

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!

