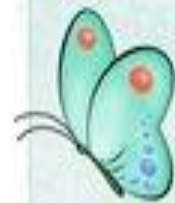


**Будьте
здоровы!**

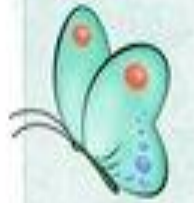


Проект выполнила
ученица 4 «Б» класса
Шадрина Виктория
Руководитель: Гугуля
Алексей Олегович





**Цель
проекта
Пропаганда
здорового образа
жизни среди
учащихся начальной
школы**





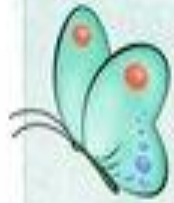
Задачи проекта

- 1. Выяснить, что является залогом здоровья.**
- 2. Провести анкетирование среди учащихся начальной школы и их родителей.**





Что такое
ЗДОРОВЬЕ?
Это основа
долгой и
счастливой
жизни!



ФОРМУЛА

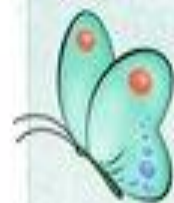




**Что нужно делать,
чтобы сохранить
здоровье?**



- 1. Заниматься спортом**
- 2. Соблюдать личную гигиену**
- 3. Правильно питаться**
- 4. Нужно закаляться**





Спорт

Чтоб успешно
развиваться
Нужно спортом
заниматься
От занятий
физкультурой
Будет стройная
фигура!





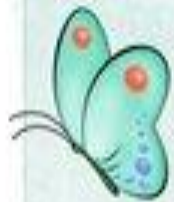
Что такое спорт...

По утрам зарядка

Спортивные игры

Бег, лыжи и коньки...

Гимнастика, танцы, бокс...



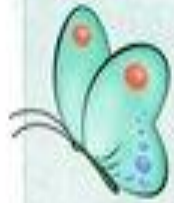




Гигиена



**Мыло бывает разным –
приразным
Синим, зеленым,
оранжевым, красным...
Но не пойму отчего же
всегда
Черной – пречерной
бывает вода?**





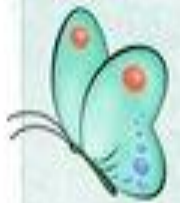
Что это такое...

Умывание, чистка зубов

Причесывани
е

Мытье рук после улицы и туалета

Принятие ванны



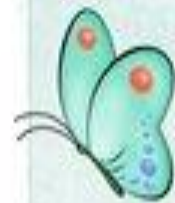




Здоровое питание



**Пью, ребята, молоко!
Будьте все здоровы!
Каши есть всегда я
рад.**



**Ну, а чипсы,
кириешки –
Организму просто
яд!**





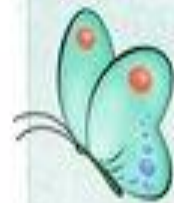
Полезно!

**Фрукты,
овощи...**

Крупы, каши...

**Мясо,
рыба...**

Молоко, яйца, сыр...

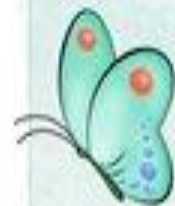


Вредные продукты





Закаливан
Чтоб с
микробами
не знаться –
Надо, дети,
закаляться!





Закаляться,

значит...
Делать по утрам зарядку

Принимать контрастный душ

Обтираться полотенцем

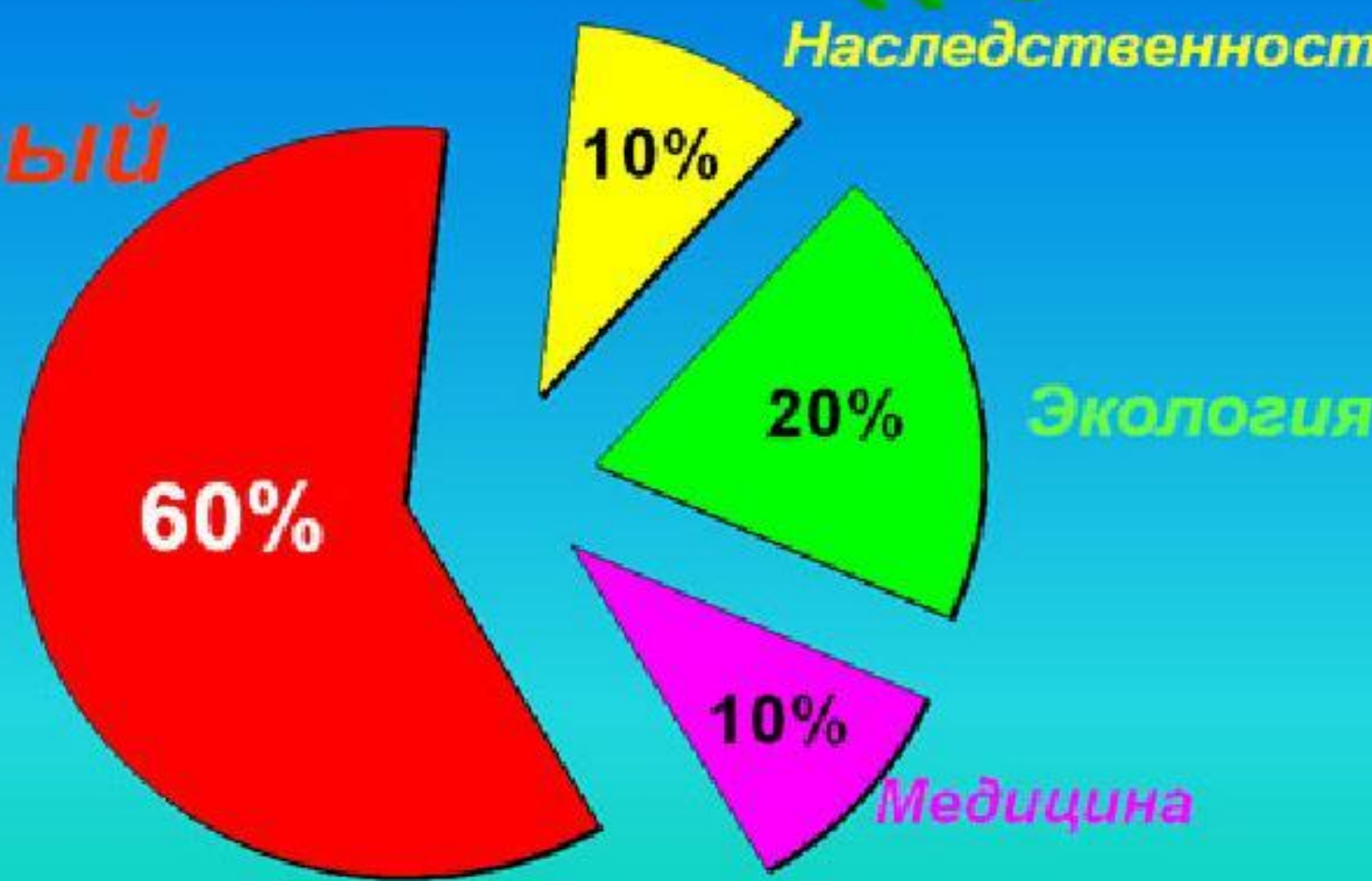
Почаще гулять на свежем воздухе





От чего зависит наше здоровье?

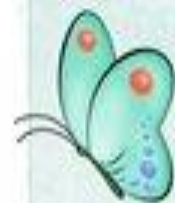
Здоровый образ жизни





Народная мудрость

В здоровом теле –
здоровый дух!
Здоровье дороже
денег!
Чистота – залог
здоровья!



Вывод

- Спорт это жизнь! Это легкость движения!
- Спорт вызывает у всех уважение,
- Спорт продвигает всех вверх и вперед.
- Бодрость, здоровье он всем придает.
- Все, кто активен и кто не ленится,
- Могут со спортом легко подружиться!





**Будьте
здоровы –
будьте
счастливы!**

