



Как сберечь свое здоровье?

Работу выполнили:

**Киселева Ольга, Курочкина Мария –
6 класс**

Голубева Анна - 4 класс

Руководитель Л.Л.Капелина





Цель: формировать у учащихся начальной школы основы здорового образа жизни, составить памятки - обращения, листы здоровья для всей семьи

Предмет исследования-
- школьники начальных классов



Что такое здоровье и здоровый образ жизни?

Здоровье – состояние полного физического, духовного и социального благополучия.



Здоровый образ жизни – это поведение человека, направленное на сохранение и укрепление здоровья





Чтобы школьник был здоров

Факторы, влияющие на здоровье

С
р
е
ж
л
и
ю
м
д
а
е
н
д
и
н
я

Р
а
ц
и
о
н
а
н
ь
н
о
е

П
о
л
н
о
ц
е
н
н
ы
й

Ф
а
к
т
и
ч
е
н
с
к
а
т
я
ь

П
о
л
о
ж
и
т
е
л
ь
н
ы
е

П
р
и
в
ы
ч
к
и

З
а
к
а
л
и
в
а
н
и
е



Оздоровительные мероприятия в школе



Наши исследования показали, что...

Ребята любят уроки
физкультуры и с
удовольствием занимаются
физическим трудом



**Здоровый нищий богаче больного
короля (пословица)**

Наши исследования показали, что...

Работу по пропаганде
здорового образа жизни
нужно проводить не
только с детьми,
но и с родителями



Памятка- обращение



Моё здоровье в ваших руках!

Уважаемые мамы и папы, я - ваш ребенок! Я очень хочу вырасти здоровым, крепким, сильным, смелым. Поэтому обращаюсь к вам- самым близким и дорогим людям. Чтобы сохранить и укрепить моё здоровье, вы должны помнить:

- Нужно чаще беседовать со мной о необходимости беречь собственное здоровье.*
- Собственным примером демонстрируйте уважительное отношение к собственному здоровью*
- Не позволяйте мне выполнять режим дня от случая к случаю.*
- Посещайте вместе со мной спортивные праздники и мероприятия.*
- Бывайте вместе со мной на воздухе, участвуйте в детских играх и забавах.*
- Не смейтесь, если какие-то упражнения у меня не получаются.*
- Приветствуйте общение со сверстниками, которые занимаются спортом*
- НЕ ЖДИТЕ, ЧТО ЗДОРОВЬЕ ПРИДЕТ САМО, ИДИТЕ ВМЕСТЕ СО МНОЙ ЕМУ НАВСТРЕЧУ! И ВСЕГДА ПОМНИТЕ, ЧТО МОЁ ЗДОРОВЬЕ В ВАШИХ РУКАХ!*

**Здоровье – это
бесценный дар,
который
преподносит
человеку природа.
Его легче сохранить
и поддерживать, чем
укреплять
пошатнувшееся**



I Love You



Спасибо
за
внимание!

