

Здоровому—все здорово

Цель проекта:

Пропаганда здорового образа жизни и внедрение физической культуры в жизнь каждого обучающегося.. Формирование в сознании учащихся позитивного отношения к своему умственному, эмоциональному, социальному и физическому здоровью, как к важнейшей духовно-нравственной и социальной ценности, воспитание в молодом поколении здорового образа жизни. Создание педагогической и социальной среды, способствующей положительной мотивации педагогов, родителей и детей.

Задачи:

1. Пропагандировать здоровый образ жизни среди обучающихся.
2. Улучшать физкультурно-оздоровительную работу с обучающимися во внеурочное время.
3. Отвлечь обучающихся от негативных явлений современной жизни.



Добавь здоровья!

Что такое здоровье?

Как укрепить свое здоровье?

Что влияет на здоровый образ жизни?

Здоровье – это красота!

Здоровье – это сила ума!

Здоровье – это самое большое богатство!

Здоровье – это то, что нужно беречь!

Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным!

Здоровье – это долгая счастливая жизнь!

Здоровье – это когда ты весел и у тебя всё получается!



Для родителей и ваших детей!

Золотые правила здоровьесбережения

1. Соблюдать режим дня!
2. Обращайте большое внимание на питание!
3. Больше двигайтесь!
4. Спите в прохладной комнате!
5. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
6. Гоните прочь уныние и хандру!
7. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
8. Желайте себе и окружающим только добра!



Соблюдайте золотые правила вместе со своими детьми!

Вместе с сыном, вместе с дочкой:

Правила для всей семьи!!!

Здоровье—это счастье

Когда ты здоров, ты улыбаешься, хочешь прыгать, играть, заниматься.

Это веселая жизнь.

Ты смело думаешь о будущем. Ты чувствуешь радость и тебе хочется, чтобы всем было хорошо. Тебе хочется всех любить, делать добрые дела.



Полезные советы

Как защититься от микробов

- 1. Всегда мыть руки с мылом: вернувшись с улицы, перед едой, после туалета.*
- 2. Мыть все овощи и фрукты.*
- 3. Не есть и не пить на улице.*
- 4. Есть и пить только из чистой посуды.*
- 5. Когда кашляешь или чихаешь, закрывать нос и рот платком.*
- 6. Чаще делать в доме влажную уборку.*
- 7. Ходить дома в домашней одежде.*
- 8. Проветривать комнаты.*
- 9. Избавляться от мух—они переносчики микробов.*



Закаляйся!!!

-Нужно гулять в любую погоду.

-Купаться в открытом водоеме (в летнее время).

-Одеваться по погоде.

-Обливаться холодной водой зимой и летом.

-Осенью и весной каждый день принимать контрастный душ.