



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

Реферат  
тема: "Здоровый  
образ жизни."  
Морозов Сергей 4 класс ИТКО



ЗАКАЛЯЙ  
СВОЙ ОРГАНИЗМ.

Работу выполнил  
Ученик 4-го класса  
Школы №84  
Гуляков Евгений.

Реферат  
Беспризорные  
дети!  
Мочульский  
4-й класс  
Ис. Пунд

ПРОБЛЕМЫ  
БЕСПРИЗОРНОСТИ

Реферат Ступина Дарина 4-й

РЕФЕРАТ  
"Здоровье детей  
БЕСПРИЗОРНИКОВ."  
Мочульский  
4-й класс  
Лелегов И.

# НАШИ МЫСЛИ

**Сочинение.**  
**"Чтобы быть здоровым."**

Чтобы быть здоровым, нужно есть много овощей и фруктов, заниматься спортом, гулять на свежем воздухе. Если ты любишь играть в компьютерные игры, то тебе нужно делать перерывы, чтобы глаза отдохнули. Если ты любишь читать, то тебе нужно читать много книг, чтобы твой разум был здоровым. Если ты любишь гулять, то тебе нужно гулять много, чтобы твои ноги были здоровыми. Если ты любишь спать, то тебе нужно спать много, чтобы твои силы восстановились.

МОУ школа №84  
4-е класс  
Куралесин А.

**СОЧИНЕНИЕ**

Тема: Здоровый образ жизни

МОУ школа № 84  
Учитель: ИТ. Валеев  
Шабалин Эрик

**Сочинение.**  
**"Курение - это ВРЕД!"**

Курение очень вредно для здоровья. Оно вызывает рак, болезни сердца, легких и других органов. Курение также вредно для окружающей среды, так как производит много дыма и пепла. Поэтому курение - это вредно и опасно для здоровья и жизни. Если ты куришь, то тебе нужно бросить курить как можно скорее, чтобы избежать серьезных последствий. Если ты не куришь, то тебе нужно никогда не начинать курить, чтобы сохранить свое здоровье.

МОУ школа №84  
4-е класс  
Исмаилов А.

**Сочинение**

**«Беспризорники»**

Беспризорные дети — это те, кто живут на улицах или в заброшенных зданиях, и получают воспитание чаще всего становится из — за пьяных родителей, которые бьют их. Для того, чтобы проучить себя им приходится воровать, нарушать закон, что часто всего приводит к заключению в колонию для малолетних. Беспризорники очень мало едят и им приходится принимать наркотики. Им очень плохо живется, они часто болеют, у них очень слабое здоровье.

МОУ школа № 84.  
4-е класс.  
Дюпина Павел.

**СОЧИНЕНИЕ**

**«Если хочешь быть здоров — закаляйся».**

Здоровый человек есть самое драгоценное произведение природы. Чтобы быть здоровым, нужно соблюдать режим. Если ты не будешь соблюдать свой режим, то ты будешь болеть и не сможешь работать и учиться. Поэтому нужно соблюдать режим, чтобы быть здоровым. Для этого нужно рано вставать, много гулять на свежем воздухе, заниматься спортом, есть здоровую пищу и пить много воды. Если ты хочешь быть здоровым, то тебе нужно закаляться. Закаливание — это процесс привыкания организма к различным температурам. Это можно делать с помощью контрастного душа, закаливания на солнце и в воде. Если ты хочешь быть здоровым, то тебе нужно закаляться.

МОУ школа № 84  
4-е класс  
Трушина Елизавета

**Рассказ.**  
**Пожар**

Жила была девочка Маша. Однажды она пошла в плохую компанию, где большие мальчики научили его курить. Маше казалось, что когда он вышел курить на балкон, а в это время дедовой тряпкой выскочил Огонь! Маша испугалась, выскочила на улицу и она попала на соседний балкон. Там лаяла собака, похрюкивал свинорок, и она лаяла пожар. В доме была маленькая девочка Маша. Маша не знала, что делать, она заплакала и увидела бабушку. Бабушка сказала, что нужно бежать. Маша побежала к бабушке, но бабушка сказала, что это некуда бежать. Маша решила остаться дома. Когда она решила бежать, она увидела огонь. Маша побежала к бабушке, но бабушка сказала, что это некуда бежать. Маша решила остаться дома. Когда она решила бежать, она увидела огонь. Маша побежала к бабушке, но бабушка сказала, что это некуда бежать. Маша решила остаться дома.

МОУ школа № 84  
4-е класс  
Семенов А.

**Сочинение.**  
**"Как бороться с домашними животными"**

Домашние животные — это наши друзья и компаньоны. Они приносят нам радость и удовольствие. Однако иногда они могут причинить вред. Например, они могут грызть провода, портить мебель и вызывать аллергию. Чтобы избежать этих проблем, нужно правильно ухаживать за домашними животными. Нужно регулярно выгуливать собак, купать кошек и делать прививки. Также нужно следить за питанием животных и не давать им вредную пищу. Если у вас есть домашние животные, то вам нужно быть ответственными и заботиться о них.

МОУ школа № 84  
4-е класс  
Дюпина Павел



# 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 обеспечивают устойчивость организма к простудным заболеваниям, избыточному весу, улучшают состав крови. Свои органы витамины не вырабатывают. Они могут поступать только с пищей растительного или животного происхождения. И настоящее время открыто больше витаминов. В их обозначении употребляются буквы латинского алфавита А, В, С, D. Их избыток так опасен, как и недостаток. Витамины содержатся в продуктах питания и для чего они необходимы.

### Режим дня.

**Распорядок дня.**

Времени нам всегда не хватает, мы не можем сделать все — но мы можем разумно его организовать. Правильно организованный режим поможет тебе сохранить бодрость и работоспособность. У тебя будет все получаться بسهولة и приятно.

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

Помни, самым важным может быть распорядок дни у школьника, который учится в первую очередь.

Все успешнее биоритмичного человека должны напрячься не к тому, чтобы выжить и координат, свой организм, как Утлюю и дарюю — к тому, чтобы устроить себе такой образ жизни при котором организм как можно меньше прикоснется к расстроенное положение, а, отчаянно, как можно реже жукался и починке.

Д.И. Писарев.

### Законы здоровья.

**Целебные силы природы.**

Свежий воздух и вода — помогают закалять организм. Закаленные органы, превращают от простуды.

Для нормального развития человека необходимо солнечный свет. Не случайно родители, посадивая: «Дет редко бывает солнце, так часто бывает простуда».

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 с зарядкой.**

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. Закаляйся физ. упражнениями до пота.
3. Зарядка должна быть такой, чтобы после нее ты испытывал не усталость, а бодрость.
4. Дай отдохнуть всем частям тела: глазам, рукам, позвоночнику, мышцам спины и животу.

Комплексы упражнений следует менять раз в две-три недели.



ОУ школа №84  
4 «Г» класс



# 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*