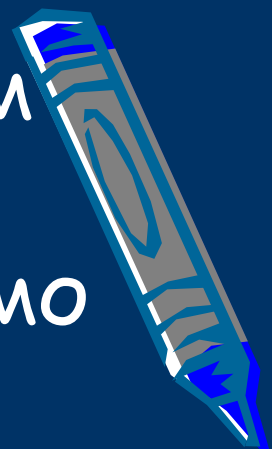


Тема: Основы
Здорового Образа
Жизни.

Выполнил ученик 2 «А» класса
Лапин Алексей.



Я очень часто слышу, о том что всем людям, для того чтобы быть здоровыми и активными, необходимо вести здоровый образ жизни.



Мне стало интересно, как это – вести здоровый образ жизни и так ли это важно?

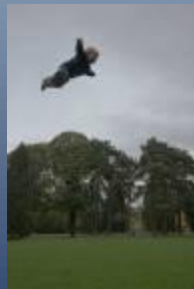
В сети Интернет я нашёл много нового для себя.

Я узнал, что можно, а что нельзя делать, чтобы сохранить своё здоровье.



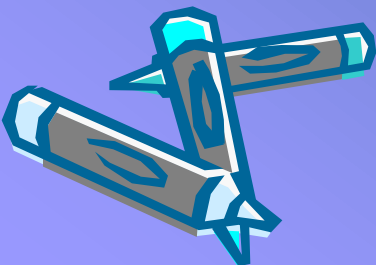
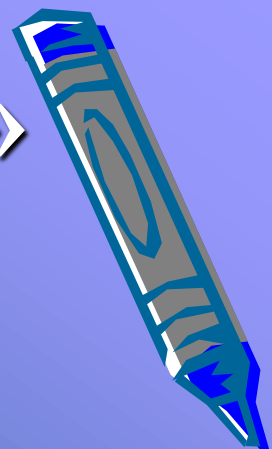
Секреты здоровья:

Я открою семь секретов,
Как здоровье сохранить.
Выполняя все секреты,
Без болезней будем жить.

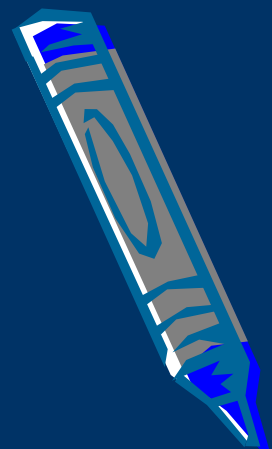


«Чистота – залог здоровья!»

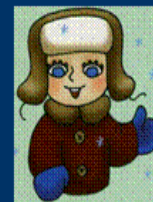
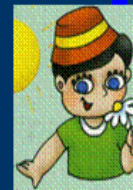
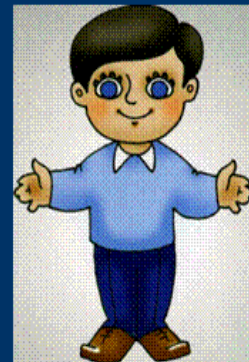
Каждый раз перед едой,
Нужно фрукты мыть водой!
Чтобы быть здоровым, сильным,
Мой лицо и руки с мылом.
Будь аккуратен, забудь лень
Чисти зубы каждый день!



Секреты закаливания:



Утром - бег и душ бодрящий,
Как для взрослых, настоящий!
На ночь окна открывать,
Свежим воздухом дышать!
Ноги мыть водой холодной,
И тогда микроб голодный
Вас во век не одолеет!



«Движение - жизнь»



Молодым я говорю,

Со здоровьем дружен спорт!

Стадион, бассейн и корт,

Зал, каток – везде всем рады.

За старание в награду

Станут мышцы ваши тверды,

Будут кубки и рекорды.



«Кто спортом занимается,
тот силы набирается»



Спорт нам плечи расправляет,
Силу, ловкость нам дает.
Он нам мышцы развивает,
На рекорды нас зовет.



«Умеренный в еде - всегда здоров!»

Я люблю покушать сытно,
Много, вкусно, аппетитно.
Ем я все и без разбора,
Потому что я...
обжора.

неправильное питание



правильное питание



Чтобы десны были крепкими,
Грызи морковку с репкою.
Чтобы зубы не болели,
Вместо пряников, конфет
Ешьте яблоки, морковку –
Вот вам, дети, мой совет.

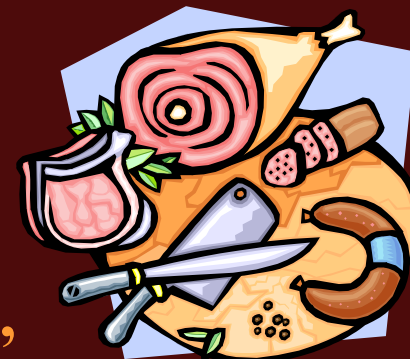
Полезные и вредные продукты:



Надо кушать помидоры,
Фрукты, овощи, лимоны,
Кашу – утром, суп – в обед,
А на ужин – винегрет.



Ну, а если свой обед
Ты начнешь с кулька конфет,
Жвачкой импортной закусишь,
Шоколадом подсластишь,



То тогда наверняка
Ваши спутники всегда -
Близорукость, бледный вид
И неважный аппетит.





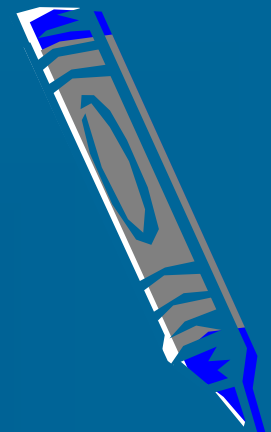
**«Соблюдай режим труда
и быта, и будет здоровье
крепче гранита»**

**Кто жить умеет по часам и ценит каждый час,
Того не надо по утрам будить по
десять раз.**

**И он не станет говорить, что лень ему вставать,
Зарядку делать, руки мыть и
застилать кровать.**

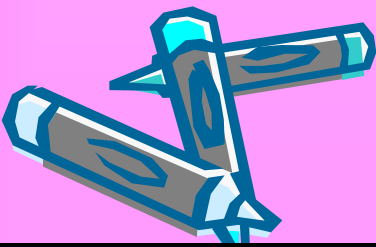
**Успеет он одеться в срок, умыться и поесть,
И раньше, чем звенит звонок, за
парту в школе сесть.**

Компоненты здоровья:

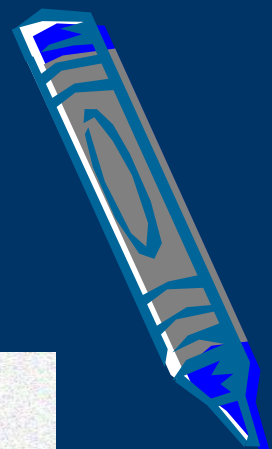


Вывод:

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



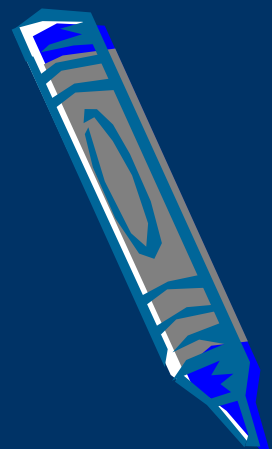
КРОССВОРД.



*по горизонтали: 1. Один из компонентов здоровья. 2. Футбол, хоккей, бокс - ?
3. Морковь, тыква - ? 4. - залог здоровья!
по вертикали: 1. Это важно для каждого человека. 2. Распорядок дня.
3. Правильное*



ОТВЕТЫ.



В проекте использовались
материалы из сети Интернет.
Стихи Е.Шевелёвой.

