

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
№139

Социальный проект:

«Культура здоровья семьи.»

Пырьева Юля.3 «а» класс.
Руководитель: Л.А. Кузнецова.

О себе

Меня зовут Юля. Мне 9 лет. Я учусь во 3 «а» классе. Я очень люблю заниматься гимнастикой, ходить гулять, купаться, кататься на велосипеде, роликах, коньках, лыжах, отдыхать всей семьей на природе.

Цели проекта:

- Данный проект создан с намерением изменить отношение к своему здоровью.
- Рассказать о направлениях, которые связаны со здоровым образом жизни.
- Охрана и укрепление физического и психического здоровья, через приобщение ребенка к здоровому образу жизни.

Задачи проекта:

- Улучшение состояния здоровья и физического развития ребенка.
- Формирование двигательных навыков.
- Знакомство с видами спорта.
- Труд в природе.
- Вызвать положительное отношение к играм, спортивным упражнениям, соревнованиям, к занятиям спортом, к совместным походам на природу детей и родителей.

Здоровье – это...

- Красота.
- Богатство, которое не продается и не покупается.
- Мы и природа.
- То, что нужно беречь.
- Небосвод, над которым светит солнце, взаимопонимание, уважение, любовь, дружба, совместные дела.
- Состояние полного физического, психического благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.



ГЛАВНОЕ ЗДОРОВЬЕ!!!

С голоду не мрут, только
пухнут, а с обжорства
лопаются

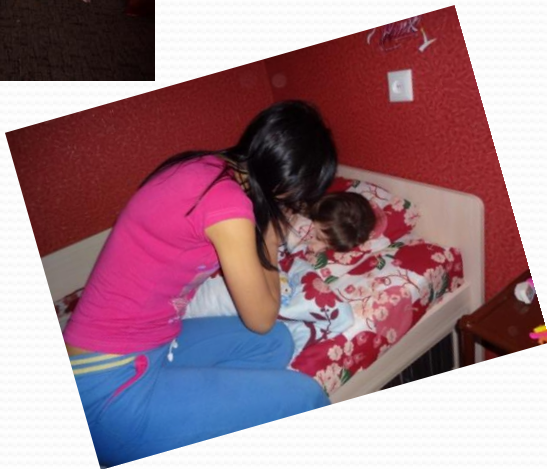
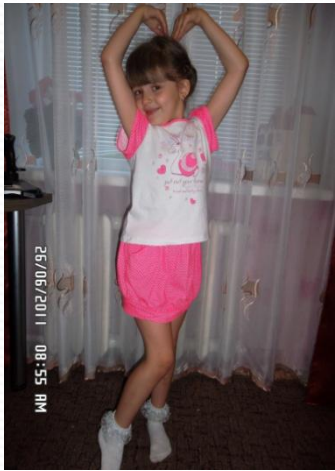


Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.

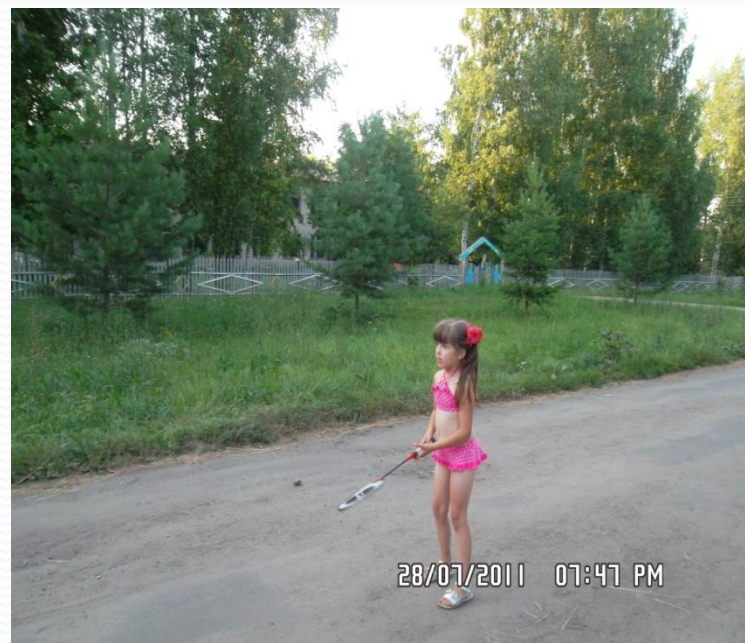
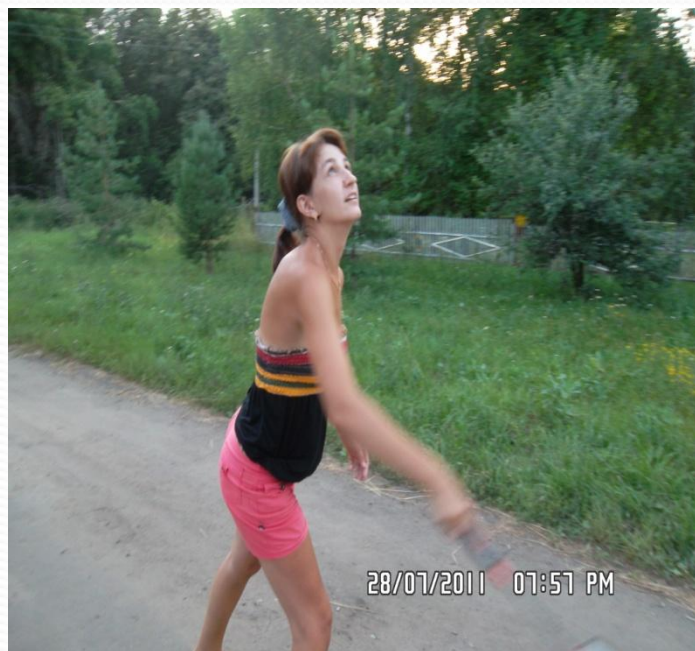


Режим дня школьников включает следующие компоненты:

1. учебные занятия в школе;
2. учебные занятия дома (выполнение домашних заданий);
3. сон;
4. питание;
5. занятия физическими упражнениями;
6. отдых;



Положительные эмоции
поднимают настроение, вызывают
смех, а значит продлевают жизнь.

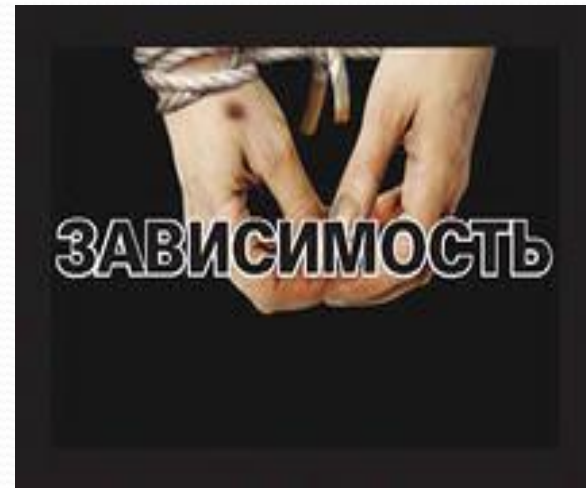


Морская вода – природный источник йода, а значит, она является прекрасным средством профилактики болезней щитовидной железы. Более того, морская вода способствует снижению уровня холестерина в крови, и содержащийся в ней йод активизирует деятельность мозга, особенно хорошо влияя на состояние памяти.



Вредные привычки. Привычки, наносящие вред здоровью, называются вредными. Вредные привычки: есть много сладостей, долго сидеть у компьютера и телевизора, читать лёжа, разговаривать во время еды.

Наиболее опасно влияют на здоровье человека вредные привычки : Алкоголь Наркотики Курение Токсикомания



Поднимайтесь поскорей,
Рассчитайтесь по порядку.
Приглашаем всех зверей
На веселую зарядку.
Упражнение началось:
Ноги вместе,
Руки врозь.
Раз, два, три, четыре,
Ноги выше, руки шире.





Я поняла, главное в жизни
здоровье, а чтобы быть
здоровым необходимо...

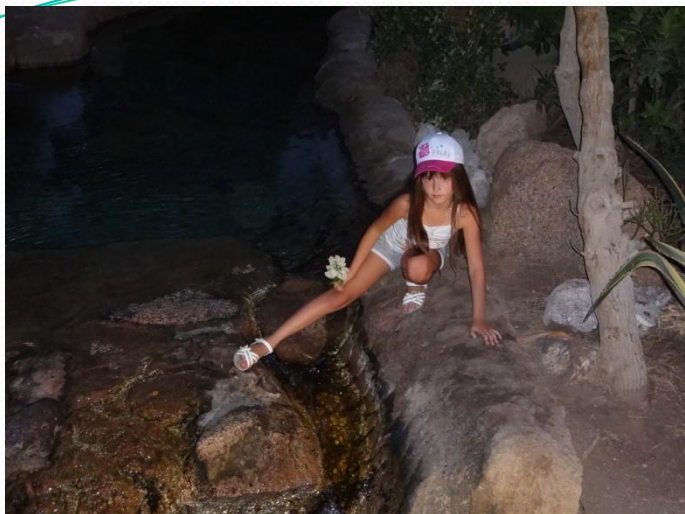


Здоровье.

**Купить можно много:
Игрушку, компьютер,
Смешного бульдога,
Стремительный скутер,
Коралловый остров
(Хоть это и сложно),
Но только здоровье
Купить невозможно.**

**Оно нам по жизни
Всегда пригодится.
Заботливо надо
К нему относиться.
(А. Гришин)**







Я НА
СОЛНЫШКЕ
ЛЕЖУ

