

Мы и наше здоровье



Авторы:
обучающиеся 3 класса
МБОУ «Новопоселёновская
СОШ»
Руководитель: Веригина И. В.

Цель:

Показать необходимость вести здоровый образ жизни.



План исследования

1. Изучить, из каких компонентов складывается здоровье.
2. Выяснить, какой вред наносят организму человека вредные привычки.
3. Доказать, что спорт способствует укреплению и сохранению здоровья.



Здоровый человек редко задумывается над тем, что такое здоровье. Кажется, что ты здоров, всегда будешь таким и не стоит об этом беспокоиться. Между тем здоровье - одна из главных ценностей человеческой жизни, источник радости. Каждый с юных лет должен заботиться о своем здоровье и не вредить ему. Один философ сказал, что ни богатство, ни слава не делают человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного, но богатого короля.

Что же нужно делать, чтобы сохранить здоровье?

Определим основные компоненты здоровья.

Компоненты здоровья



Самые вредные привычки — это курение, употребление спиртного и наркотиков. Курение очень вредно для лёгких, да и для всего организма. Ребёнок, который начинает курить, хуже растёт, быстрее устаёт при любой работе, плохо справляется с учёбой, чаще болеет.

Так выглядят легкие

здорового человека

курящего человека



Спирт (алкоголь) при неумеренном употреблении нарушает работу всего организма. Особенно опасен алкоголь для детей.



Наркотики — особые вещества, разрушающие организм человека. Наркотик нарушает работу мозга и организма и в конце концов убивает человека.

***Чтобы сохранить здоровье:
никогда не начинай курить,
не пробуй спиртного,
не прикасайся к наркотикам.***

Спорт – это здоровье!



Большинство видов спорта тренируют тело, помогают ему быть здоровым, сильным и противостоять болезням.

Санатории Курска и области



Санаторий «Марьино»



Санаторий «Моква»



Санаторий-профилакторий «Орбита»

Вывод:

Вести здоровый образ жизни – это значит выполнять правила сохранения и укрепления здоровья: соблюдать режим, заниматься спортом, не иметь вредных привычек.



сигареты



наркотики



алкоголь



спорт



правильное питание



свежий воздух



режим дня



электромагнитные поля



хорошее настроение

Правила здорового образа жизни