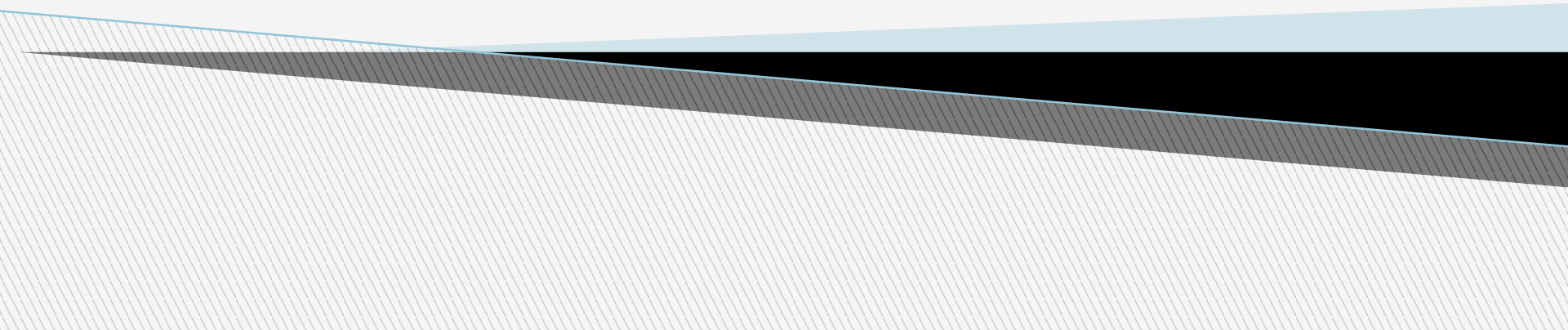


Проект на тему «ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

Выполнил ученик 3 «а» класса Чалый
Александр

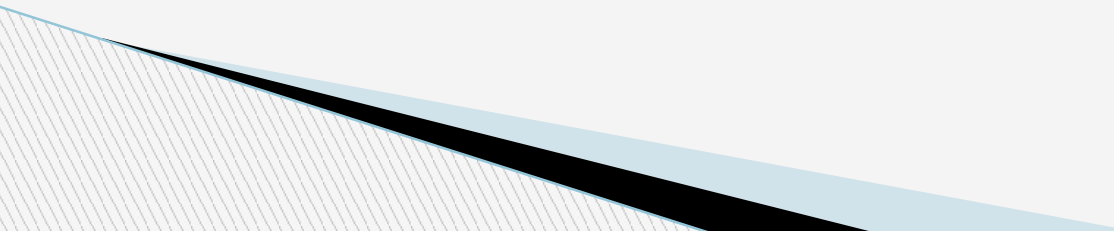


ЦЕЛЬ:

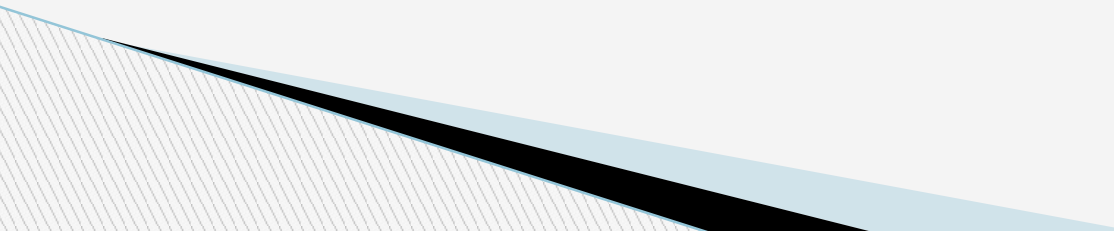
УБЕЖДЕНИЕ В НЕОБХОДИМОСТИ ВЕСТИ
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.



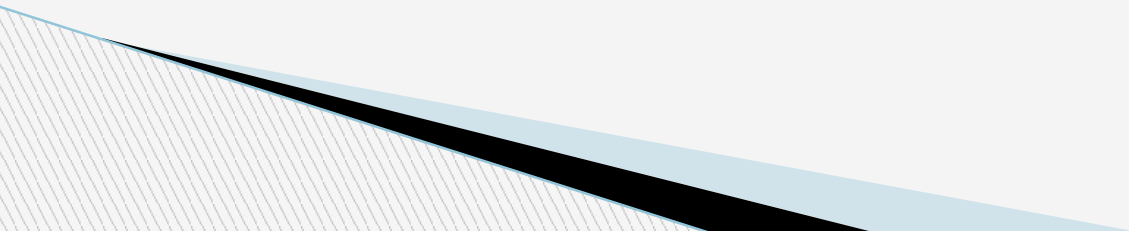
ЗАДАЧИ:

- ▣ **Выяснить, из каких компонентов складывается здоровье.**
 - ▣ **Разобраться, какой вред наносят организму человека вредные привычки.**
 - ▣ **Доказать, что спорт способен укрепить и сохранить здоровье.**
 - ▣
- 

Тест «Твое здоровье».

- 1. У меня часто плохой аппетит.
 - 2. После нескольких часов работы у меня начинает болеть голова.
 - 3. Часто выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.
 - 4. Периодически у меня бывают серьезные заболевания, когда я вынужден несколько дней оставаться в постели.
 - 5. Я почти не занимаюсь спортом.
 - 6. В последнее время я несколько прибавил в весе.
 - 7. У меня часто кружится голова.
 - 8. В настоящее время я курю.
 - 9. В детстве я перенес несколько серьезных заболеваний.
 - 10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.
- 

Компоненты здоровья



ГИГИЕНА

Мыть руки
Чистить зубы
Принимать душ
Чистить обувь и
одежду



Проветривать
помещение
Регулярно делать
уборку в квартире

ПРАВИЛЬНОЕ



ПИТАНИЕ



Разнообразное
Богатое овощами и
фруктами
Регулярное
Без спешки



РЕЖИМ

ДНЯ



1. Зарядка
2. Умывание.
3. Завтрак
4. Школьные уроки.
5. Обед.
6. Прогулка.
7. Домашнее задание.
8. Прогулка.
9. Игры по интересам.
10. Душ.
11. Сон.

СПОРТ



**ЭТО
ВЫСАСЫВАЕТ**



**ИЗ ТЕБЯ
ЖИЗНЬ!**

**Я хочу БЫТЬ
здоровым!**

**Я могу БЫТЬ
здоровым!**

Я буду здоровым!



Вывод:

вести здоровый образ жизни – это значит выполнять правила сохранения и укрепления здоровья: поддерживать чистоту тела . соблюдать режим питания и режим дня , заниматься спортом, не иметь вредных привычек.