

Здоровый образ жизни

Проект

«Хочу быть здоровым!»

Выполнили ученики 3 а и 3 т классов.





«Хочу быть здоровым!»

- Цель проекта:
- Учимся здоровому образу жизни, интегрируя навыки в учебную деятельность



«Хочу быть здоровым!»

Этапы проекта:

- 1. Kas tas yra „sveikata“.
- Познакомились с темой и планом проекта , что входит в понятие «здоровье».



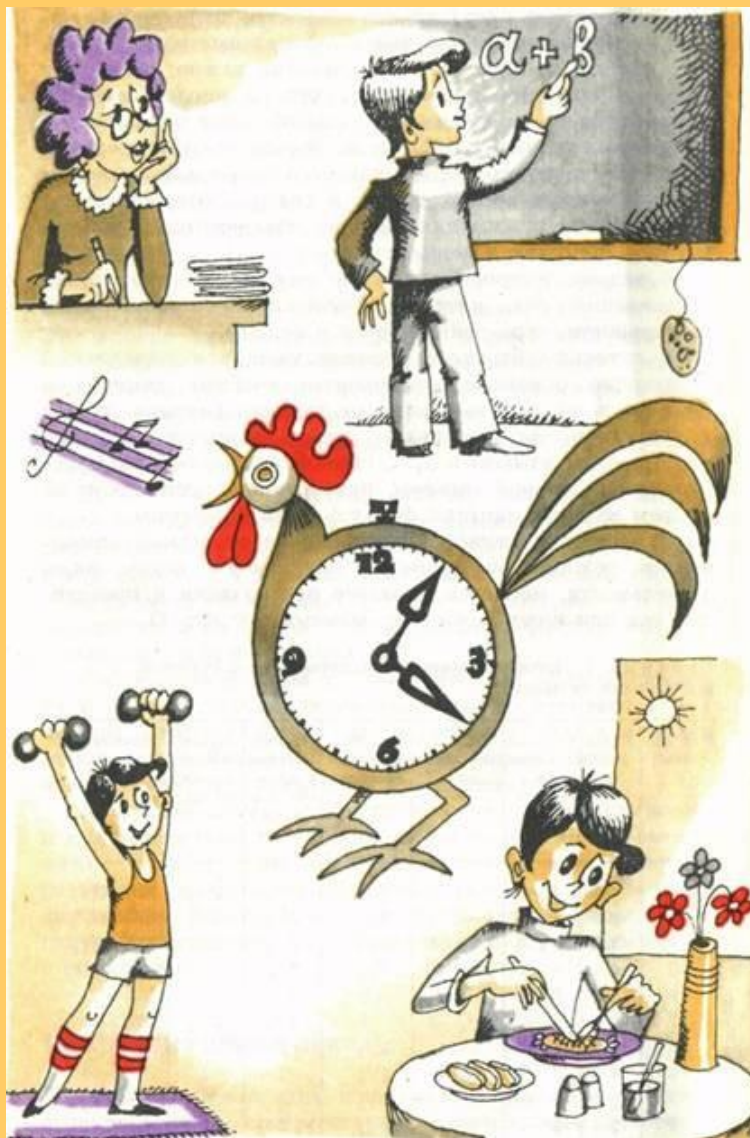
Что подразумевает понятие «здоровый образ жизни»?



2. Dienotvarkē. Почему надо соблюдать режим дня?



Режим дня



Режим дня – это
Рациональное распределение
времени на все виды деятельности
и отдыха в течении суток.

Соблюдение режима дня –
первый шаг к твоему здоровью.



3. Влияют ли занятия спортом на наше здоровье?



Физическая активность



Понятия спорт и здоровый образ жизни неразделимы.

Хорошая физическая форма помогает телу, уму и сердцу.



Физическая активность



Одна из заповедей
здорового образа жизни:
двигайтесь.

Даже 8 минут занятий
спортом в день
продлевают жизнь.

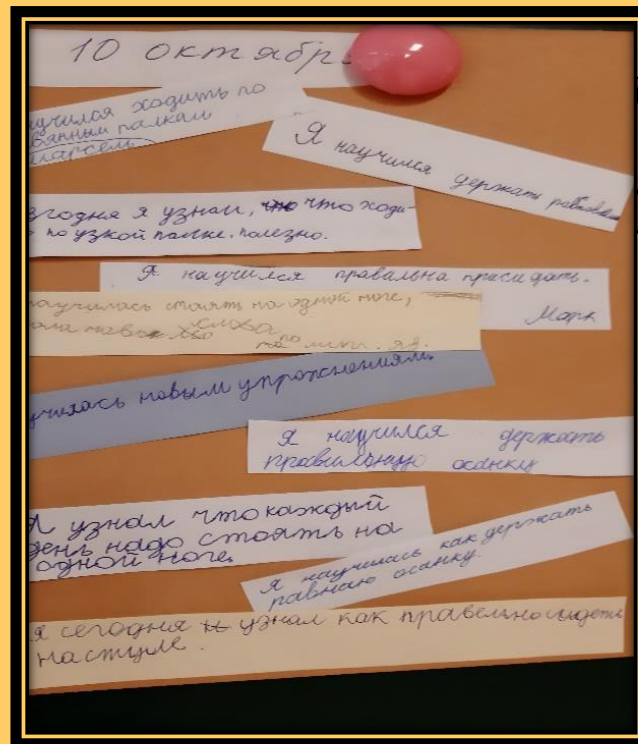


«Хочу быть здоровым!»

- Кинезиотерапевт рассказал и показал, какие упражнения улучшают осанку и сохраняют её правильной.



«Хочу быть здоровым!»

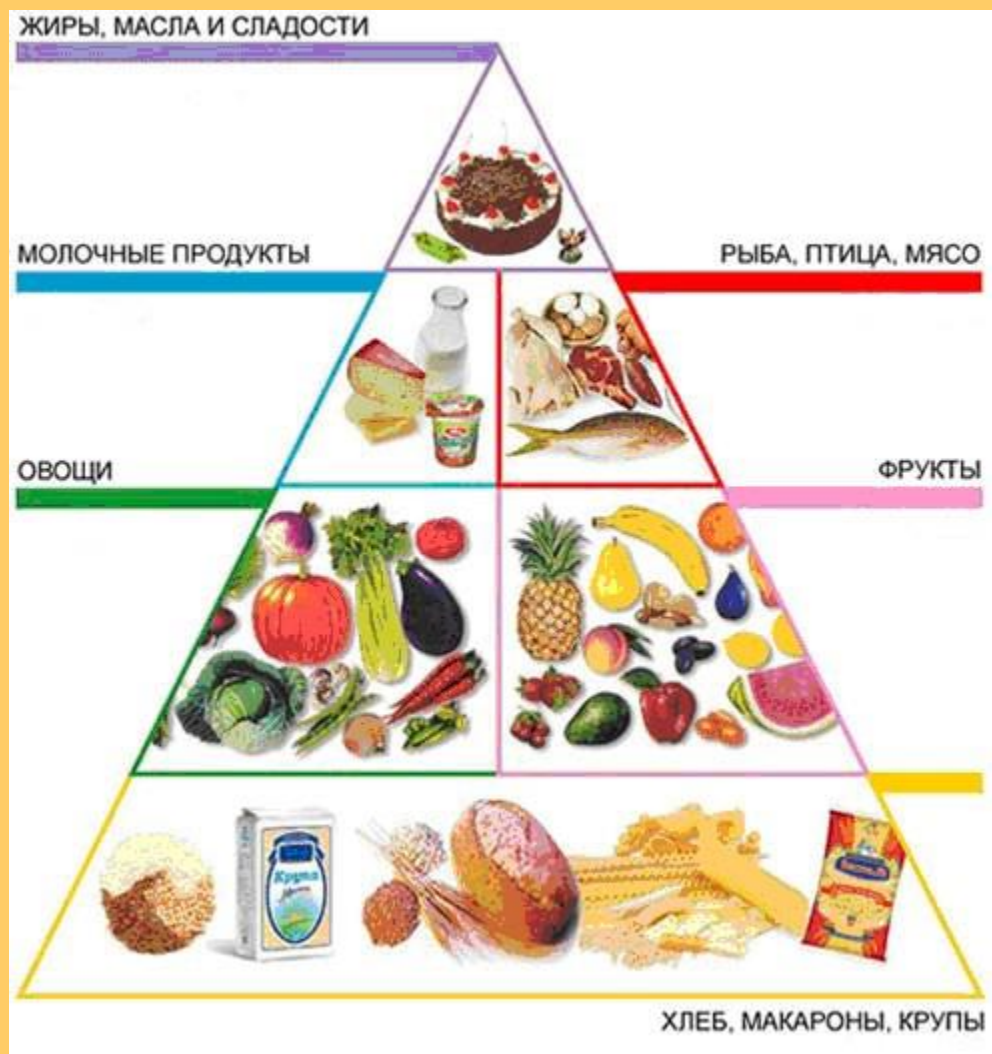


3. Sveika mityba

Что такое правильное питание?



Правильное питание



Пища, которую мы принимаем, обеспечивает развитие и постоянное обновление клеток.

Основу вашего меню должны составлять продукты из нижней части пирамиды.



«Хочу быть здоровым!»

- Мы познакомились с ассортиментом продуктов ближайших магазинов, после чего составили пирамиду питания.



«Хочу быть здоровым!»

- Самым интересным был продукт нашего проекта – приготовление своими руками овощного и витаминного фруктового салатов и их дегустация.



Правильное питание



Правильное питание



Правильное питание



Правильное питание



**Чипсы для лентяя –
блюдо идеальное!
В них консервантов
много – И всё
ненатуральное! Ты
чипсами не увлекайся,
Свежеприготовленны
м питайся!**



Правильное питание



**От нее, от Кока-колы
Лишь желудок будет
полным,
А полезности ни
грамма,
Создана лишь для
рекламы.**



Правильное питание

**Шоколадные конфеты
Любят взрослые и дети
Можно съесть штук три от силы,
Чтоб не быть всегда пассивным.**



**Кириешки не всегда
Полезная и вкусная еда,
Усилитель вкуса в них и специи
Не полезны для питания детского**



Правильное питание

Есть без меры для обжор - это смертный приговор



Оказание первой помощи



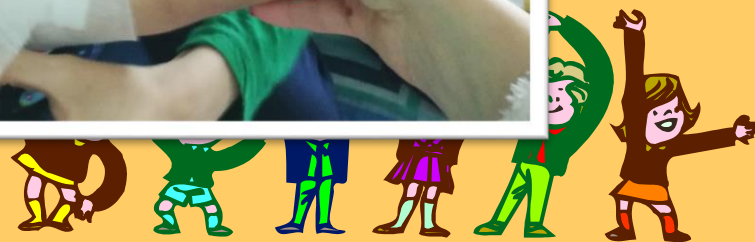
Оказание первой помощи



Оказание первой помощи



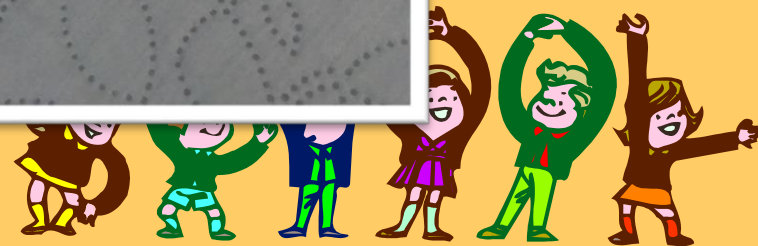
Оказание первой помощи



Оказание первой помощи



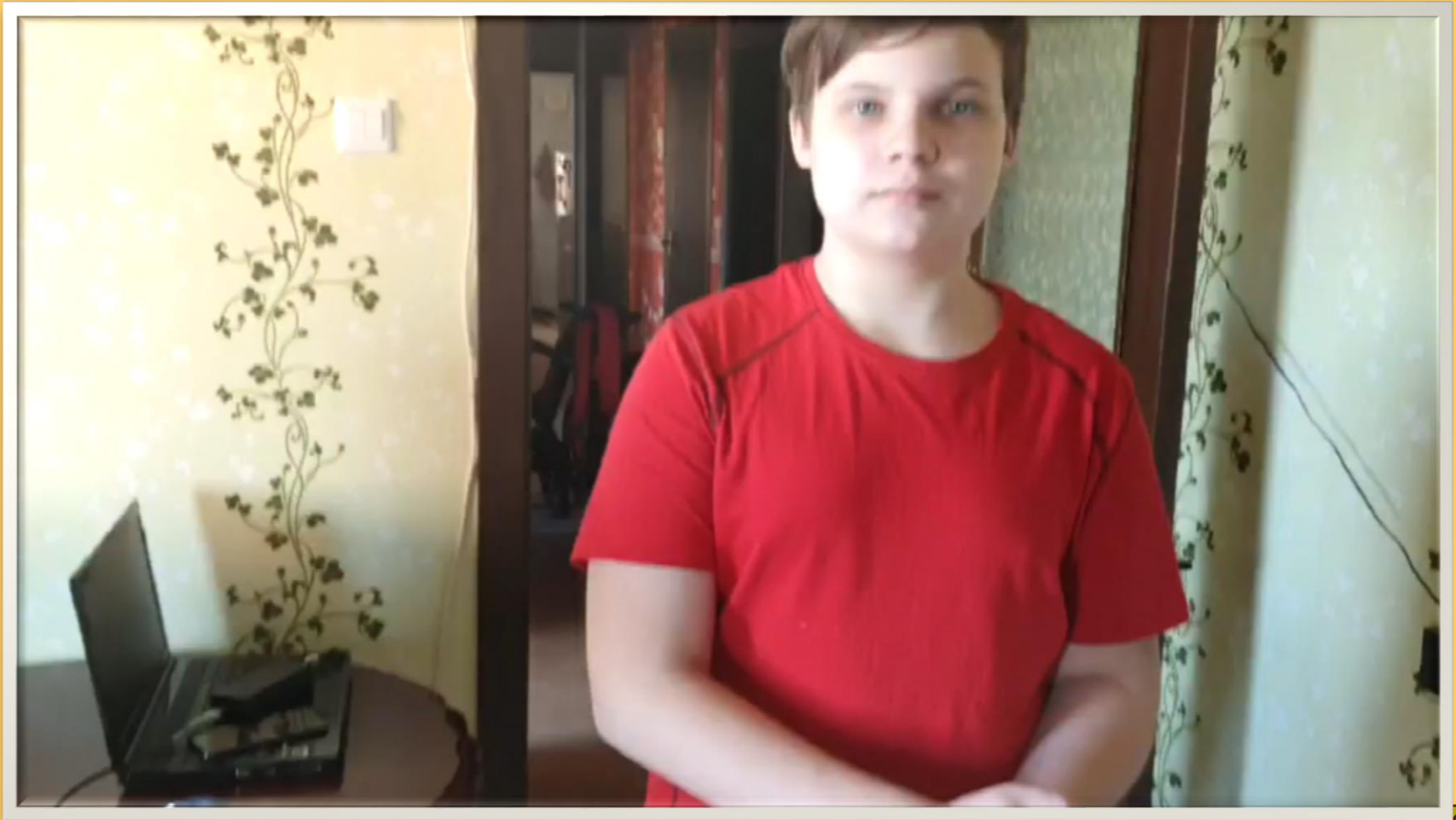
Оказание первой помощи



Оказание первой помощи



Оказание первой помощи



Итог: чтобы улучшить своё здоровье надо:



- Соблюдать режим здорового питания
- Регулярно заниматься спортом
- Соблюдать режим дня



Домашнее задание

Подумать и предложить
тему, план
для работы
в 4 классе.



**До свидания!
До новых встреч!**

