



3 "б" класс за
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

ПРОЕКТ

ШЕ ЗДОРОВЬЕ
В НАШИХ РУКАХ

Сағина
Амира
Дусабрам
Тамиллат
Асия
Азамат



ГИПОТЕЗА:

Подготовка может грамотно объяснить, что включает в себя понятие «Здоровый образ жизни», но практически нет ни одного ребёнка, который полностью соблюдает правила здорового образа жизни.

Адиеханов А.
Азамат. 3 кл.





ЦЕЛИ



Цель исследования: Изучить влияние образа жизни на здоровье школьников. Я хочу, чтобы мои друзья всегда были здоровы. Для этого мне нужно больше узнать о факторах, влияющих на здоровье детей. И показать ребятам связь образа жизни со здоровьем.

Исходя из этих размышлений, я поставил перед собой следующие задачи:

Аргамбаев Дхабрам 3.5"и



Закалывание.

Для того чтобы повысить устойчивость организма к заболеваниям необходимо закалить детей. Закаливание простое и доступное: вода, воздух, солнце. Адаптация температура плащичной - очень действенной при закаливании. В дошкольные годы проводится большую часть суток.

Постоянство комнатной температура надо считать недостатком.

Для того чтобы температурной режим способствовал закаливанию организма тренировки воздействия на организм, необходимо сделать по "приспособления" оптимальной амплитудой изменений. Для младших школьников размах температур достигает 5-7°. При этом будут создаваться условия для высокой работоспособности. Достигается закалка температура за счет открывания окон или форточек. Следующее пребывание на открытом воздухе - малый сдерживающий фактор.



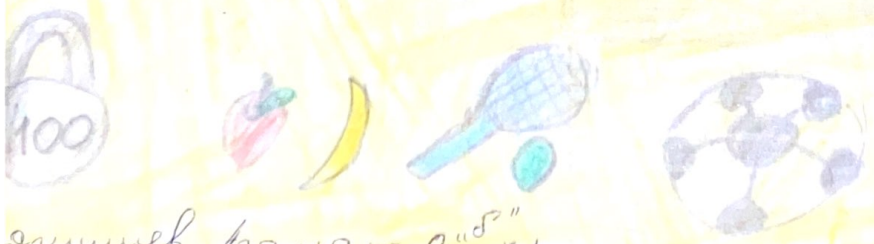
Оздоровител.
Александр В. В.

Желаю всем

Никогда не ленитесь;
Правильно всегда питайтесь;
Спортом только занимайтесь;
И чтоб здоровье сохранить,
Вести здоровый образ жизни!

РЕБЯТА
ДАВАЙТЕ
ВЕСТИ
ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ
ЖИЗНИ!

делайте, ребята, правильный
выбор и войдете во взрослую жизнь
здоровыми, жизнерадостными
и энергичными людьми
среди своих сверстников.



лучше в лапках в "Б" ки

ПРАВИЛЬНО

ПИТАЙСЯ.



Здоровья

НАБИРАЙСЯ!

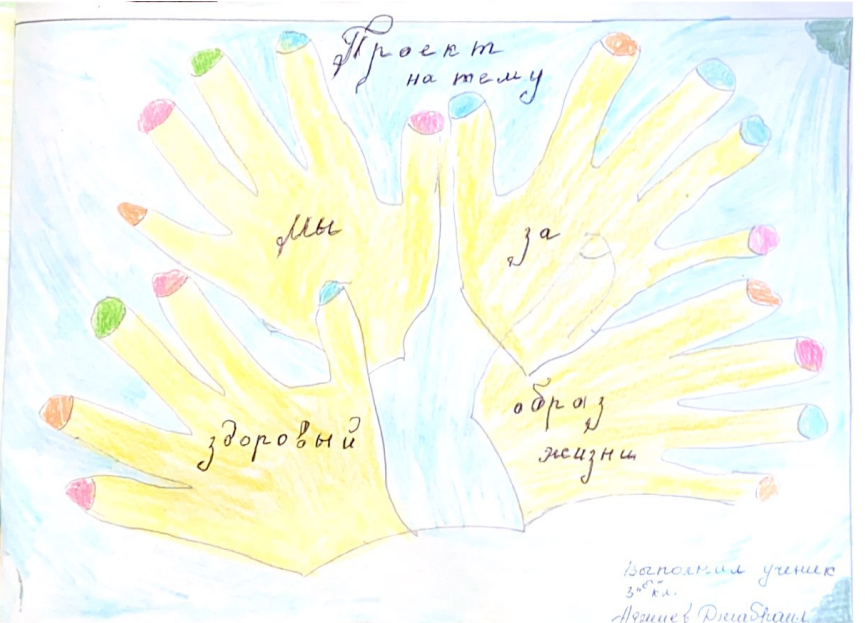
Бабуль Алла

питание



в питании, как компонент здорового образа жизни выполняет важнейшую функцию организма человека, т.к. обеспечивает энергией, необходимую для покрытия затрат на жизнедеятельности. Обновление клеток и тканей также благодаря поступлению в организм с пищей «питательных» веществ: белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей. Наконец, так же происходит образование ферментов, гормонов и других регуляторов обмена веществ в организме.

Лилия. Ваткина



Валерия Углич
3^б кл.
Артис в ДниСтан