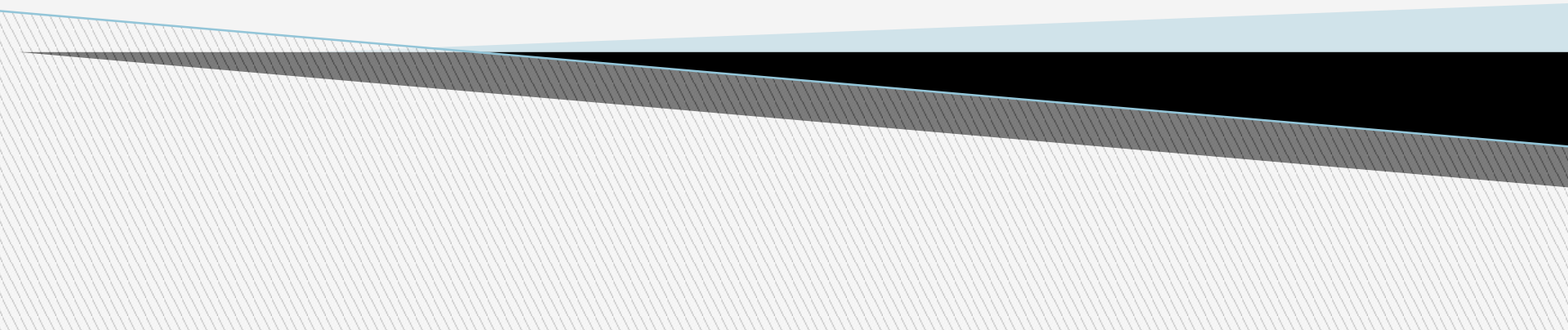


# Проект на тему «ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

Выполнил ученик 3 «а» класса Чалый  
Александр

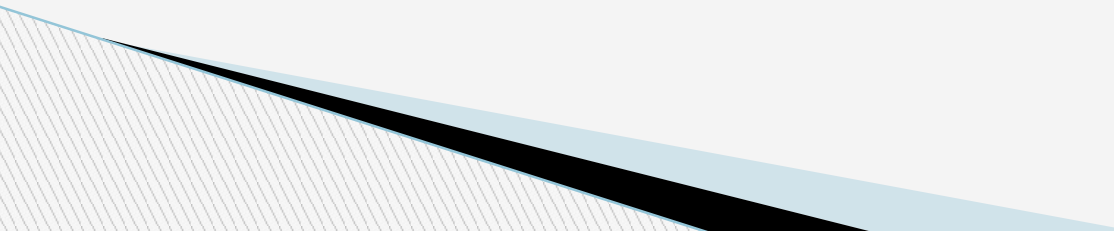


# ЦЕЛЬ:

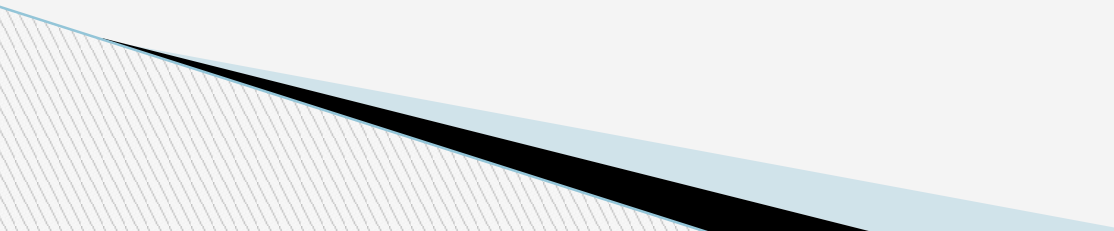
УБЕЖДЕНИЕ В НЕОБХОДИМОСТИ ВЕСТИ  
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.



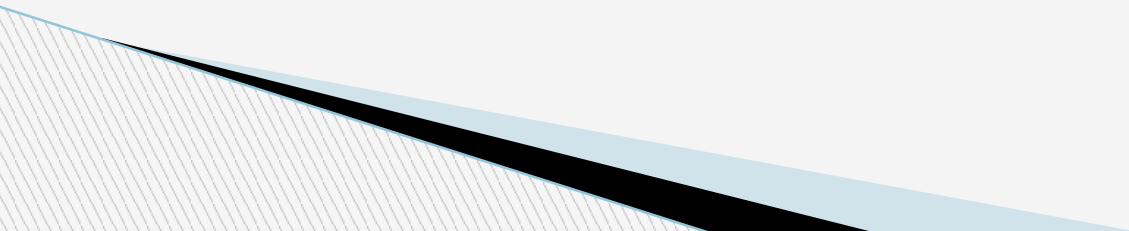
# ЗАДАЧИ:

- ▣ **Выяснить, из каких компонентов складывается здоровье.**
  - ▣ **Разобраться, какой вред наносят организму человека вредные привычки.**
  - ▣ **Доказать, что спорт способен укрепить и сохранить здоровье.**
  - ▣
- 

# Тест «Твое здоровье».

- 1. У меня часто плохой аппетит.
  - 2. После нескольких часов работы у меня начинает болеть голова.
  - 3. Часто выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.
  - 4. Периодически у меня бывают серьезные заболевания, когда я вынужден несколько дней оставаться в постели.
  - 5. Я почти не занимаюсь спортом.
  - 6. В последнее время я несколько прибавил в весе.
  - 7. У меня часто кружится голова.
  - 8. В настоящее время я курю.
  - 9. В детстве я перенес несколько серьезных заболеваний.
  - 10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.
- 

# Компоненты здоровья



# ГИГИЕНА

Мыть руки  
Чистить зубы  
Принимать душ  
Чистить обувь и  
одежду



Проветривать  
помещение  
Регулярно делать  
уборку в квартире

# ПРАВИЛЬНОЕ



# ПИТАНИЕ



Разнообразное  
Богатое овощами и  
фруктами  
Регулярное  
Без спешки



# РЕЖИМ

# ДНЯ



1. Зарядка
2. Умывание.
3. Завтрак
4. Школьные уроки.
5. Обед.
6. Прогулка.
7. Домашнее задание.
8. Прогулка.
9. Игры по интересам.
10. Душ.
11. Сон.



# СПОРТ



**ЭТО  
ВЫСАСЫВАЕТ**



**ИЗ ТЕБЯ  
ЖИЗНЬ!**

**Я хочу БЫТЬ  
здоровым!**

**Я могу БЫТЬ  
здоровым!**

**Я буду здоровым!**



# Вывод:

вести здоровый образ жизни – это значит выполнять правила сохранения и укрепления здоровья: поддерживать чистоту тела . соблюдать режим питания и режим дня , заниматься спортом, не иметь вредных привычек.