

A photograph of a classroom where several young children are sitting at their desks. Many of them have their hands raised high in the air, indicating active participation in a lesson or activity. The children are dressed in school uniforms. The classroom environment includes a bookshelf filled with books on the right, a clock on the wall on the left, and various educational posters and plants. The text is overlaid on the image, with the first part in blue and the second part in white.

Я здоровье
сберегу,
сам себе
я помогу

Проект 1 класса Б
Руководитель: Белкина Вера Ивановна

Родители



Береги зрение



Как уберечься от гриппа



Спорт в жизни людей



Физминутки



Руководитель проекта Белкина Вера Ивановна



Разделы:

- 1. Твоя рабочая неделя
(режим дня)**
- 2. Закаливание**
- 3. Спорт нам поможет
силы умножить**
- 4. Гигиена тела**
- 5. Здоровое питание**
- 6. Зелёная аптека**
- 7. Берегите зубы,
уши и глаза**



1. Твоя рабочая неделя

Салыкбаев Саша

Борисова Катя

Кореннов Максим

Валинурова

Гульназ

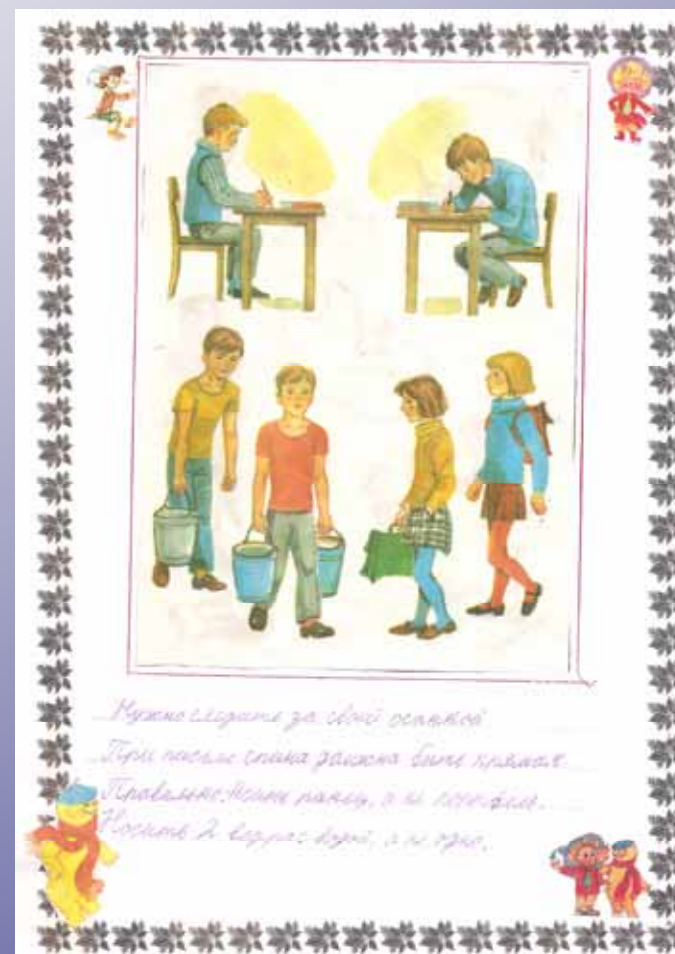
Королёв Саша



Подготовка и защита проекта



Наш режим дня



Соблюдай режим дня



Ведут часы
секундам счёт,
Ведут минутам
счёт.

Часы того не
подведут,
Кто время
бережёт.

2. Закаливание

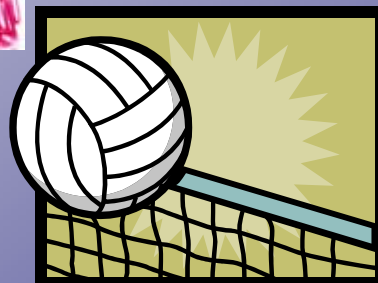
Шикляева Юля
Мыльников Рома
Букарев Саша



Подготовка и защита проекта



Закаляйся и зимой, и летом





Чтобы Вите не
болеть
Чтоб простуды не
бояться,
Надо Вите
здороветь,
Вите надо
закаляться!



3. Спорт нам поможет силы умножить

Аньянова

Наташа

Решетникова

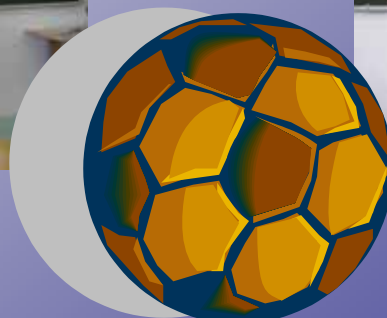
Надя

Ценарёва Настя

Даянов Саша

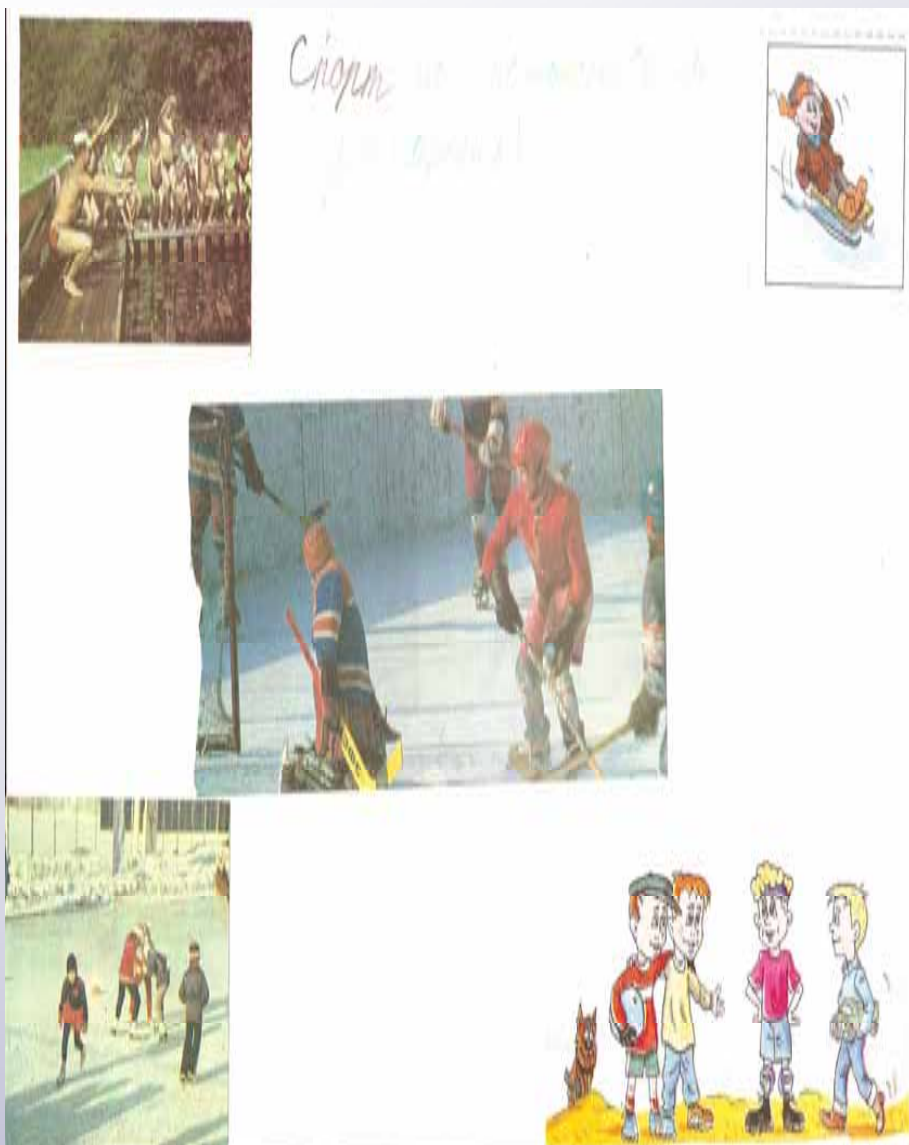


Подготовка и защита проекта



Занимайтесь дети спортом!





**Физкультурой мы,
друзья,
любим
заниматься.**

**Спорт, подвижная
игра – нужное
занятие.**

**Дай мне руку,
улыбнись!**

**Спорт продлит нам
нашу жизнь!**



4. Гигиена тела

Курбанаева
Диана
Галанов Артём
Бикметова Лиана



Подготовка и защита проекта



Соблюдайте гигиену



Гигиена
тела



Правильное соблюдение гигиены ухода за телом; оберегая и укрепляя его здоровье, предотвращая заболевания, закаливая организм, человек тем самым активно влияет на свое физическое развитие.



Главные правила гигиены:

Ежедневный душ перед сном;

Чистое белье и постель;

Умываться и мыть руки утром и вечером;

Мыть руки перед и после еды;

Мыть фрукты и овощи перед употреблением;

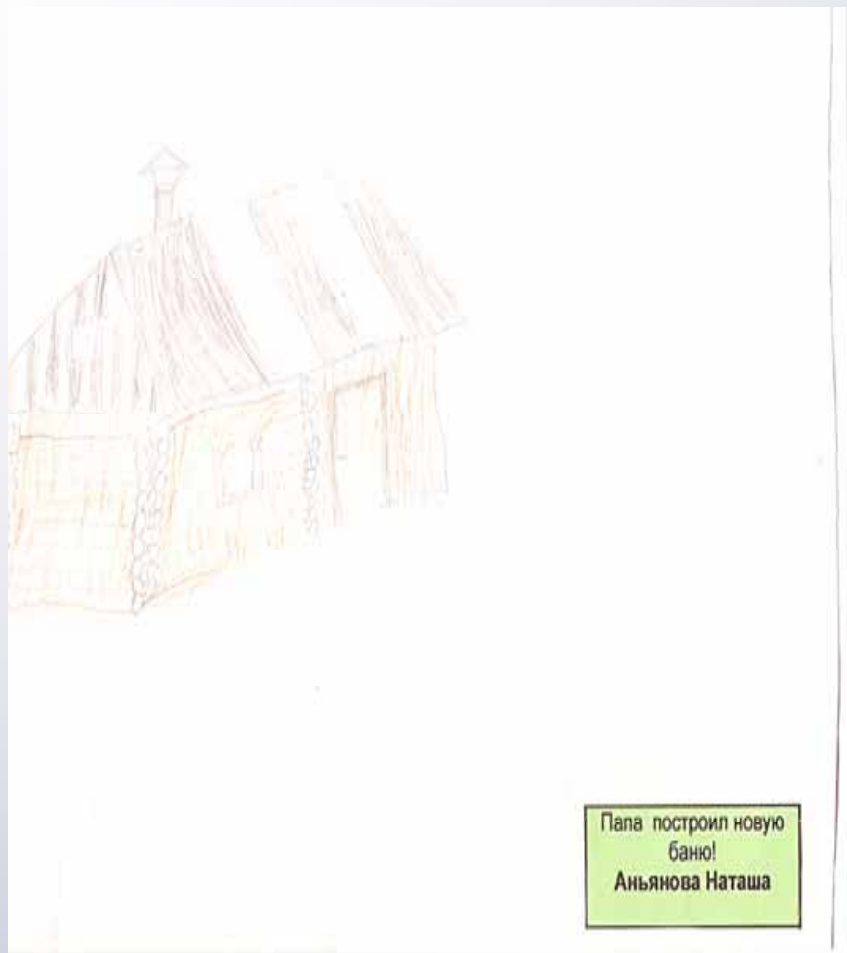
Мыть руки после игр;

Содержать в чистоте свой дом и одежду.



Соблюдая гигиену, мы вырастим здоровым, сильным и красивым человеком.





**Давайте же мыться,
плескаться,
Купаться, нырять,
кувыркаться
В ушате, в корыте, в
лохани,
В реке, в ручейке, в
океане,
И в ванне, и в бане,
Всегда и везде –
Вечная слава воде!**

5. Здоровое питание

Тупиков Егор
Ильин Вадим



Подготовка и защита проекта



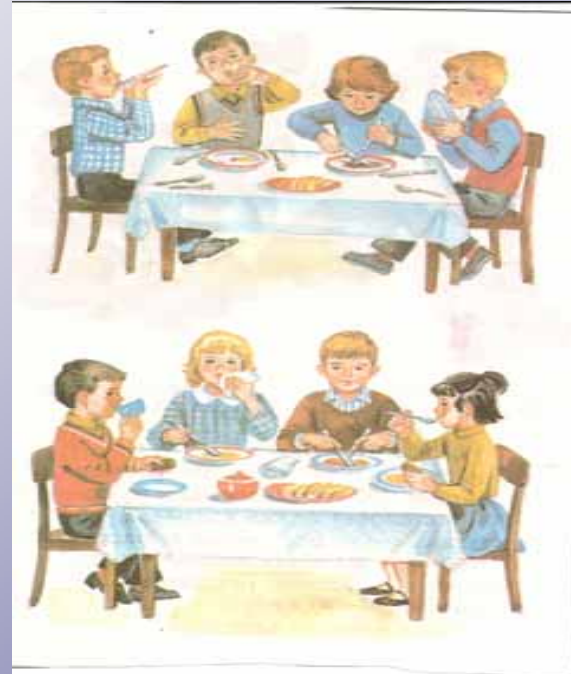
**Чтоб здоровым, сильным быть,
Надо овощи любить
Все без исключения,
В этом нет сомненья!
В каждом польза есть и вкус,
И решить я не берусь,
Кто из них вкуснее
Кто из них нужнее!**



Главное не передай!



*Нужно принять фрукты и овощи, они очень
полезны и вкусны.*



*дети на 1 картинке ведут себя неправильно
дети на 2 картинке ведут себя правильно. А вы
умете правильно ли вести себя за столом.*

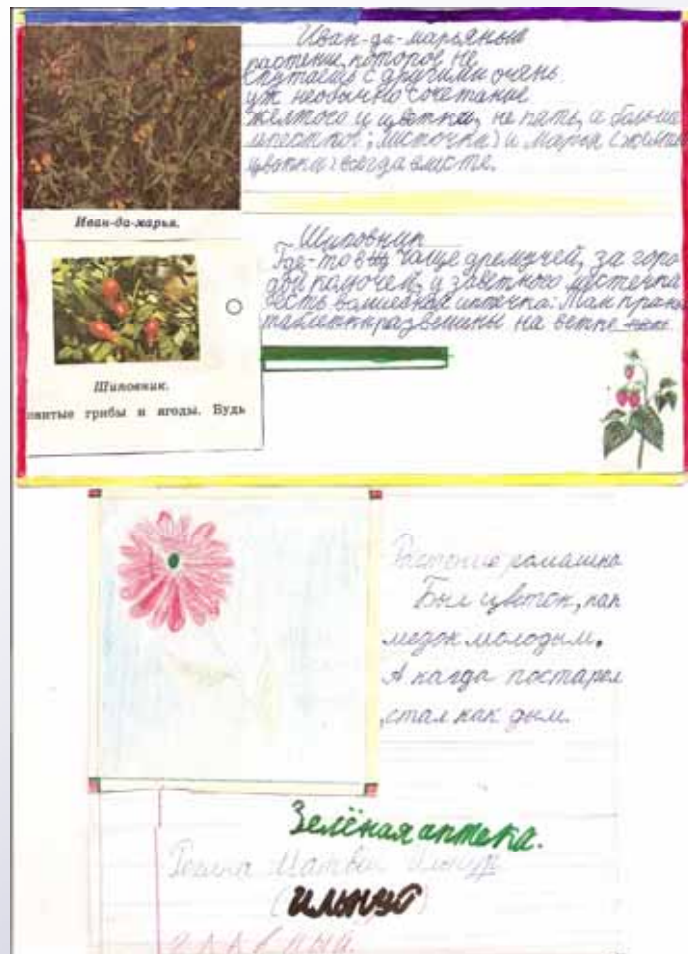
6. Зелёная аптека

Гаскаров
Ильнур
Злобин Матвей
Фасхутдинова
Регина



Подготовка и защита проекта

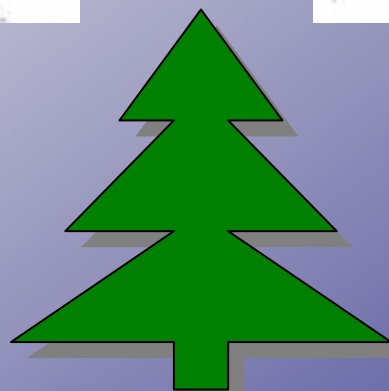




Трудной чай.

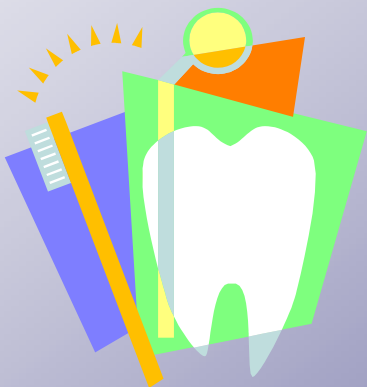


Мать-и-мачеха,
подорожник,
зверобой,
сосновые почки,
листья и корни солодки,
мята.

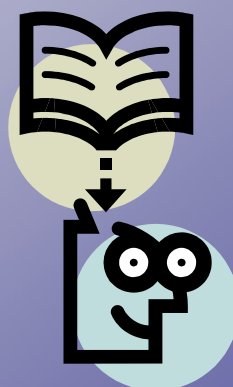


7. Берегите зубы, уши и глаза

Якупова Ирина
Аббазова Карина
Жарычева Катя



Подготовка и защита проекта



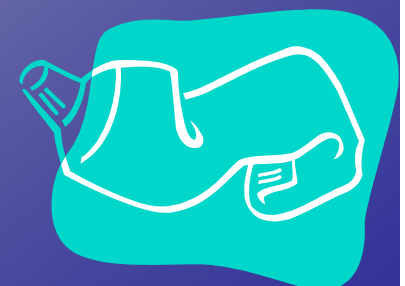


**Как поел, почисти
зубки!**

**Делай так два раза
в сутки.**

**Предпочти
конфетам
фрукты –**

**Очень важные
продукты.**



Волшебные правила здоровья

- Соблюдать режим дня. Совершать прогулки.
- Закаляться.
- Заниматься спортом.
- Соблюдать правила гигиены.
- Соблюдать режим питания.
- При необходимости использовать не медицинские препараты, а лекарственные растения.
- Беречь зрение, слух, зубы.

