



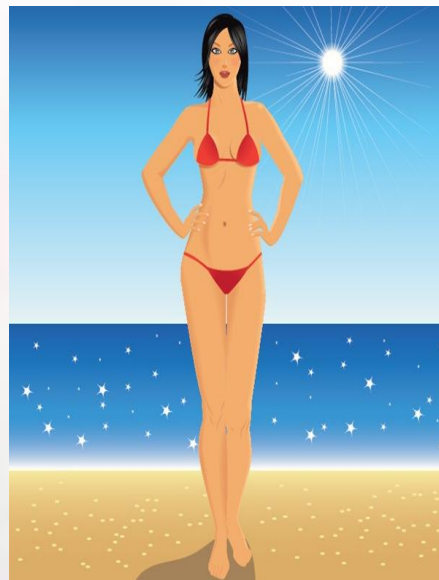
Моё здоровье в моих руках?

Учебный проект по окружающему миру

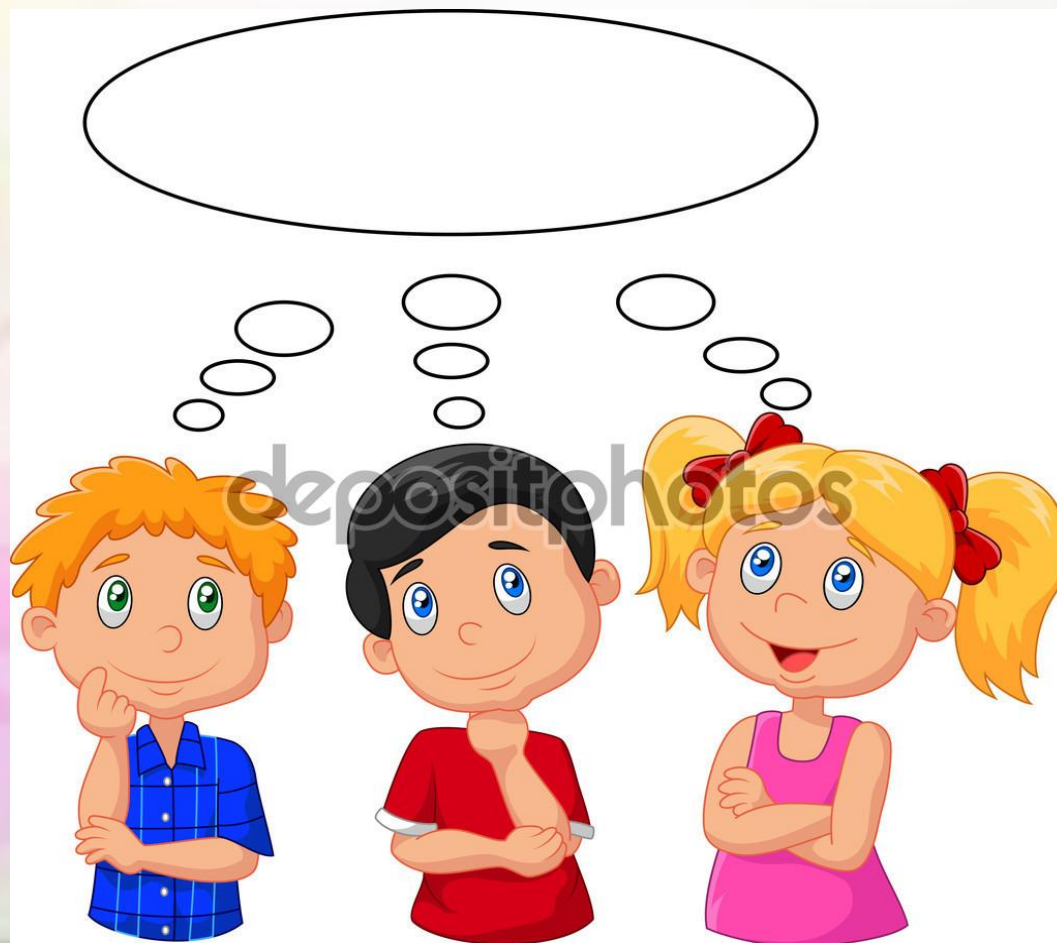
*Презентацию выполнили учащиеся
4 Б класса МБОУ Шахунской СОШ №14
Васильева Анна, Веселов Василий,
Лебедева Дарья, Антонов Роман*

Здоровье – это

- сила
- ум
- красота
- хорошее настроение
- то, что нужно беречь
- самое большое богатство
- «Здоровым будешь – всё добудешь»



Можно ли сохранить здоровье? Что такое здоровый образ жизни?



Формула здоровья:

Медицина 10% +

Наследственность 20% +

Окружающая среда 20% +

Образ жизни человека 50% =

Здоровье 100%



Здоровый образ жизни это:

*Соблюдение режима дня
(правильная организация
труда и отдыха)*



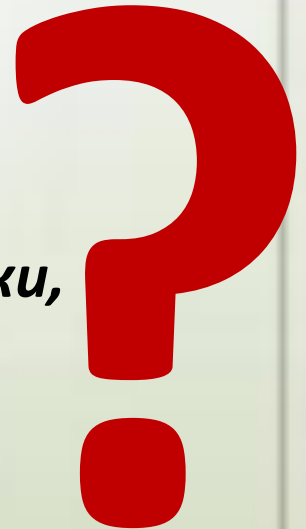
Здоровый образ жизни это:

*Правильное
питание*

Выбери полезную и неполезную еду:

*творог, чипсы, мясной суп, овсяная каша,
шоколадные конфеты, овощной салат,
рыба, жареный картофель, ягоды,
кока – кола, фруктовый компот,
отварное мясо, сладкая газировка, кириешки,
клюквенный кисель, свежие овощи, молоко,
кефир, пирожные, куриный бульон*

*Прежде, чем за стол мне сесть,
я подумаю, что съесть!*



Здоровый образ жизни это:

Физический труд, занятия спортом



Здоровый образ жизни это:

Соблюдение личной гигиены



Здоровый образ жизни это:

Закаливание организма

Помни

- Начинать закаливание можно в любом возрасте
- Процедуры закаливания надо начинать постепенно
- Закаливание проводи систематически
- Нельзя резко прекращать процедуры закаливания

Солнце, воздух и вода...



Закаливание солнцем



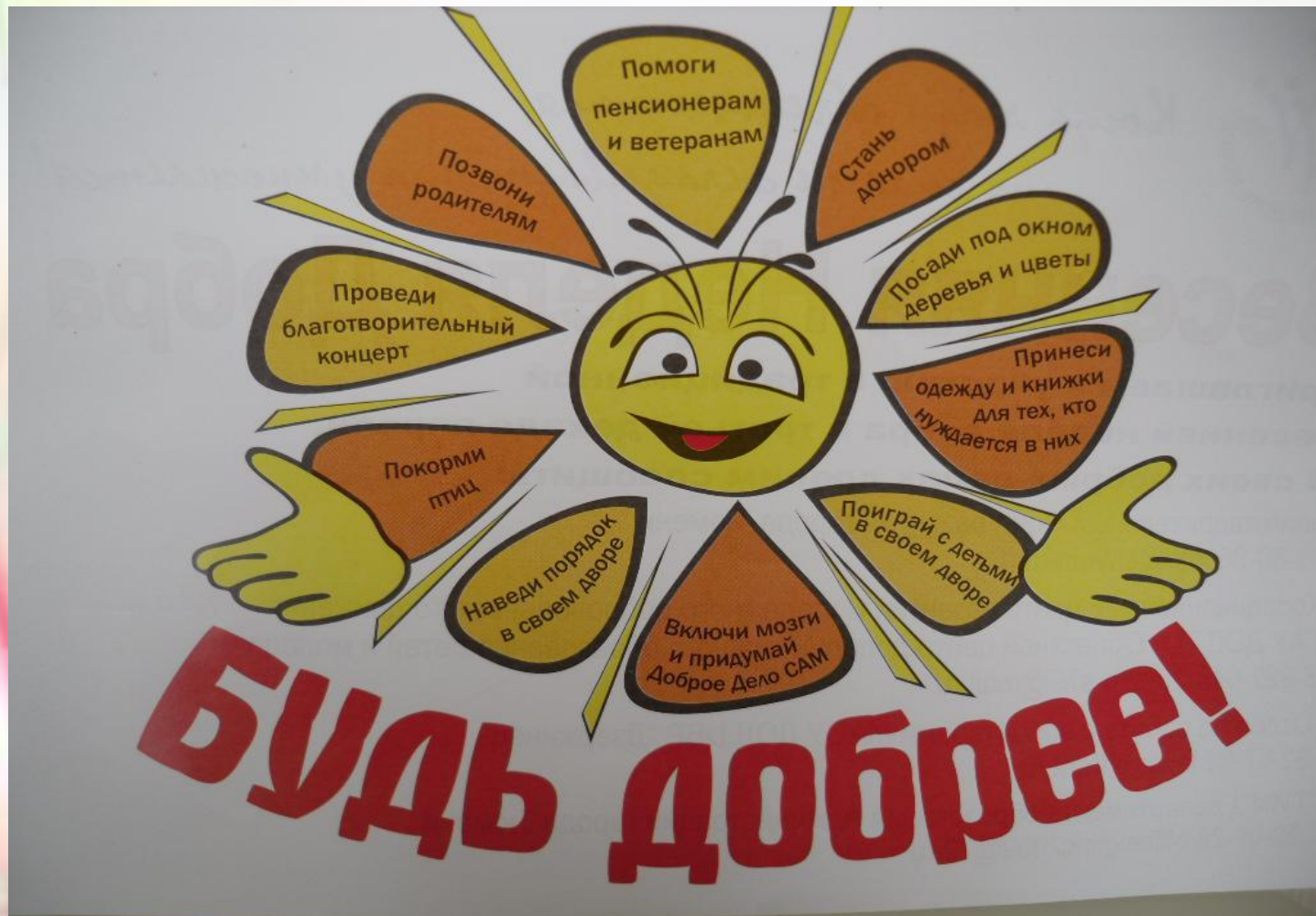
Закаливание воздухом



Закаливание водой

Здоровый образ жизни это:

Доброе отношение к людям, к животным, к окружающей нас природе



Здоровый образ жизни

Отсутствие вредных привычек



**Подумай об этом !
Рано утром
просыпайся,
Себе, людям улыбайся ,
Ты зарядкой занимайся,
Обливайся, вытирайся,
Всегда правильно
питайся,
Смело в школу
отправляйся!**



Мы хотим быть здоровыми!

Мы можем быть здоровыми!

**Мы
будем
здоровыми!**



Ссылки на источники

<https://goo.gl/zJhXg4>

<https://goo.gl/gIYOLF>

<https://goo.gl/2dLJz5>

<https://goo.gl/9L8Dsc>

<https://goo.gl/lcwsfY>

<https://goo.gl/gYDgvw>

<https://goo.gl/N2kvqp>

<https://goo.gl/2rAryT>

<https://goo.gl/P71krE>

<https://goo.gl/uvAxLP>

<https://goo.gl/y5MM6k>

<https://goo.gl/MKTjU7>

<https://goo.gl/SFQAhl>

<https://goo.gl/1jEGxS>

<https://goo.gl/5kIIAi>

<https://goo.gl/5Mlp23>