

# Береги здоровье смолоду



Проект по окружающему миру  
учащихся 3 «Б» класса, ЦО №1420  
Руководитель: Мирошникова Л.В.

## **Цель:**

**узнать правила здорового образа жизни и сравнить со своими привычками.**

**составить правила здорового образа жизни.**

## **Задачи:**

- 1. узнать о факторах, укрепляющих и разрушающих здоровье;**
- 2. узнать, какие привычки называют вредными и как они воздействуют на организм;**
- 3. составить правила здорового образа жизни.**

# Анкетирование

## «Что я знаю о здоровье»

<b>Вопросы</b>	<b>Знают</b>	<b>Не знают</b>
№1	2 человека	18 человек
№2	8 человек	12 человек
№3	10 человек	10 человек
№4	6 человек	14 человек
№5	8 человек	12 человек

### Вопросы:

1. Что такое здоровый образ жизни?
2. Что ты делаешь, чтобы оставаться здоровым?
3. Какие привычки называют вредными?
4. Есть ли у тебя вредные привычки?
5. Какие правила надо выполнять, чтобы сохранить своё здоровье?

# Осанка

это правильное положения тела при стоянии, сидении, ходьбе, работе.

**Почему возникает искривление позвоночника?**



# Как сохранить осанку?



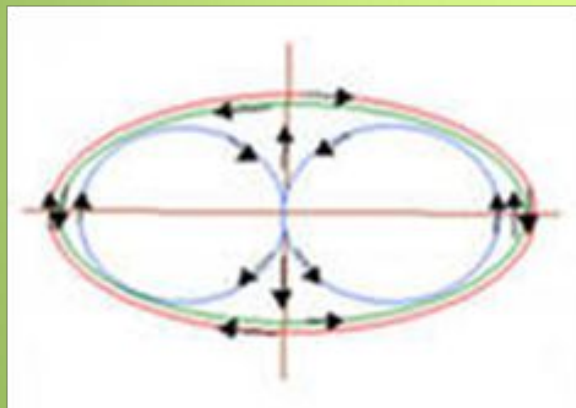
# Зрение

это правильное положения тела при  
стоянии, сидении, ходьбе, работе.

Почему возникает у человека снижается зрение?



# Как сохранить остроту зрения?



# Правильное питание

Чтобы правильно питаться, нужно вспомнить два условия – умеренность и разнообразие.





# Полезные и вредные продукты:

Надо кушать помидоры,  
Фрукты, овощи, лимоны,  
Кашу – утром, суп – в обед,  
А на ужин – винегрет.

Ну, а если свой обед  
Ты начнешь с кулька конфет,  
Жвачкой импортной закусишь,  
Шоколадом подсластишь,

То тогда наверняка  
Ваши спутники всегда -  
Близорукость, бледный вид  
И неважный аппетит.



# Режим дня

Если будешь ты стремиться  
Распорядок выполнять  
Будешь лучше ты учиться,  
Лучше будешь отдыхать.



# Вредные привычки



# «Кто спортом занимается, тот силы набирается»



Спорт нам плечи расправляет,  
Силу, ловкость нам дает.  
Он нам мышцы развивает,  
На рекорды нас зовет.



Утром - бег и душ бодрящий,  
Как для взрослых,  
настоящий!  
На ночь окна открывать,  
Свежим воздухом дышать!  
Ноги мыть водой холодной,  
И тогда микроб голодный  
Вас во век не одолеет!



# Здоровый образ жизни – это:

- Соблюдение режима дня.
- Правильное питание.
- Закаливание.
- Соблюдение правил гигиены.
- Правила поведения за столом.
- Физический труд.
- Скажем «Нет!» вредным привычкам
- Доброе отношение к людям, к окружающей нас природе, животным.
- Правильная организация отдыха и труда.