

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»

Вопросы	Знают	Не знают
№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?



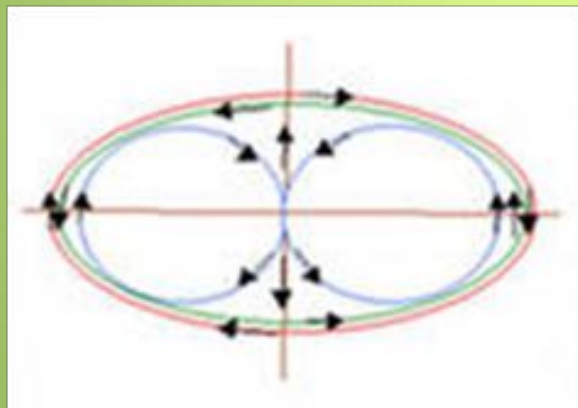
Зрение

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.