

**Муниципальное бюджетное  
общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №40**

**ПРОЕКТ  
«ЕСЛИ ХОЧЕШЬ –  
БУДЬ ЗДОРОВ!»**

---

# ПАСПОРТ ПРОЕКТА

**Авторы:** ученики 2 класса.

**Образовательное учреждение:** МБУ школа №40

**Год разработки проекта:** 2012-2014 учебный год.

**Вид проекта:** информационный, коллективный, долгосрочный.

**Учебные предметы:** изобразительное искусство, окружающий мир, русский язык, литературное чтение, физическая культура.



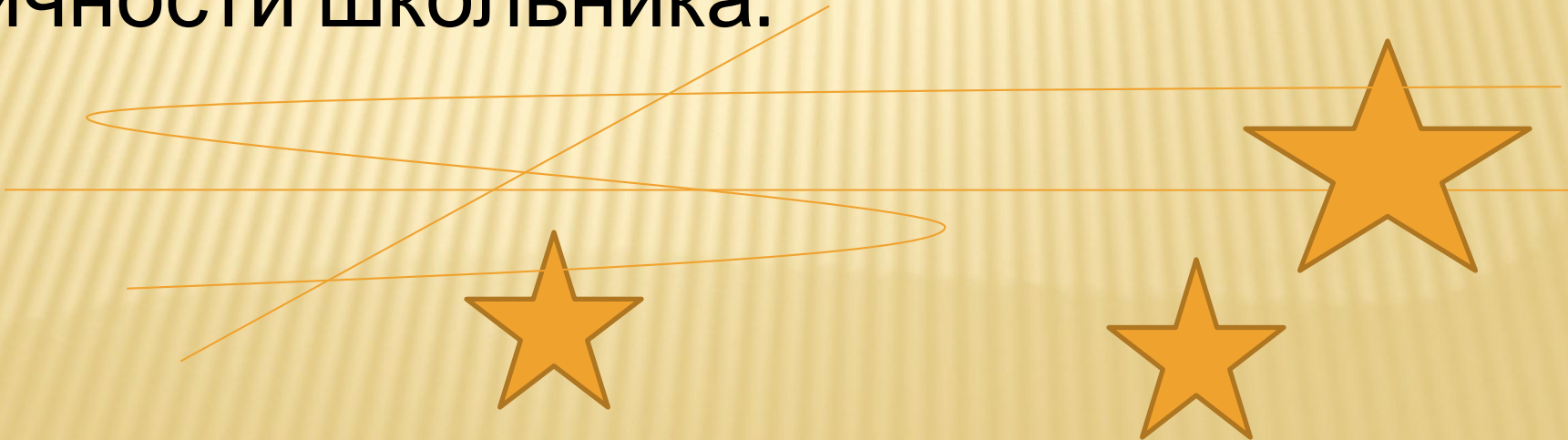
**ПРОБЛЕМА: ПОЧЕМУ  
УЧАЩИЕСЯ 2 КЛАССА «Г» ЧАСТО  
БОЛЕЮТ.**

**Цель: выяснить  
причины  
заболеваний и  
помочь  
устранить эти  
причины.**



# ЦЕЛИ:

- 1) Способствовать сохранению и укреплению здоровья обучающихся;
- 2) Формировать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- 3) Формировать здоровьесберегающую среду, способствующую развитию личности школьника.



# ЗАДАЧИ ПРОЕКТА: ОБЕСПЕЧИТЬ ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ У УЧАЩИХСЯ

- к стремлению заботиться о своём здоровье;
- к умению вести здоровый образ жизни.



# РЕСУРСЫ

**ТРУДОВЫЕ:** УЧАЩИЕСЯ 2 КЛАССА «Г



**Информационные:**

1. Инциклопедии.

2. Журналы «Здоровый образ жизни»,  
«Комнатные растения».



**Форма презентации:** компьютерная.



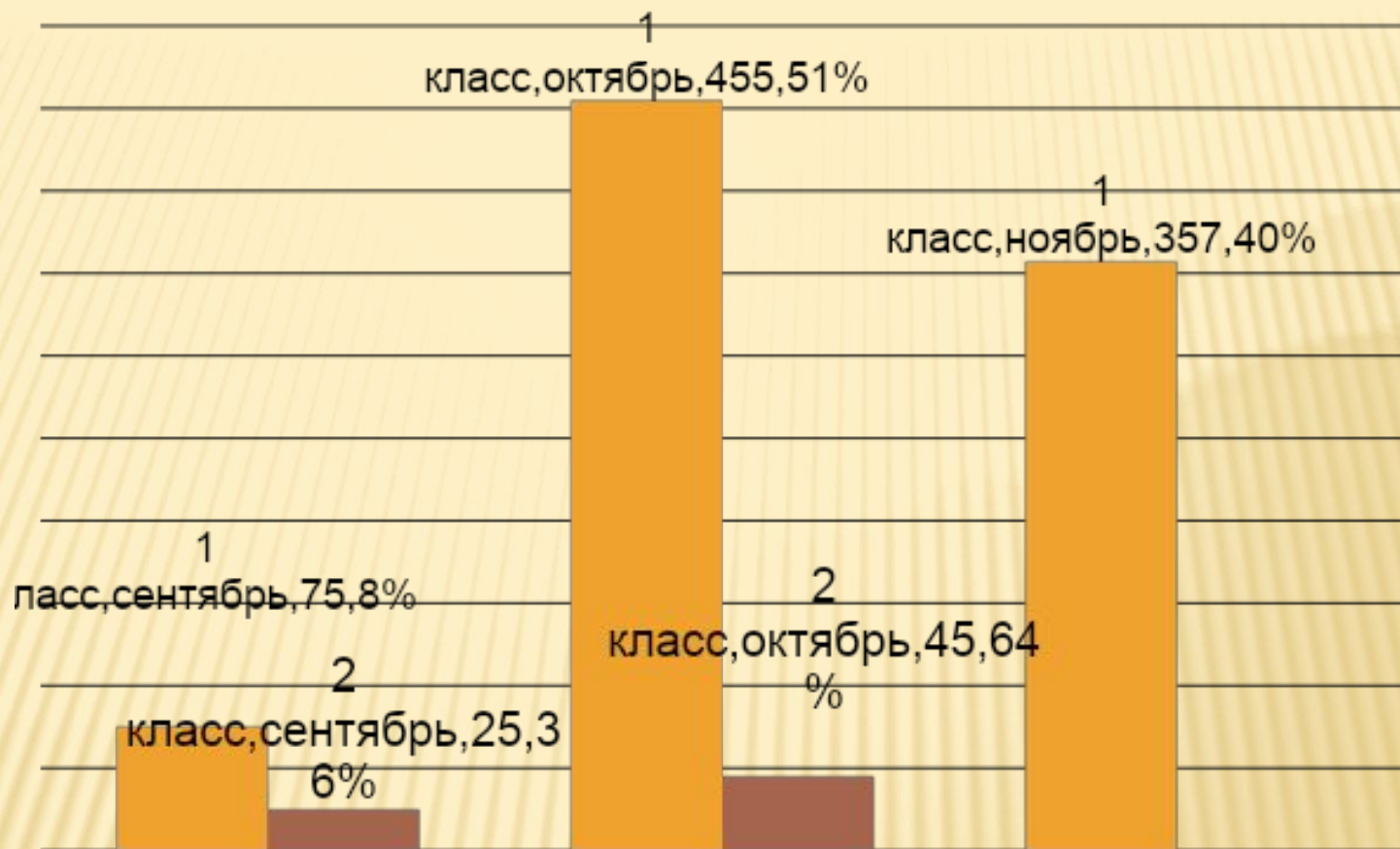
**Продукт проекта:** буклет стихов собственного сочинения, буклет «Зеленые помощники», книжка с физкультминутками, стенгазета «Если хочешь – будь здоров!»





## **РАСТЁМ ЗДОРОВЫМИ**

Всем известно и понятно,  
Что здоровым быть приятно.  
Только надо знать,  
Как здоровым стать.



# КОЛИЧЕСТВО ПРОПУЩЕННЫХ УРОКОВ ПО ГОДАМ



# Зачем вести здоровый образ жизни?

Для того, чтобы  
сохранить здоровье,  
данное нам изначально  
природой и укрепить  
здоровый дух в  
здоровом теле!



# АКТУАЛЬНОС ТЬ ПРОЕКТА:

Если члены общества редко болеют и долго живут, можно говорить, что общество здорово.

В здоровом теле - здоровый дух.



Joker

# НАШИ ПОМОЩНИКИ В СОХРАНЕНИИ ЗДОРОВЬЯ

- Зелёные растения;
- спорт;
- физкультминутки на уроках;
- здоровое питание;
- активный отдых.



---

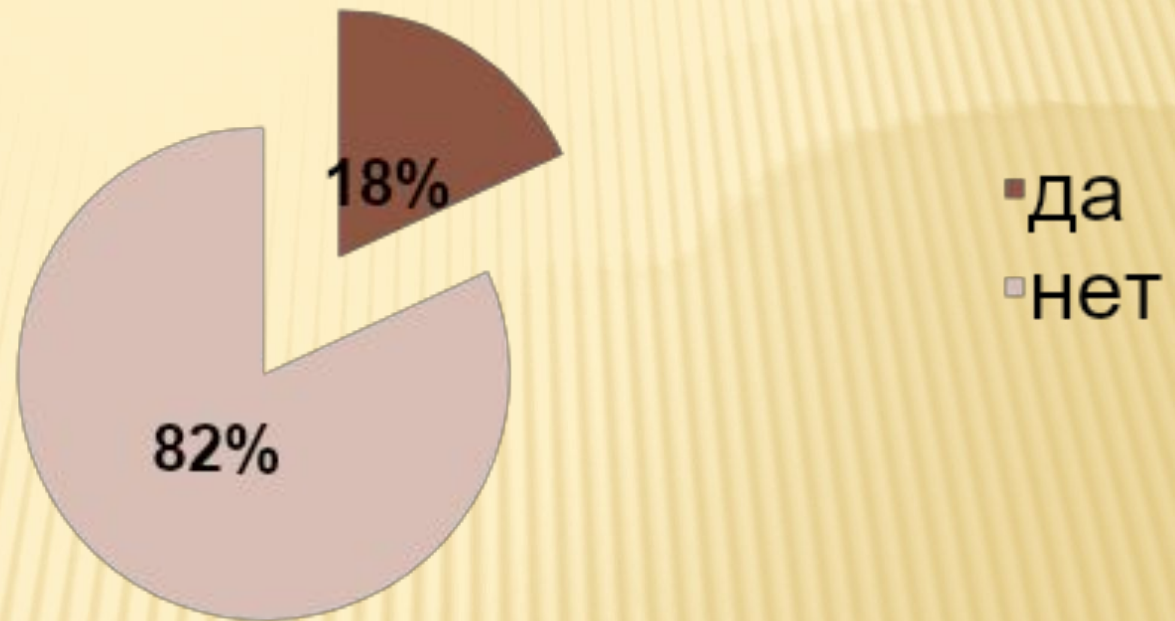
# **НАШИ ПОМОЩНИКИ – ЗЕЛЁНЫЕ РАСТЕНИЯ**

# Есть ли у вас дома комнатные растения?



**В КЛАССЕ БЫЛ ПРОВЕДЁН  
ОПРОС**

# Знаете ли вы о полезных свойствах комнатных растений?



**4 человека знают о полезных свойствах комнатных растений(18%), а 18 человек не знают(82%)**



## **ПЛЕКТРАТУС (КОМНАТНАЯ МЯТА)**

В народе плектрантус кустарниковый называют мольным деревом, так как его запах отпугивает многих насекомых, таких как моль, мухи и даже комары. А пахнет как!



**Бальзамин** создаёт вокруг себя мощный поток радости и гармонии, сглаживая последствия конфликтных ситуаций. Бальзамин заряжает атмосферу помещения солнечной энергией; притягивает творческие энергии. Создаваемая бальзамином благожелательная атмосфера способствует проявлению в детях лучших качеств.



**Бегония королевская** подходит общительным, гостеприимным людям, являясь одним из сильнейших защитных растений. Бегония королевская трансформирует отрицательные вибрации в положительные.





**Герань** обладает анестезирующими свойствами — успокаивает различные виды боли. Ее можно использовать в качестве энергетического фильтра. Замечено, что в помещениях, где растет герань, всегда свежий и ароматный воздух, особенно когда она цветет.



## ХЛОРОФИТУМ

Многие приписывают его почти к комнатному «сорняку», а между тем — это настоящий чемпион по очистке воздуха от вредных веществ, бактерий и примесей.



Выбор комнатного цветка — это искусство. Растения, как и люди, имеют свои привычки. Они могут повлиять на нашу жизнь.

**СПОРТ- ЗДОРОВЬЕ НАШЕ.  
УКРЕПЛЯЙ ЕГО СКОРЕЙ!  
Я СЪЕЛ ТАРЕЛКУ МАННОЙ КАШИ,  
НО НЕ СТАЛ ЕЩЁ СИЛЬНЕЙ.**



**Спорт**











# Занятость учащихся в кружках и секциях.





**Мы за здоровое**

**питание!**



Человек, страдающий **недостатком витамина С**, будет иметь такие симптомы, как кровоточивость десен, анемия, инфекции, плохое заживление ран, мышечная слабость в том числе боли, усталость и сыпь на ногах. Дефицит этого витамина может вызвать болезнь под названием цинга.



- Необходим для нормального роста и развития всего организма человека,
- предотвращает нарушение зрения.



Недостаток витамина А негативно сказывается на состоянии зубов, кожи и волос.

A blue pentagon graphic with a black outline, containing two bullet points in Russian. To the right of the pentagon is a yellow ladder icon. The text inside the pentagon reads:

- Участвует в кальциевом и фосфорном обмене,
- необходим для образования зубов и костей.

От недостатка **витамина D** деформируется кости грудной клетки. Самый богатый источник витамина D - рыбий жир. Большая часть витамина вырабатывается самим организмом в коже под действием солнечных лучей




---

**ПЕЙТЕ, ДЕТИ,  
МОЛОКО,  
БУДЕТЕ ЗДОРОВЫ**



# УГОЛОК ЗДОРОВЬЯ


## Пейте, дети, молоко - будете здоровы!



**Откуда пришло слово «Молоко».**  
«Молоко» - это слово имеет Индоевропейскую природу. В литовском находим talkas - «молоко», в немецком Milch - «молоко», в английском milk - «молоко». В кельтском melb-молоко буквально - «то, что выдвигается из вымени». У многих народов его название звучит одинаково: млеко(польское, чешское, хорватское), мляко(болгарское), молог(литовское).

### Составляющие молока:

- Белок - необходим для укрепления мышц, восстановления их для тяжелой работы.
- Жир (молочный) - обеспечивает организм энергией.
- Сахар - углевод (лактоза) - еще один источник энергии.
- Лактоза необходима для работы сердца, печени, нервной системы. Лактоза играет важную роль в формировании кишечной микрофлоры.
- Минеральные соли - требуются для укрепления и формирования костей, хрящей, волос, ногтей и производства новой крови.
- В молоке содержится: фосфор, кальций, железо, медь, марганец, магний, хлор, йод и другие элементы.
- Витамины (около 30): В2, А, С, Д.
- Вода.



### Молоко каких животных употребляет человек в пищу?

- Самое известное в мире животное, которое дает молоко - это корова. В Индии она считается священным животным.
- В Испании употребляют овечье молоко.
- В Аравийских пустынях коровы берут от верблюдов.
- В Египте молоко лавт буйвола.

## Вывод:

Как видим, люди высоко ценили и ценят молоко за его питательные и целебные свойства.



Молоко полезно очень  
И для взрослых и ребят.  
Кашу, йогурт и сметану  
Большой ложкою едят.

В молоке полезных много  
витаминов и веществ.

Пейте молоко парное, чтобы  
кариес исчез.

Чтобы кости были крепки, не  
болела голова.

Настроение чтобы было  
превеселое всегда.

Шлет привет вам всем корова:

-Пейте, дети, молоко  
Будете здоровы!





---

# **ИТОГИ НАШЕЙ РАБОТЫ**

# Если хочешь

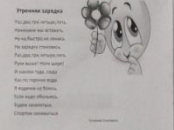
# будь здоров!



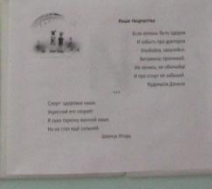
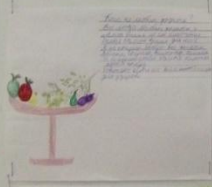
ЗДОРОВЬЕ!

Я ВИБИРАЮ ДВИЖЕНИЕ

ЕСТЬ ПЬЮТЬ ЕДИМ



220 в



Мы летом всей семьей едем на дачу. Я помогаю папе строить баню. После того, как мы с мамой потрудились на славу, никого не дожидаясь и едем кататься на велосипедах.



Летом мы с семьей ездим на природу. Там мы ходим на речку, где купаемся и ловим рыбу. А в лесу собираем землянику. Мне очень нравится этот активный образ жизни.

# НАШЕ ТВОРЧЕСТВО

Если хочешь быть здоров  
И забыть про докторов  
Улыбайся, закаляйся,  
Витамины принимай.  
Не ленись, не обижайся  
И про спорт не забывай.

Кудряшов Данила

\*\*\*

Спорт- здоровье наше.

Укрепляй его скорей!

Я съел тарелку манной каши,  
Но не стал ещё сильнеей.

Шевчук Игорь



проект социальной рекламы "Гармония - в мире!" ГОУ СОШ №935. март 2007

иллюстрация социальной рекламы "Гармония - в мире!" ГОУ СОШ №935. март 2007

## УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА

Раз, два, три, четыре, пять.  
Начинаем мы вставать.  
Ну-ка, быстро, не ленись  
На зарядку становись.  
Раз, два, три, четыре, пять.  
Руки выше! Ноги шире!  
И наклон туда, сюда  
Как по горочке вода.  
Я водички не боюсь,  
Если надо обольюсь.  
Будем закаляться,  
Спортом заниматься.



Кулакова Елизавета



\* \* \*

Спорт - полезен для здоровья.  
В спорте очень много пользы.  
Чтоб здоровым быть всегда  
Физкультура нам нужна.  
Спортсменом может каждый  
стать  
Если день зарядкой начинать!

Рябов Илья

Если хочешь быть здоров  
Действий план твоих таков:  
Утром закаляться нужно,  
Обходить всё время лужи,  
Фруктов кушать чаще, больше  
И беречь себя подольше,  
И молоко пить от коров,  
Если хочешь быть здоров.

Грук Олеся

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

---

- Итогом работы над проектом стало стремление учащихся заботиться о своём здоровье и умение вести здоровый образ жизни. Увеличилось число детей, которые посещают кружки и секции. Увеличилось и число детей, которые питаются в столовой. А главное, меньше стало пропусков уроков по болезни.

# Продукт проекта

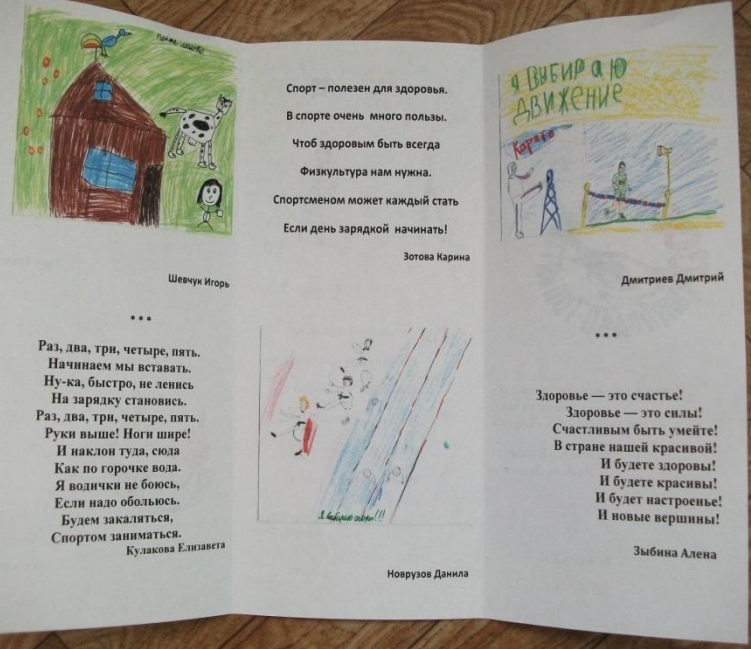


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 40 г.о. Тольятти



Стихи и рисунки учащихся 2 «Г» класса на тему: «Если хочешь - будь здоров!»

Руководитель: Бирюкова Любовь Ивановна



Здоровья Вам!



ВОТ ТАКОГО!



---

**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!**