



**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 ИТКО



ЗАКАЛЯЙ
СВОЙ ОРГАНИЗМ.

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

Реферат
Беспризорные
дети!
Мочалов Илья
4-й класс
ИТКО

ПРОБЛЕМЫ
БЕСПРИЗОРНОСТИ

Реферат Станислав Давид 4-й

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

НАШИ МЫСЛИ

Сочинение.
"Читобы быть здоровым."

Читобы быть здоровым, нужно много читать. Если вы часто читаете, вы станете умнее, сильнее, вы станете лучше. Читая, вы узнаете много нового и интересного. Вы станете лучше и сильнее, вы станете лучше. Читайте, чтобы быть здоровым!

МОУ с/ш №84
4-е класс
Куралесин А.

СОЧИНЕНИЕ

Тема: Здоровый образ жизни

МОУ школа № 84
Ученица 4Г класса
Шабаева Эрик

Сочинение.
"Курение - это ВРЕД!"

Курение вредно для здоровья. Оно вызывает рак, болезни сердца, легких и других органов. Курение вредно для здоровья. Оно вызывает рак, болезни сердца, легких и других органов. Курение вредно для здоровья. Оно вызывает рак, болезни сердца, легких и других органов.

МОУ с/ш №84
4-е класс
Петрошечкина А.

Сочинение

"Беспризорники"

Беспризорные дети — это те, кто живут на улицах или в заброшенных зданиях, и родители, беспризорников часто всего становится из — за пьяных родителей, которые бьют их. Для того, чтобы проучить себя им приходится воровать, нарушать закон, что часто приводит к заключению в колонию для несовершеннолетних. Беспризорники очень мало едят и им приходится принимать пищу. Им очень плохо живется, они часто болеют, у них очень слабый иммунитет.

МОУ школа № 84,
4-е класс,
Дюрова Поля.

СОЧИНЕНИЕ

"Если хочешь быть здоров — закаляйся."

Здоровый человек есть самое драгоценное сокровище природы. Чтобы быть здоровым, нужно заниматься спортом. Если ты не будешь заниматься спортом, ты не будешь сильным и не сможешь выжить в жизни. Для здоровья необходимо закаляться, делать упражнения, заниматься спортом, гулять на свежем воздухе. Если ты будешь заниматься спортом, ты будешь сильным и сможешь выжить в жизни. Если ты будешь заниматься спортом, ты будешь сильным и сможешь выжить в жизни.

МОУ школа № 84
4-е класс,
Трунина Евгения

Рассказ.
Пожар

Жил был мальчик Митя. Однажды он попал в плохую компанию. Его большие мальчики научили его курить. Митя сказалось, что когда он вышел курить на балкон, а в это время дымил телевизор. Митя начал курить. В доме была свеча, и она попала на соседний балкон. Там начался пожар. Митя не знал, что делать. Он начал кричать и звать на помощь. Там начался пожар. Митя не знал, что делать. Он начал кричать и звать на помощь. Там начался пожар. Митя не знал, что делать. Он начал кричать и звать на помощь.

МОУ школа № 84
4-е класс
Саворцова Я.

Сочинение.
"Как уберечься от дождя малярии."

Дождь приносит много неприятностей. Он может вызвать малярию, если вы не будете осторожны. Чтобы уберечься от дождя малярии, нужно использовать москитные сетки, спрей от комаров, и избегать стоячей воды. Если вы не будете осторожны, вы можете заболеть малярией. Чтобы уберечься от дождя малярии, нужно использовать москитные сетки, спрей от комаров, и избегать стоячей воды.

МОУ школа № 84
4-е класс
Дюрова Поля

КОПИЛКА

РЕЖИМ ДНЯ
ШКОЛЬНИКА



ЗАКОНЫ
ЗДОРОВЬЯ

ВИТАМИНЫ



ВОТ И ПРАЗДНИК УРОЖАЯ



УГОЛОК ЗДОРОВЬЯ

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ



Содержание витаминов в продуктах питания		
Витамины	Для чего необходимы	В чем содержится

Витамины.

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

В настоящее время открыты больше 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, распорядок дня у школьников, который учится в первую очередь.

Все условия благополучного человека должны направляться не к тому, чтобы жить и копить, свой организм, как угоду и дарную вещь, 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 лечении.

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 медали, а единое целое.

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**