроить себе такой образ жизни, при котором организм как можно меньше приходил в расстроенное положение, а, следовательно, как можно реже жукался и вичкал.

Л. И. Писарев.

Законы здоровья.

Познание силы природы.

Солнце, ветер и вода — помогают создавать организм. Зависимые органы, представляют от природы.

Для нормального развития человека необходимо солнечный свет. Не случайно родители, пословица: «За редко бывает солнце, так часто бывает вред».

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

Комплекс упражнений утренней гимнастики.

Утро начинается с зарядки.

Утренняя зарядка предназначена как раз для того, чтобы побыстрее пробудить организм.

ЗАКОНЫ ЗДОРОВЬЯ

1. Делай физ. зарядку ежедневно в одно и то же время по 5-10 минут.
2. Занимайся физ. упражнениями до завтрака.
3. Зарядка должна быть такой, чтобы после нее ты испытывал не усталость, а бодрость.
4. Дай зарядку всем частям тела: ногам, рукам, позвоночнику, мышцам спины и живота.

Комплексы упражнений следует менять раз в две-три недели.



ОУ школа №84
4 «Г» класс

Давность здоровья и здоровья души — это не две стороны одной медали.

Помните!

Физическое совершенство человека — это не дар природы, а следствие целенаправленного формирования тела.

Красота есть выражение полного здоровья организма.

Высокая физическая форма.

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**