

Проект

Тема:

Здоровый Образ Жизни

Выполнил: Леонов Вадим ученик 2 б класса МБОУ
СОШ 40
Руководитель Пономарева О. В.

Мы за здоровый образ жизни



Задачи :

- 1.Формирование знаний у обучающихся о здоровом образе жизни;
- 2.Привлечение внимания школьников к физической активности, как составной части здорового образа жизни;
- 3.Освоение учащимися знаний
 - - о здоровом питании;
 - - о природных факторах оздоровления;
- 4. Подготовить детей к встрече с различными опасными жизненными ситуациями.

духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов.

- Здоровый образ жизни – это система поведения человека, включая физическую культуру, творчество, высоконравственное отношение ко всему окружающему.
- В настоящее время, пожалуй, любому грамотному человеку известно, как сохранить здоровье. В основе здорового образа жизни лежат принципы, т.е. правила поведения, которым следует индивид.
- Перечислим основные из них:
 - - активные занятия физической культурой и спортом;
 - - правильное питание;
 - - гигиена тела;
 - - закаливание.

АКТИВНЫЙ ОТДЫХ.



- Фотографии : Мы ходим в походы, лыжные прогулки, мы ходим в баню

- Все эти занятия улучшают кровообращение в организме, повышают обмен веществ, вызывают положительные эмоции, повышают настроение. По мере взросления эти занятия перейдут в привычку, которая непременно будет доставлять удовольствие, поскольку результатом будет не только хорошее настроение, но и физическое совершенство.
- Помни: если мало двигаться и долго находиться в одной позе, появятся нарушения осанки, сутулость, искривление позвоночника. Это приводит к снижению физической и умственной активности.

Правильное питание.

- В пище содержатся основные питательные вещества, которые являются:
- - строительным материалом для организма человека;
- - источником энергии;
- - укрепляют иммунитет.



ПОМНИ!

вредные продукты организм
отравят и здоровья не
прибавят!



Соблюдение правил личной гигиены в целях укрепления и сохранения здоровья.

- - Приучи себя мыть руки, лицо и ноги каждое утро и каждый вечер перед тем, как ложиться спать;
- - Чисти зубы утром и на ночь;
- - Ежедневно расчесывай волосы;
- - Вернувшись с улицы, обязательно мой руки.



Закаливание.

Общие принципы и правила закаливания:

- - Постепенность увеличения интенсивности закаливающих воздействий;
- - Регулярность, обязывающая систематически повторять закаливающие процедуры на протяжении всей жизни;
- - Обязательный учет индивидуальных особенностей организма, состояния здоровья, восприимчивости и переносимости закаливающих процедур.



Здоровый образ жизни – это умение предупреждать опасные ситуации и правильно вести себя при их возникновении

● Перекресток

- Вы, конечно, прекрасно знаете, что такое перекрёстки, и не раз их видели. В дорожном движении перекрёстки играют большую роль



- Сложность движения на перекрёстках заключается в том, что здесь не только пересекаются пути транспорта и пешеходов, но и происходит поворот транспортных средств направо и налево. Кроме того, на перекрёстке транспортные средства разворачиваются для движения в обратную сторону.
- Для того чтобы обеспечить безопасное движение на перекрёстках, на них устанавливают светофоры и дорожные знаки, наносят на проезжую часть горизонтальную дорожную разметку.

- Нередко встречаются перекрёстки, на которых нет ни светофоров, ни регулировщика, определяющих порядок движения транспорта и пешеходов. Такие перекрёстки называют нерегулируемыми. Переходят такие перекрёстки по надземному или подземному нерегулируемому пешеходному переходу. Иногда на перекрёстке устанавливаются ограждения (вдоль края тротуара). Перелезть через них, чтобы перейти дорогу, ни в коем случае нельзя! Перехода через дорогу в этих местах нет. Нельзя переходить дорогу и там, где находится знак «Движение пешеходов запрещено».
- Во всех случаях необходимо быть очень внимательным. Если ты видишь, что на перекрёстке машина готовится совершить поворот — остановись! Даже если по Правилам дорожного движения водитель при повороте обязан пропустить пешеходов — не торопись! Сначала убедись, что водитель уступает тебе дорогу. Если такой уверенности нет — остановись и пропусти машину. И, конечно, не стоит переходить перекрёсток наискосок. Это очень опасно! Ведь пешеход в этом случае поворачивается спиной к транспортным средствам.



СКАЖИ СЕБЕ:

«Я выбираю здоровье! Я выбираю здоровый образ жизни!»

**Мы за здоровый
образ жизни !!!**

