



Исследовательский проект «Здоровым быть здорово»

Наша цель -
узнать, что важнее
всего для здоровья
человека, как

сохра



вье.

Задачи:

- узнать, действительно ли здоровье и спорт тесно связаны друг с другом;
- узнать какие витамины полезны для здоровья;

Будьте здоровы!



Гипотеза. Мы предположили:
чтобы быть здоровым,
сильным, крепким, каждый
должен:

- заниматься спортом
- правильно питаться
- вести



Что такое здоровье?

здоровье

физические упражнения,

спорт



свежий воздух



питание



гигиена



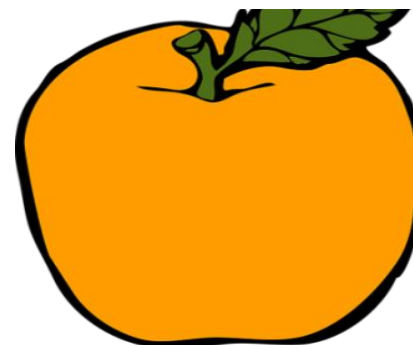
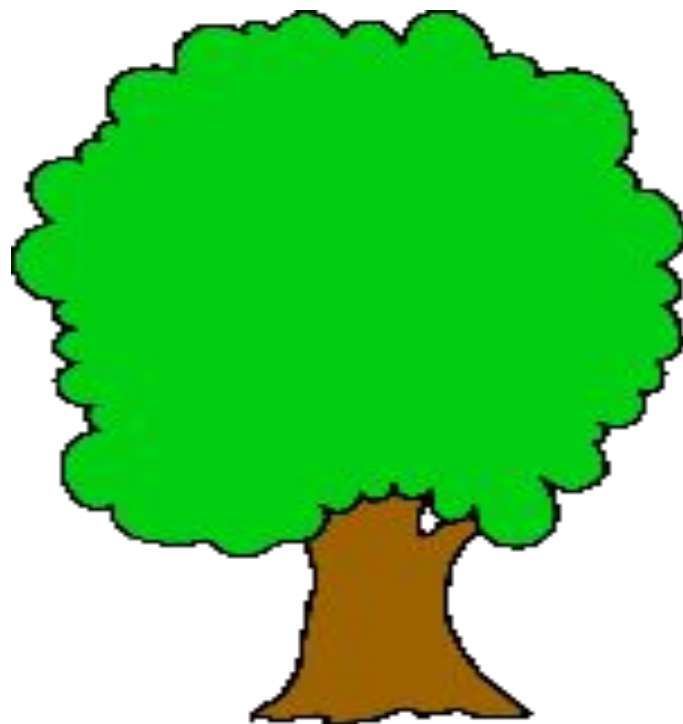
труд и отдых



режим дня



Растим дерево здоровья



1 шаг

Мы выбираем здоровье



физические
упражнения,
спорт

свежий воздух

Моя спортивная история

/презентация достижений каждым учеником/

Анна



Даша



Денис



Георгий

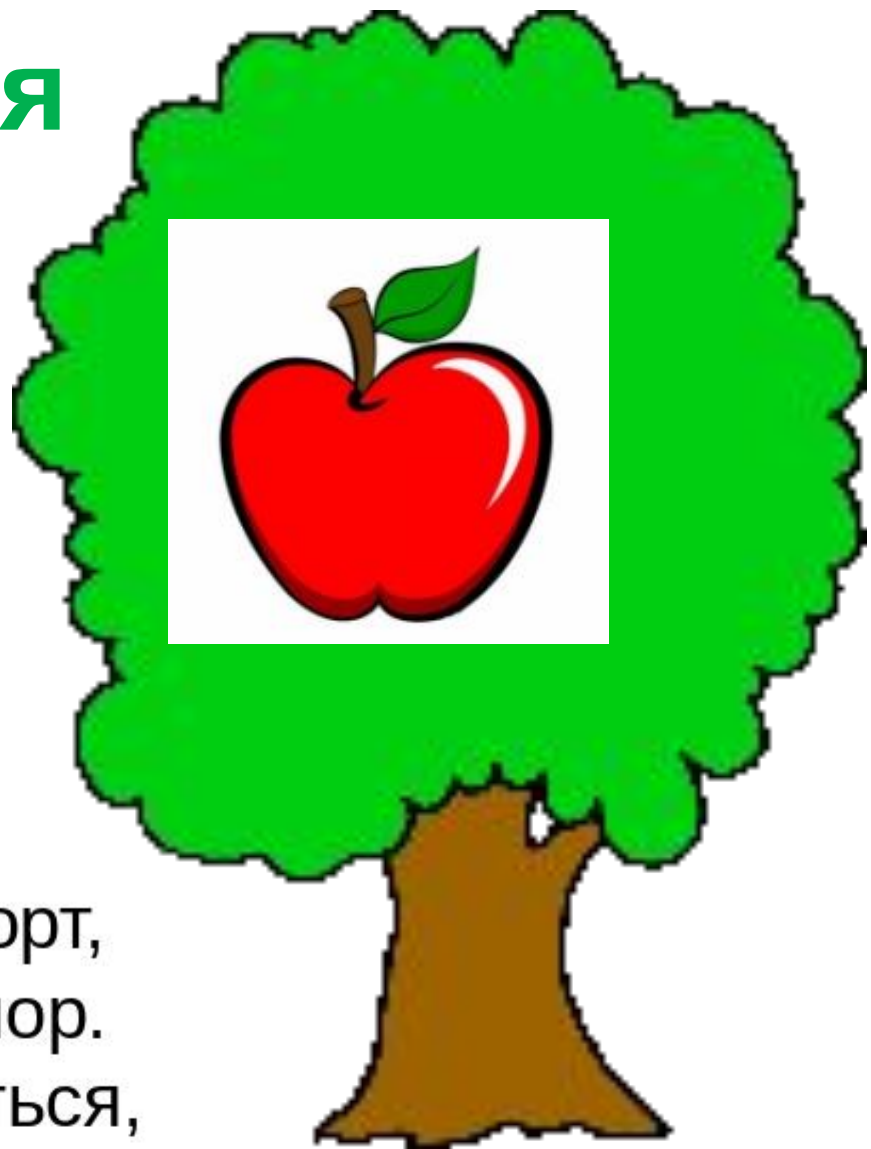


Дерево здоровья

Наши ответы мы поместим на «Дерево здоровья».

- Если готовы заниматься спортом, ежедневно делать зарядку, играть на свежем воздухе прикрепите на крону дерева красные яблоки.

Для здоровья важен спорт,
Чтоб болезням дать отпор.
Нужно спортом заниматься,
И здоровым оставаться!



2 шаг Правильно питайся

- Фрукты и ягоды

- Овощи



питание

ВИТАМИН

Необходим для
роста и зрения.

A

Содержится:
моркови,
помидорах,
абрикосах.



ВИТАМИН

Влияет на работу нервной системы и головного мозга.

**Содержится:
в бананах,
гранатах,
капусте,
яблоках.**

В



ВИТАМИН

Помогает организму
боротья
с инфекциями.

С



Содержится

:

в лимонах
сладком
перце,
малине,
луке.



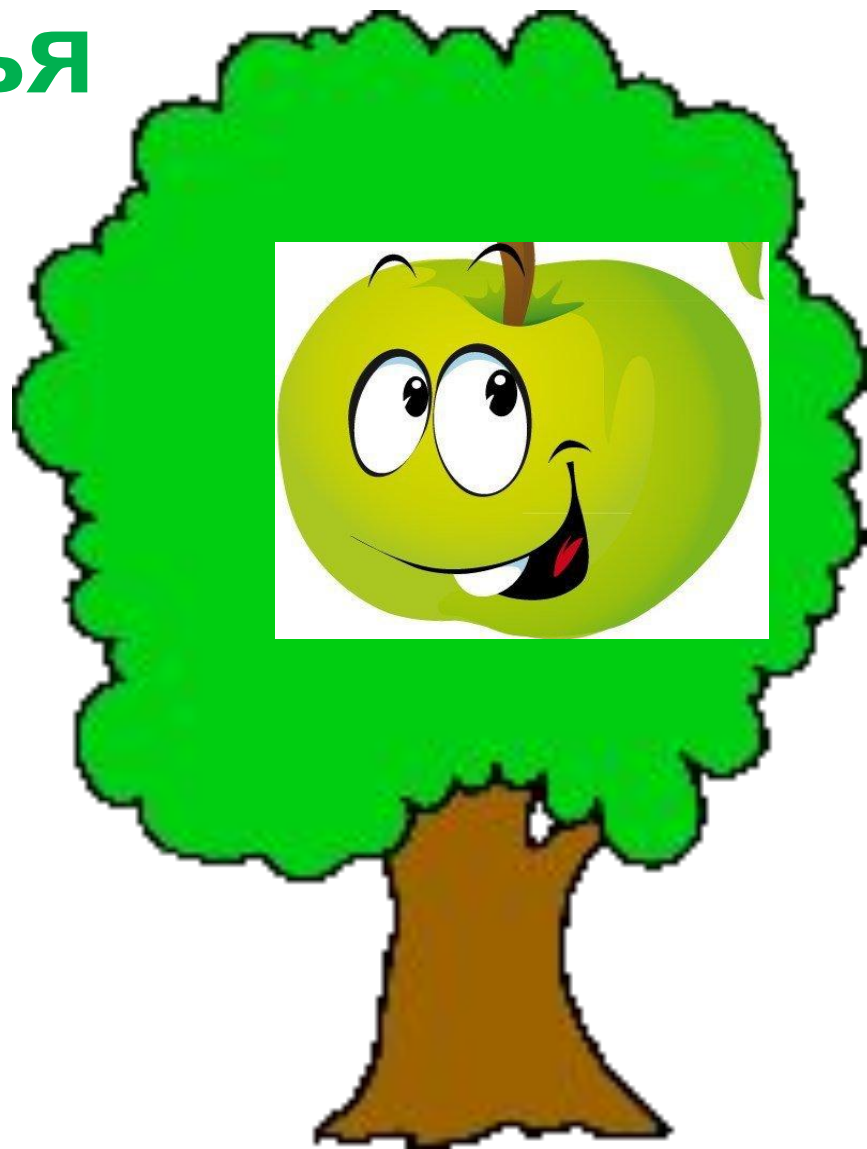
**Фрукты и овощи,
встаньте в ряд!**

**Вместе мы витаминов
сад!**

Дерево здоровья

Наши ответы мы поместим на
«Дерево здоровья».

**Если готовы
правильно
питаться, есть
овощи и фрукты -
прикрепите на
крону дерева
зеленые яблоки.**



Какая фотография вам нравится?

Мы сердиты



Мы радуемся



3 шаг - хорошее настроение отказ от вредных привычек



Игра «Следуй за мной»



- Ведущий предлагает вам выполнить задания.
- Справитесь?

Игра «Кулачок»



**Очень часто возникают такие ситуации
когда**

**кто-то пытается вовлечь вас в плохое
дело.**

**Единственный возможный вариант
поведения при таком влиянии – отказ!**

**Сейчас будем уговаривать одного
участника разжать кулак.**

В жизни наиболее часто встречаются такие виды влияния на людей:
похвала, подкуп, обман, угроза.

Что ты чувствовал при таком общении?

Трудно ли было сопротивляться групповому давлению?



**здоровый
человек**

бодрый

сильный

красивый

выносливый

веселый

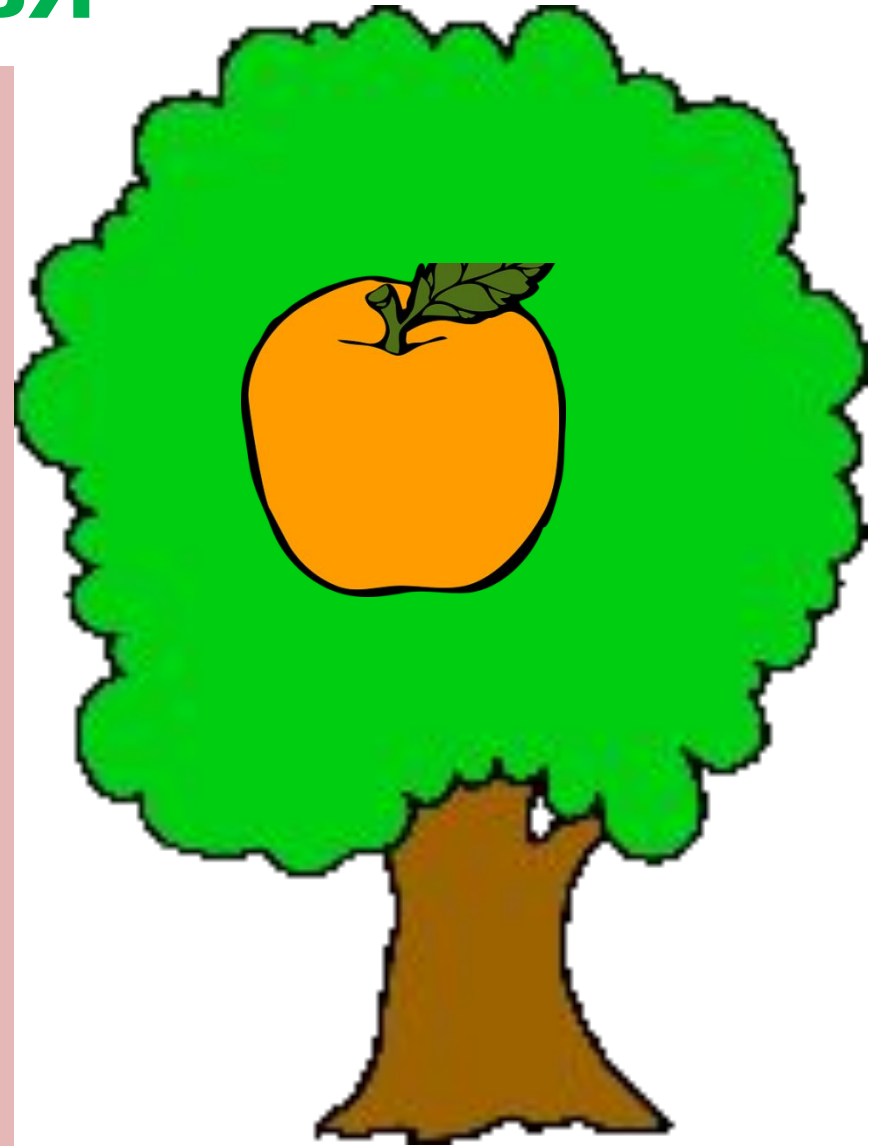
добрый



Дерево здоровья

Наши ответы мы поместим на «Дерево здоровья».

**Если готовы уметь
оказаться от
вредных привычек,
уметь радоваться,
прикрепите на
крону дерева
оранжевые яблоки.**

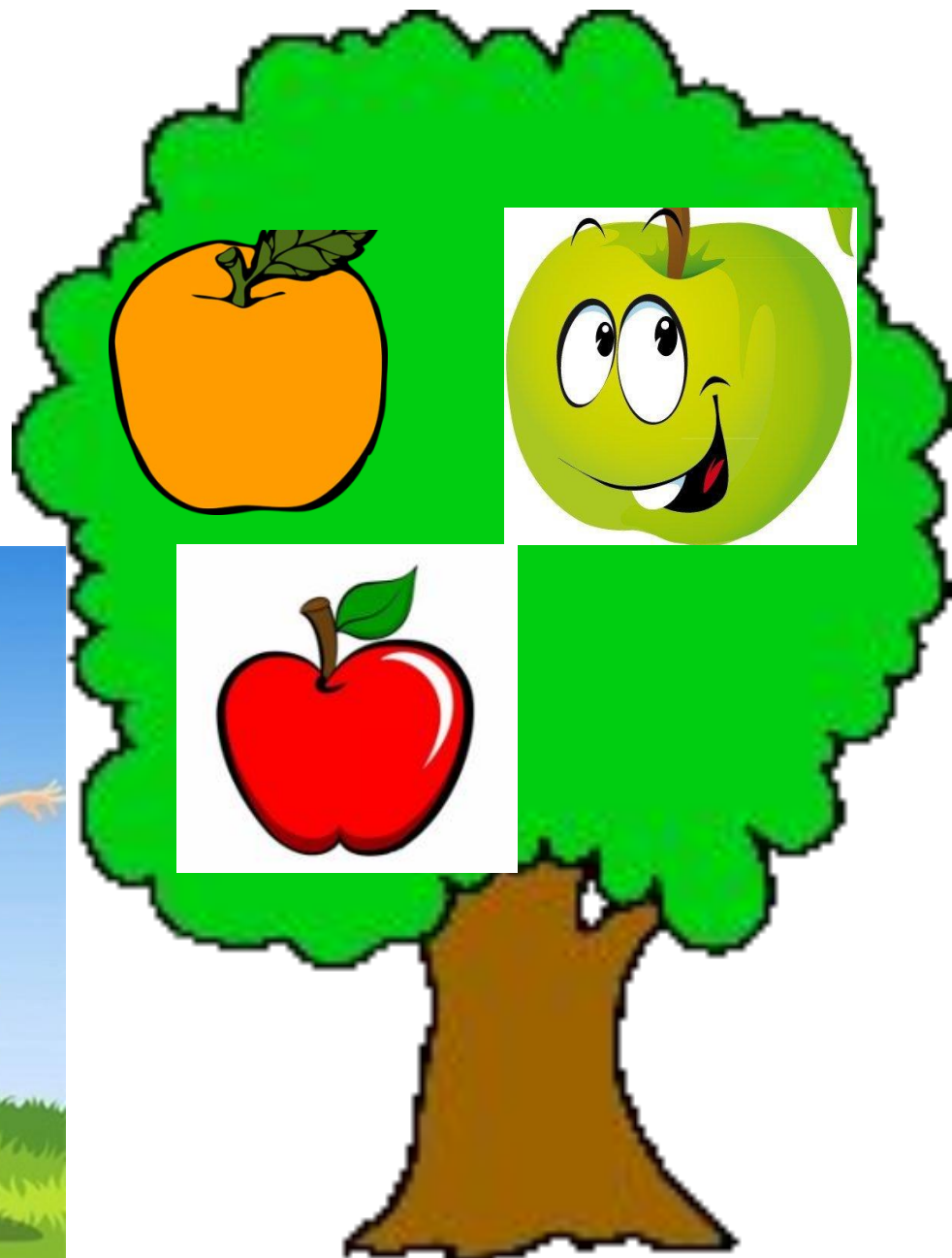


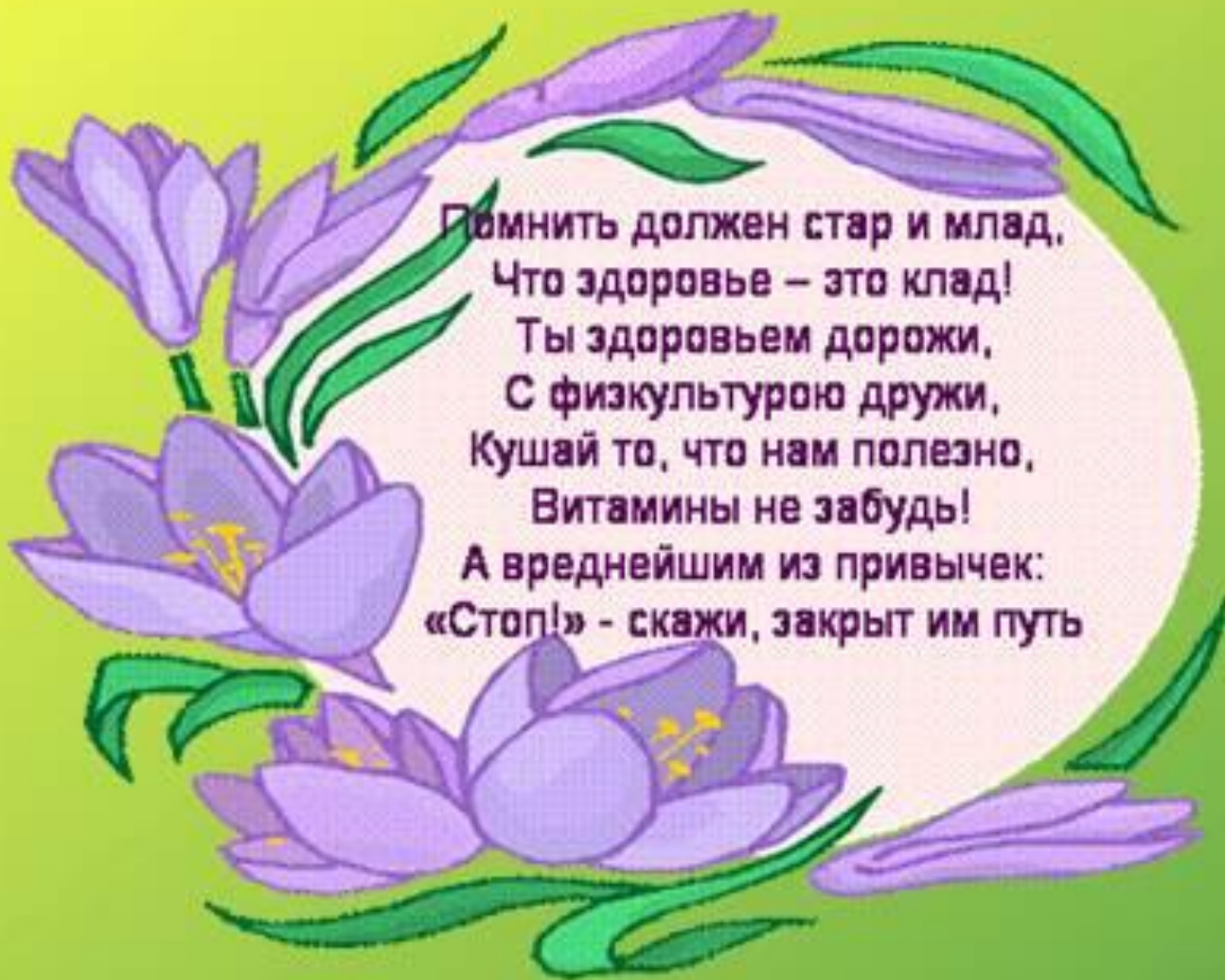
Рефлексия

Какое красивое мы вырастили дерево



НАШЕ ЗДОРОВЬЕ
В НАШИХ РУКАХ!





Помнить должен стар и млад,
Что здоровье – это клад!
Ты здоровьем дорожи,
С физкультурною дружи,
Кушай то, что нам полезно,
Витамины не забудь!
А вреднейшим из привычек:
«Стоп!» - скажи, закрыт им путь

Заключение

Изучив тему «Здоровым быть здорово» пришли к выводу, что спорт оказывает на организм человека полезное влияние. Физические упражнения и правильное питание улучшают психическое состояние, внешний вид и настроение человека.



Здоровье — это
здорово!!!!!!!