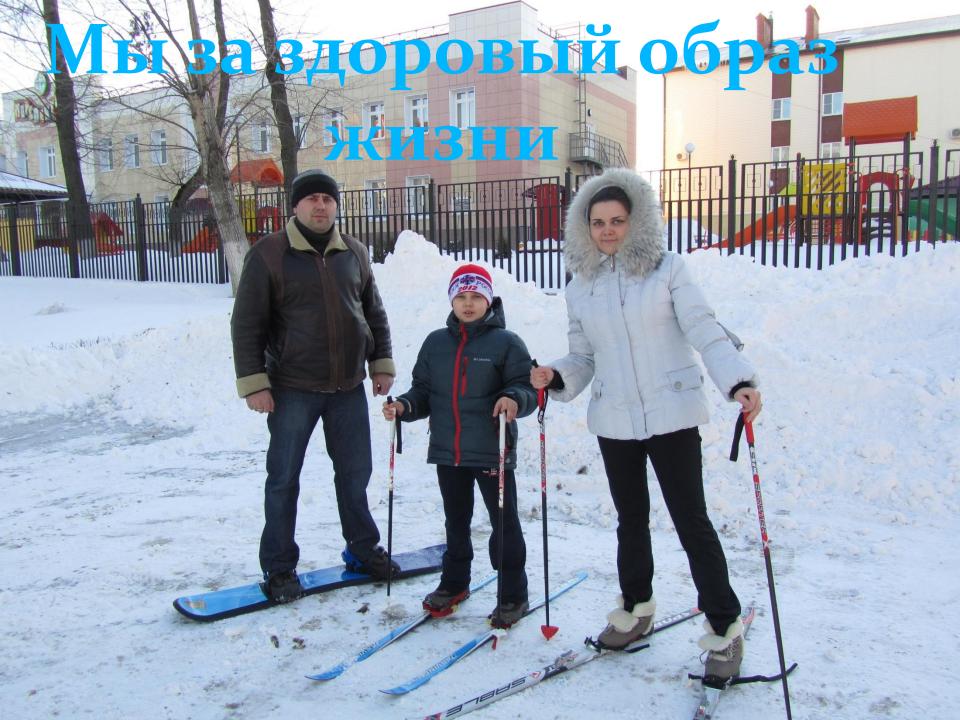
# Проект Тема: Здоровый Образ Жизни

Выполнил: Леонов Вадим ученик 2 б класса МбОУ СОШ 40

Руководитель Пономарева О. В.



школьников.

### 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.

### 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.

<u> Активный отдых.</u>

• 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.



ПОМПИ.

### 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). Перелезать 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!»

