

Проект на тему : «Здоровый образ жизни»

Здоровье – главное на свете.
Об этом знают даже дети!

Подготовил: Аминов Давид,
ученик 3 «к» класса

Цель: формирование представления о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни

- **Задачи:**
- Способствовать формированию потребности здорового образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью.
- Выделить компоненты здоровья человека и установить их взаимосвязь.
- Формировать привычки выполнения гигиенических требований.

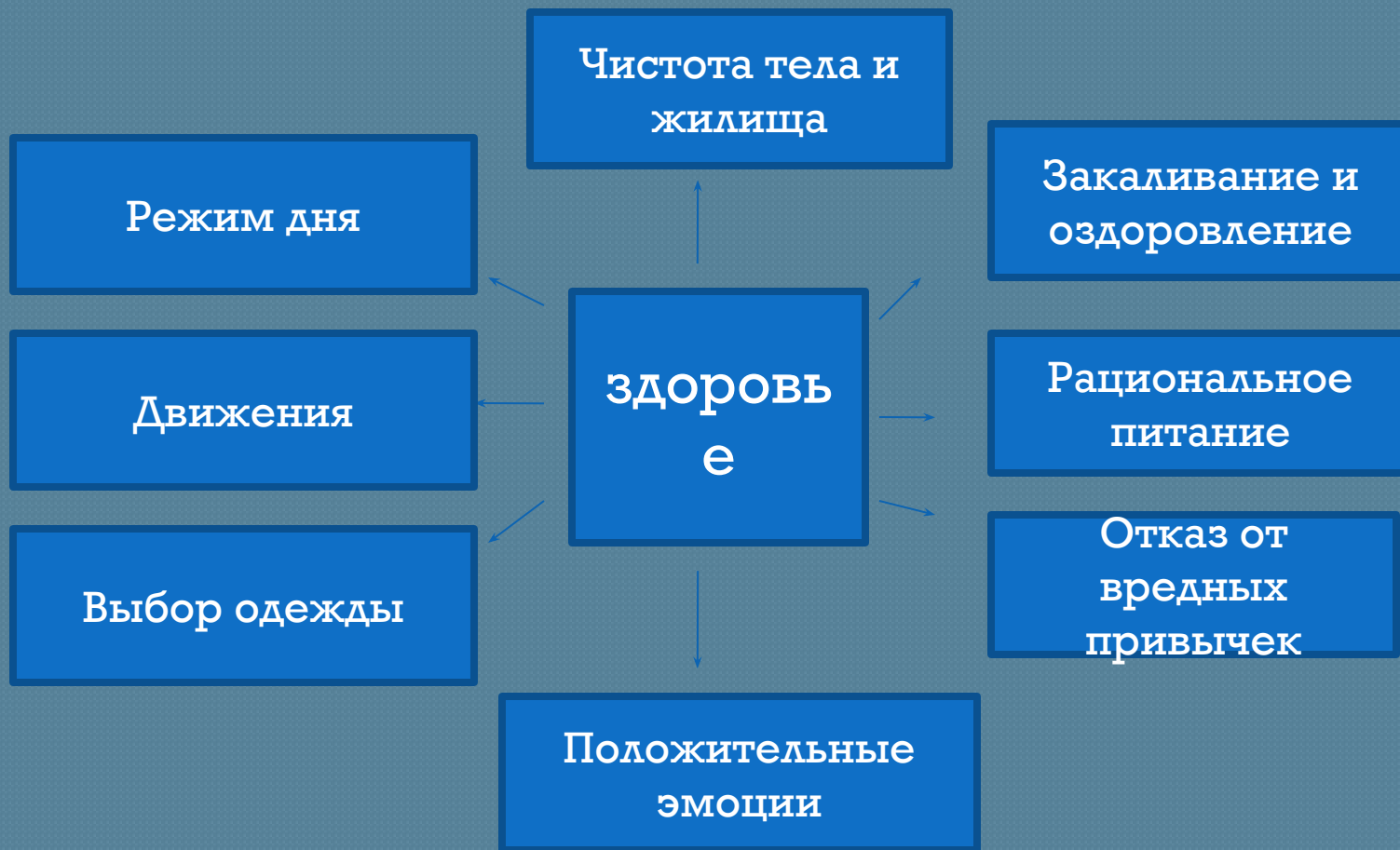
Человек и его здоровье

- Здоровый человек редко задумывается над тем, что такое здоровье. Кажется, что ты здоров, всегда будешь таким и не стоит об этом беспокоиться. Между тем здоровье – одна из ценностей человеческой жизни, источник радости. Все люди должны заботиться о своем здоровье, иметь знания о гигиене и первой медицинской помощи



КОМПОНЕНТЫ ЗДОРОВЬЯ

Здоровье человека – жизненно важная ценность, оно складывается из многих взаимосвязанных друг с другом компонентов.



Чистота-залог здоровья.

- Обязательным признаком здоровья является соблюдение в чистоте тела и жилища. Когда вы играете , учите уроки или работаете, вы прикасаетесь к разным предметам. Ваши руки загрязняются, на них оказываются микробы. Поэтому после любой работы или перед едой нужно обязательно мыть руки с мылом. Большое значение в личной гигиене имеет уход за кожей, волосами, ногтями и зубами



- Помните правило: дом и человек- друзья.
- От чистоты каждого человека зависит чистота нашего общего дома-планеты Земля!

Режим дня.

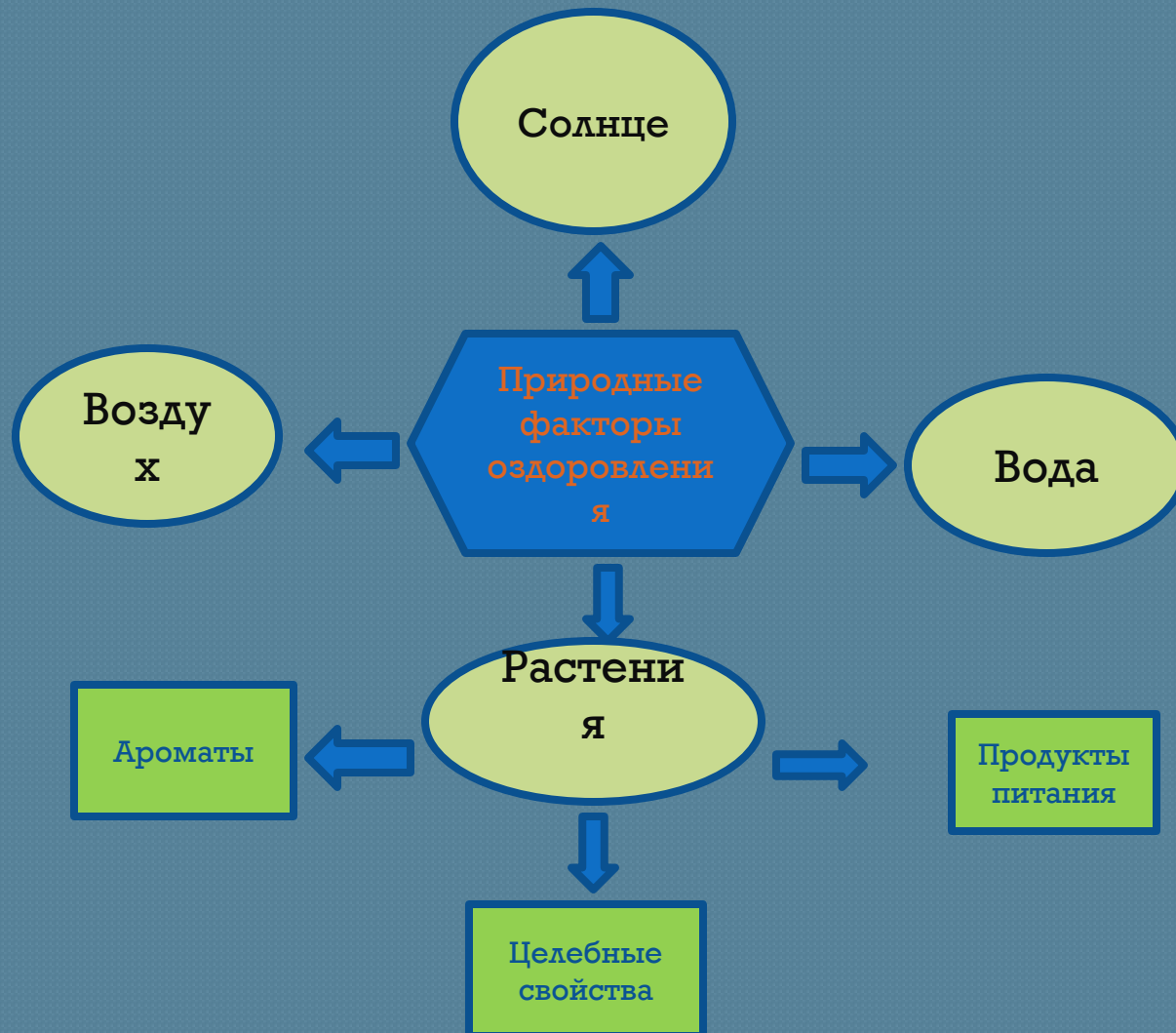
- Верный помощник здоровья- режим дня. Режим дня помогает хорошо учиться, укреплять здоровье. У каждого ученика должен быть составлен свой личный режим дня. Режим дня должен чередовать учебу с отдыхом, тихие игры с подвижными, прогулки с просмотром телепередач.
- Если учащийся не ходит в группу продленного дня, он должен, вернувшись из школы, переодеться, повесить одежду на место, вымыть руки, пообедать, отдохнуть, поиграть с друзьями, подготовить уроки (начиная с трудных, между уроками устраивать отдых). Закончив приготовление уроков, нужно собрать сумку в школу, проверив, все ли положил в сумку. Вечером подготовиться ко сну и лечь спать вовремя.

Движение - жизнь

- Если хочешь быть сильным – бегай,
- Хочешь быть красивым – бегай,
- Хочешь быть умным – бегай.
- С каждым годом двигательная активность человека уменьшается. А мышечный голод для здоровья человека так же опасен, как недостаток кислорода или витаминов.
- В школьном возрасте ребенок должен не менее 1,5 часов в день заниматься физическими упражнениями. Хорошо, когда человек с детства дружит с физкультурой. Это оградит его в будущем от болезней и преждевременной старости.

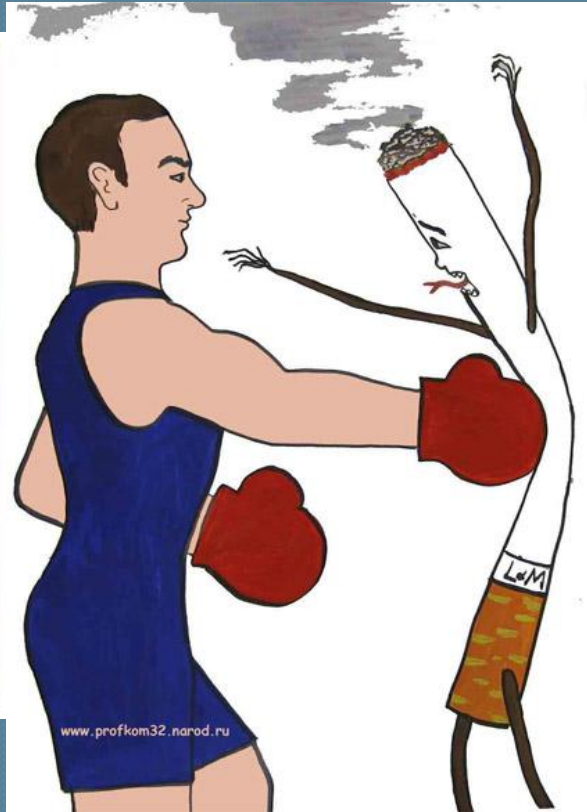


Солнце, воздух и вода – наши верные друзья



Отказ от вредных привычек

- Все прекрасно знают, какой вред организму могут принести так называемые вредные привычки: курение, употребление алкоголя, наркотиков, токсических веществ.
- Почему люди курят? Одни начинают потому, что хотят попробовать, другие – чтобы создать определенный образ. Курение вредно сказывается на работе сердца, мозга, легких и других органов. Но особенно вреден табак для растущего организма. Ученые подсчитали, что от каждой выкуренной сигареты жизнь человека сокращается на 15 минут.
- Особенно опасно для детского организма употребление алкоголя. При первом употреблении возникает острое алкогольное отравление, часто со смертельным исходом. К смерти или слабоумию ведет вдыхание токсических и наркотических веществ.
- Никогда не прикасайся к алкоголю, наркотику или токсическому веществу, кто бы вам не предлагал.



**Smoking
causes fatal lung cancer**



Правильное питание- залог здоровья.

- От правильного питания зависит здоровье и долголетие человека. Дети младшего школьного возраста должны питаться 4-5 раз в день. Есть надо не спеша, хорошо пережевывать пищу.
- Больше надо есть овощей, фруктов и ягод.



Только здоровый человек по-настоящему радуется жизни.

- **Одному мудрецу задали вопрос: «Что для человека важнее – богатство или слава?» Он ответил: «Ни то, ни другое, а здоровье. Здоровый нищий счастливее больного короля».**
- **Прислушайтесь к словам мудреца и твердо запомните, что надежнее всех о своем здоровье можешь позаботиться только ты сам.**

***Спасибо за
внимание!***