



Самарская область
Автозаводский район
г.о.Тольятти
МОУ школа №84

**Задумывались ли вы когда -
нибудь над тем, что внешность
человека во многом зависит от
состояния его здоровья? Ещё
древние говорили: «Красота
есть выражение полного
здоровья организма».**

ТЕМА ПРОЕКТА

Методы и приёмы сохранения
своего здоровья и здоровья окружающих.

РУКОВОДИТЕЛЬ ПРОЕКТА



ФОТО

г. Тольятти
МОУ школа №84
учитель нач. классов
О.В.Таланова

УЧАСТНИКИ ПРОЕКТА

ФОТО

г.о. Тольятти
МОУ школа №84
уч-ся 4 "Г" класса

АНАЛИЗ СИТУАЦИИ

В любом возрасте хочется быть красивыми и стройными. Глядя в зеркало, мы сравниваем себя с участниками конкурсов красоты, известными спортсменами, популярными актёрами. И, сознайтесь, сравнение часто оказывается не в нашу пользу. У многих из нас нездоровый цвет лица, ломкие волосы, неправильная осанка, лишний вес...
ПОЧЕМУ?????

ПРОБЛЕМА

Ответьте на эти вопросы: как часто, когда, что и сколько вы едите; сколько времени бываете на свежем воздухе, занимаетесь физкультурой и спортом, проводите у телевизора — и всё станет ясно.

Цель: узнать законы здоровья.

Задачи:

- провести анализ причин отрицательно влияющих на здоровье человека;
- узнать о жизни детей беспризорников и о факторах влияющих на их здоровье;
- создать копилку здоровьесберегающих технологий.

ПУТИ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ

1. Образование инициативных групп.
2. Рефераты.
3. Сочинения.
4. Праздник урожая.
5. Уголок здоровья.

ИНИЦИАТИВНЫЕ ГРУППЫ

**Тема работы:
«Здоровый образ
жизни».**

ФОТО

ФОТО

**Тема работы:
«Сигарета – ты
мой враг!»**

ИНИЦИАТИВНЫЕ ГРУППЫ

**Тема работы:
«Проблемы
беспризорности».**

ФОТО

ФОТО

**Тема работы:
«Вредные
невидимки».**

ИНИЦИАТИВНЫЕ ГРУППЫ

**Тема работы: «Ах,
этот нужный
витамин»!**

ФОТО

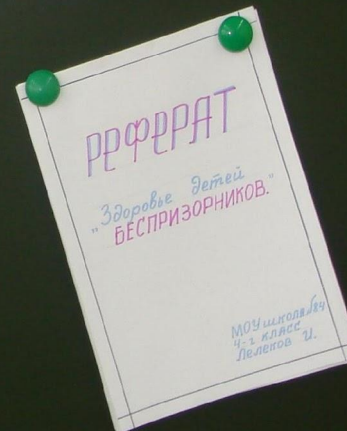
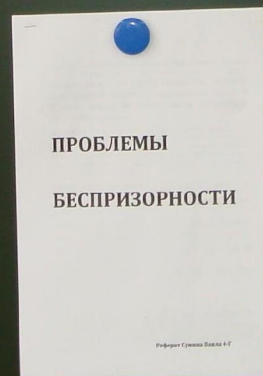
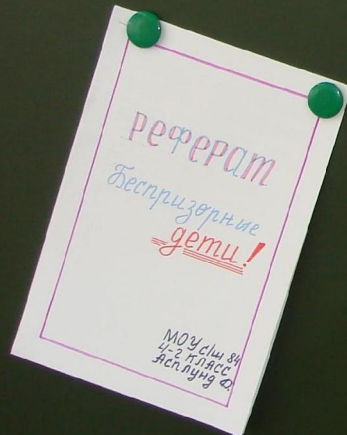
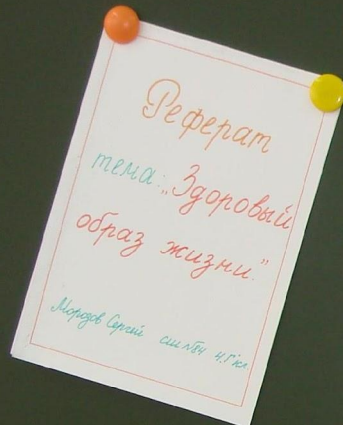
ФОТО

**Тема работы: «Если
хочешь быть
здоров— закаляйся».**

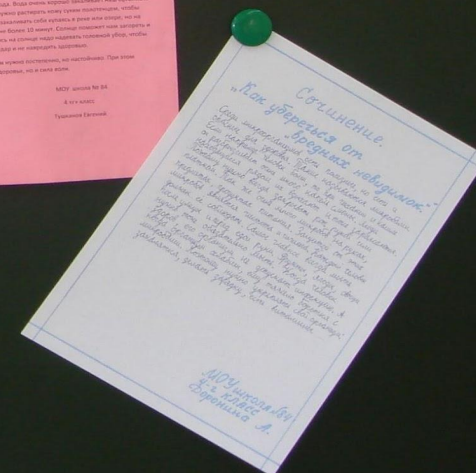
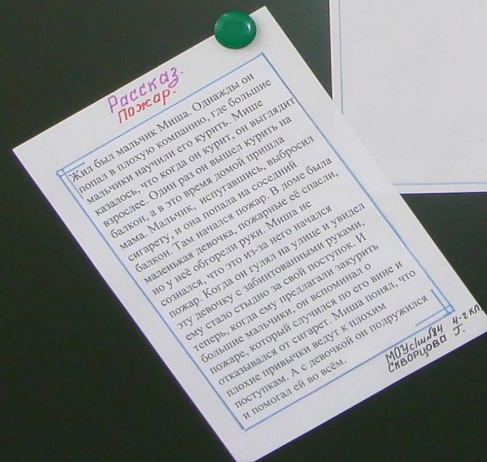
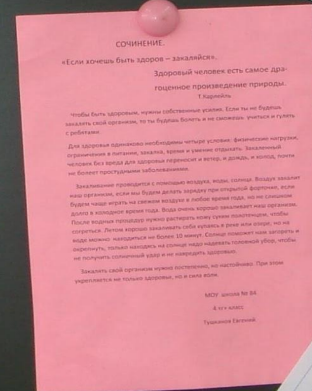
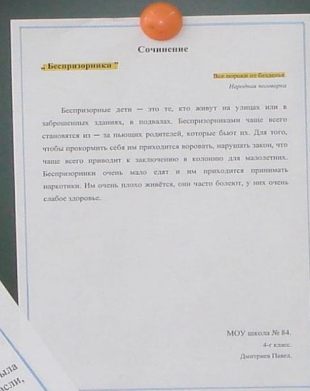
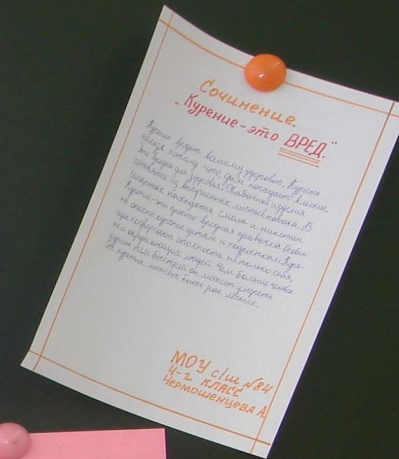
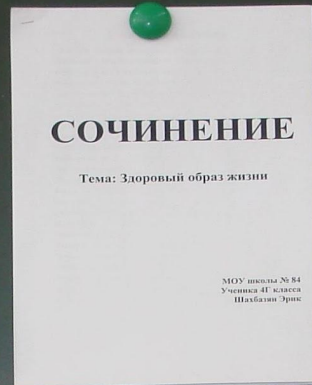
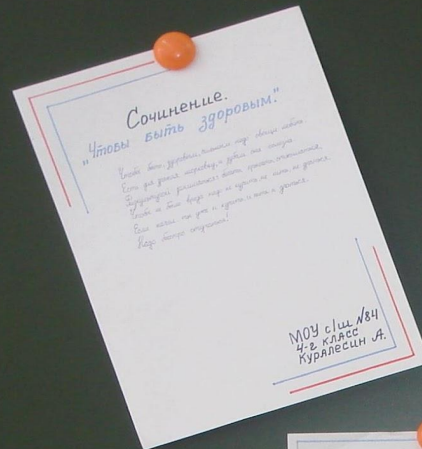
После того, как учащиеся разделились на группы, началась работа. Каждый из детей прошёл большой путь, чтобы ответить на проблемные вопросы проекта. Сначала была поисковая работа, затем писались рефераты и сочинения, шла подготовка к празднику «Урожая», шились костюмы, пополнялась копилка здоровьесберегающих технологий, создавался уголок здоровья.

НАШИ РЕЗУЛЬТАТЫ

ВСЁ ЭТО МЫ УЗНАЛИ



НАШИ МЫСЛИ



КОПИЛКА

РЕЖИМ ДНЯ
ШКОЛЬНИКА



ЗАКОНЫ
ЗДОРОВЬЯ

ВИТАМИНЫ



ВОТ И ПРАЗДНИК УРОЖАЯ



УГОЛОК ЗДОРОВЬЯ

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ



Содержание витаминов в продуктах питания		
Витамины	Для чего необходимы	Еще где содержится

Витамины.

Для нормального роста и развития организма человека необходимы витамины. Они помогают усилить иммунитет, улучшить состояние кожи, улучшить состояние волос. Сам организм человека не вырабатывает. Они могут поступать только с пищей растительного или животного происхождения.

В настоящее время открыто больше 40 витаминов. В их обозначении употребляются буквы латинского алфавита A, B, C, D. Их таблица та:

Узнаем, какие витамины содержатся в продуктах питания и для чего они необходимы.

Режим дня.

Распорядок дня.

Времени нам всегда не хватает, мы не можем провести день — но мы можем разбить его на периоды. Правильно организованный режим поможет тебе справиться с нагрузкой и повысить работоспособность. У тебя будет все получаться без особых усилий.

Врачи установили, что самая высокая работоспособность у человека бывает 9 до 12 часов и с 16 до 18 часов. Особенно важно это знать для занятий в школе и выполнения домашнего задания.

Посмотри, каким может быть расписание дня у школьника, который учится в первую смену.



Все успехи благополучного человека зависят от правильного не к тому, чтобы читать и конспектировать, а к тому, чтобы устроить себе такой образ жизни, при котором организм как можно меньше пришлось бы в расстроенное положение, а, следовательно, как можно реже нуждался в покое.

Л.М. Писарев.

Законы здоровья.

Целебные силы природы.

Солнце, воздух и вода — источник здоровья. Любая живая клетка организма получает от природы.

Для нормального развития человека необходим солнечный свет. Не случайно родители, посадивая: «Дети растут быстрее, так что будет лучше».

Солнечные ванны, если правильно их использовать, оздоравливают организм, улучшают кровообращение, благоприятно влияют на кожу, придают ей свежесть, бархатистость, приятный золотистый оттенок.

Комплекс упражнений утренней гимнастики.

Утренняя зарядка начинается с зарядки.

Утренняя зарядка предназначена как раз для тех, чтобы быстрее пробудить организм.

Законы здоровья

1. Делай физ. зарядку ежедневно в одно и то же время по 8-10 минут.
2. Занимайся физ. упражнениями до завтра.
3. Зарядка должна быть такой, чтобы после нее ты испытывал не усталость, а бодрость.
4. Дай организму время отдыха: если устаешь, отдохни, поспи, попей чай, выпей сока и воды.

Комплексы упражнений помогут начать день в добром настроении.



ОУ школа №84
4 «Г» класс

Здоровье — это не просто физическое состояние, это еще и душевное благополучие.

Здоровье — это не просто физическое состояние, это еще и душевное благополучие.

Физическое совершенство человека — это не дар природы, это результат целенаправленного формирования.

Красота есть выражение полного здоровья организма.

Благополучие — это не просто физическое состояние, это еще и душевное благополучие.

ВЫВОД

Все усилия благоразумного человека должны направляться не к тому, чтобы чинить и конопатить свой организм, как утлую и дырявую ладью, а к тому, чтобы устроить себе такой образ жизни, при котором организм как можно меньше приходил в расстроенное положение, а, следовательно, как можно реже нуждался в починке.

Д. И.Писарев.

*СПАСИБО
ЗА ВНИМАНИЕ*