

МУНИЦИПАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДНЯЯ
ШКОЛА № 1

*Социальный проект
« Я хочу быть здоровым »*

*Учитель 4 «А» класса
Удовенко Лидия Ивановна*

г.Белоярский 2012

Цель проекта:



**Показать значимость
здорового образа жизни.**

Задачи:



- развивать представление о здоровом образе жизни;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
- развивать умение вести правильный образ жизни.

Ожидаемый результат:

- Соблюдать режим дня;
- Ежедневная утренняя зарядка;
- Здоровое питание;
- Прогулки на свежем воздухе;
- Полноценный сон;
- Занятия спортом;
- Одежда по сезону;
- Меньше стрессов, больше юмора;
- Долой вредные привычки;
- Жить в мире и согласии со своей семьей.

Предполагаемый результат:

- Снижение уровня заболеваемости среди учащихся и учителей;
- Формирование у учащихся представления об общих человеческих ценностях, здоровом образе жизни;
- Вовлечение учащихся в спортивные секции.

Пути реализации к поставленным задачам:

- ✓ Проведение классных часов;*
- ✓ Прогулки на свежем воздухе;*
- ✓ Участие в спортивных соревнованиях;*
- ✓ Посещение спортивных секций вне школы.*

Классные часы:

1. Спорт. 10 причин для занятий спортом.



2. Каким видом спорта я занимаюсь.



3. «Встречаем Олимпиаду»



4. Секреты здорового питания



Прогулки на свежем воздухе



Участие в спортивных соревнованиях.



Посещение спортивных секций



*Надо не ошибиться и
подумать:*



1. Что может заменить вредные привычки

- 👉 Занятие спортом;
- 👉 Танцы;
- 👉 Рукоделие;
- 👉 Чтение;
- 👉 Занятие любимым и интересным делом.



2. Что можно и нужно!

- 👍 Почаще есть рыбу, овощи, фрукты;
- 👍 Пить воду, молоко, соки, чай;
- 👍 Заниматься спортом;
- 👍 Дышать свежим воздухом;
- 👍 Спать более 8 часов;
- 👍 Проявлять доброжелательность;
- 👍 Чаще улыбаться;
- 👍 Любить жизнь.



3. А чего нельзя!

- 👉 Употреблять много жирной, сладкой и соленой пищи;
- 👉 Употреблять наркотики и алкоголь;
- 👉 Курить;
- 👉 Смотреть часами телевизор;
- 👉 Поздно ложиться и вставать;
- 👉 Быть раздражительным;
- 👉 Терять чувство юмора;
- 👉 Унывать, сердиться, обижаться.



Выводы:

В современном мире занятия спортом необходимы для улучшения здоровья, для поддержания фигуры и успехов в работе и учебе!

Друзья, любите спорт!

Будете здоровыми, красивыми и успешными в жизни!!!

Спасибо за внимание!

ДО НОВЫХ ВСТРЕЧ НА УРОКАХ ЗДОРОВЬЯ!

