

Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 10
посёлка Прохладного муниципального образования
Лабинский район

«Здоровый образ жизни – наш выбор»

Автор проекта:
учитель математики и
классный руководитель 5 класса
МОБУ СОШ № 10 посёлка Прохладного
Лабинского района Краснодарского края
Логинова Татьяна Артуровна

2017-2018 учебный год.

Аннотация проекта.

Данный социальный проект был создан с намерением изменить существующее отношение к своему здоровью среди учащихся через пропаганду здорового образа жизни в подростково-молодёжной среде, возможность практически повлиять на осознанный выбор в пользу здорового образа жизни, жизненные установки и ценностные ориентиры учащихся нашей школы и в частности учеников 5 класса.

Описание организации

Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 10 посёлка Прохладного Лабинского района Краснодарского края, 5 класс.

Обоснование необходимости проекта.

Здоровый образ жизни, ЗОЖ — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.

Представители философско-социологического направления рассматривают здоровый образ жизни как глобальную социальную проблему, составную часть жизни общества в целом, хотя само понятие «здорового образа жизни» однозначно пока ещё не определено. По оценкам ВОЗ, здоровье людей зависит:

- на 50—55 % именно от образа жизни,
- на 20 % — от окружающей среды,
- на 18—20 % — от генетической предрасположенности,
- и лишь на 8—10 % — от здравоохранения.

В психолого-педагогическом направлении здоровый образ жизни рассматривается с точки зрения сознания, психики человека, мотивации. Имеются и другие точки зрения (например, медико-биологическая), однако резкой грани между ними нет, так как они нацелены на решение одной проблемы — укрепление здоровья индивидуума.

В настоящее время мы можем наблюдать, что здоровье не является первостепенной задачей современной молодёжи. Малоактивный образ жизни, большая зависимость от компьютера, ненормированные перекусы и плохой сон – всё это прямым образом сказывается на здоровье. Статистика подтверждает, что с каждым годом процент здоровых детей неуклонно снижается. Увеличивается и число молодых людей, которые не пригодны к военной службе по состоянию здоровья. Растёт заболеваемость гастритами, бронхитом и других распространённых заболеваний, связанных с неблагоприятной экологической обстановкой и неправильным образом жизни. И с каждым годом данная ситуация имеет тенденцию к ухудшению. Исследования, проведенные Министерством здравоохранения и социального развития в прошлом году, показывают, что в настоящее время подростки имеют большую свободу в выборе собственного образа жизни. По их данным, на сегодняшний день полностью здоровы только 14 % школьников, 50 % имеют функциональные отклонения, а 35 – 40 % – хронические заболевания. Так, среди подростков 12 – 15 лет за последние пять лет в пять раз выросла частота нарушений органов зрения и нарушений осанки, в четыре раза увеличилось количество нервно-психических расстройств, в три раза возросло наличие отклонений в здоровье органов пищеварения

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности. Здоровый образ жизни предстает как специфическая форма целесообразной активности человека — деятельность, направленная на сохранение, укрепление и улучшение его здоровья. Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характеров, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Цель и задачи проекта

Цель: формирование осознание потребности в здоровом образе жизни.

Задачи:

- формировать у учащихся систему знаний о здоровом образе жизни;
- воспитывать нравственную культуру;
- воспитывать самопознание, умения и навыки по физическому и нравственному самосовершенствованию;
- воспитывать интерес к физкультуре и спорту;
- соблюдать режима дня и питания школьника;
- привлекать внимание родителей и общественность к проблеме сохранения и укрепления здоровья детей, сохранения и коррекции физического и психического здоровья ребенка.

Методы реализации проекта

Спортивная активность,
общественное внимание,
просвещенная молодежь,
визуальное напоминание,
воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания,
знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;
отказ от вредных привычек;
питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;
движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (например, гимнастика), с учётом возрастных и физиологических особенностей;
гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи;
закаливание

Управление проектом.

Участники проекта

- учащиеся 5 класса (инициативная группа);
- учащиеся школы;
- родители учащихся;
- учителя, классные руководители;
- администрация МОБУ СОШ № 10.

Проект реализуется посредством **участия в** разных мероприятиях, проводимых в классе и школе.

Работа по разработке и реализации плана мероприятий школы будет сопровождаться при участии не только учителей, классных руководителей, но и учащихся школы, организацией выступлений агитационной группы учащихся класса по обсуждению достигнутых результатов, информированием заинтересованных групп о выполнении поставленных задач.

Рабочий план реализации проекта

1 этап Подготовительный

Исследовать факторы влияния на ценностные ориентации учащихся класса, возможные варианты решения проблемы низкой мотивации школьников к ведению здорового образа жизни.

Определить источники информации (научная и справочная литература, Интернет-ресурсы, беседы с медицинскими работниками, учителями, воспитателями, родителями).

2 этап Планирование работы

Составить и согласовать организационный план совместных действий по формированию ключевых компетенций учащихся в вопросах сохранения и укрепления здоровья; повышению информационной осведомленности учащихся о социально значимых заболеваниях, по поддержанию психического равновесия и тренировке стрессоустойчивости.

3 этап Реализация проекта

4. Реализовать проект в соответствии с разработанным планом действий.

4 этап Рефлексия

5. Сделать выводы о степени достижения поставленных целей и задач.

6. Включить учащихся в реальную практическую деятельность распространения идеи проекта в образовательной среде.

Ожидаемые результаты

- Понимание детьми, что здоровый образ жизни - основа полноценного развития.
- Дети испытывают осознанную потребность, и необходимость соблюдения правил личной гигиены, режима дня занятий физической культурой, выполнение ежедневной утренней зарядки, в правильном полноценном питании.
- Сформировано сознательно бережное отношение к своему здоровью, самому ценному - человеческой жизни и чувство ответственности за своё поведение.
- Формируются умения, связанные с проектной деятельностью.

Деятельность в рамках проекта

1. Реализация проекта начинается с мониторинга физического здоровья учащихся. Необходимо изучить медицинские карты, поговорить с фельдшером школы о группах здоровья, с учителем физического воспитания о показателях физической подготовки учащихся.

2. Провести анкетирование учащихся с целью выяснения их желания участвовать в проекте, и что они хотели бы узнать по теме проекта.

3. Родительское собрание с целью привлечения родителей к реализации проекта

4. Малый педсовет с учителями, работающими в классе с целью выяснения их заинтересованности в данном проекте.

5. Формирование групп с учётом интересов, индивидуальных особенностей, личных симпатий и распределение заданий и обязанностей внутри группы

Контроль

В ходе реализации проекта осуществляется промежуточный контроль в форме отчётов всех участников проекта. Текущий контроль осуществляется учителем, родителями, самими участниками проекта.

Ресурсное обеспечение проекта

Данный проект не требует значительных финансовых затрат. Возможны финансовые расходы лишь для копирования анкет, организации конкурсов рисунка и плакатов, ремонте спортивного инвентаря, награждении самых активных участников проекта. Эти расходы будут осуществляться за счёт привлечения спонсорской помощи со стороны родителей.

Мероприятия, сроки, отчет.

сроки	мероприятия	продукт
сентябрь	Тестирование учащихся Разработка режима дня	Результаты теста приложение 1 Режим дня приложение 2
октябрь	«Здоровое питание» с участием фельдшера школы.	Проект учащегося приложение 3
ноябрь	Поход на природу с участием родителей.	Фотографии приложение 4
декабрь	Оформление стенгазеты	Фотография приложение 5
январь	Просмотр фильмов в тематике ЗОЖ	Обсуждение
февраль	Участие в спортивных соревнованиях школы	Грамота за участие приложение 6
март	Выступление агитбригады , разработка буклета	Разработка приложение 7, 8
апрель	«Поговорим о вредной пище»	Проект учащегося приложение 9
май	«Да» летним каникулам»	Журнал безопасности

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Здоровый образ жизни. Полезные советы [Электронный ресурс]. <http://lifeglobe.net/blogs/details?id=416>
2. «Здоровье школьника» [Электронный ресурс]. <http://www.zapartoi.ru/zdorovoe-pitanie.html>
3. Мы за здоровый образ жизни [Электронный ресурс]. <http://www.zdorovajaplaneta.ru/zdorovyj-obraz-zhizni-zozh/>
4. Образ жизни. Личная гигиена и закаливание организма [Электронный ресурс]. <http://medbe.ru/materials/profilaktika-raznoe/obraz-zhizni-lichnaya-gigiena-i-zakalivanie-organizma/>

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 10
посёлка Прохладного муниципального образования
Лабинский район

Тема проекта:
«Здоровое питание»

Выполнила:
Литвинова Екатерина
ученица 5 класса
МОБУ СОШ № 10

Руководитель проекта:
Логинова Татьяна Артуровна,
учитель математики, классный руководитель 5 класса

г. Лабинск 2017

Оглавление

Введение.....
Теоретическая часть.....
1.1 Здоровье-бесценное богатство
1.2 Основные аспекты здорового образа жизни.....
II Практическая часть.....
Заключение
Список литературы

Введение

Здоровый образ жизни — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.

Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придется, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь.

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Вызывают беспокойство детский алкоголизм и наркомания, а также большое число курящих школьников. Информирование учащихся поможет правильно решить проблему свободного времени, сформировать негативное отношение к вредным привычкам и осознать ответственность за собственное здоровье.

Тема: «Здоровый образ жизни».

Объект проекта: здоровье человека.

Предмет проекта: питание человека.

Цель проекта:

- ✓ Показать значимость здорового образа жизни.
- ✓ Формировать отрицательное отношение к вредным привычкам.
- ✓ Прививать любовь к спорту и физической культуре.

Задачи проекта:

- ✓ Выяснить, что такое здоровье.
- ✓ Прививать культуру здорового питания

Гипотеза: если все мои одноклассники будут придерживаться здорового образа жизни, правильного питания и полюбят спорт, то это положительно отразится на их здоровье: снизится уровень заболеваемости в классе; увеличится число учащихся, занятых во внеурочное время в кружках и секциях.

Методы проекта:

- ✓ изучение информации;

1. Теоретическая часть

1.1 Здоровье - бесценное богатство

Здоровье — бесценное богатство каждого человека в отдельности, и всего общества в целом. При встречах и расставаниях с близкими нам людьми мы всегда желаем им хорошего здоровья, потому что это — главное условие полноценной и счастливой жизни. В нашей стране от ОРВИ и сезонного вируса страдает более 30 миллионов человек ежегодно. Причиной этому является то, что более, чем у 80% населения слабый иммунитет. Чтобы иммунная система работала, как часы, ее надо поддерживать ежедневно, а не только в период эпидемий гриппа! Как же зарядить свой иммунитет? Ответ прост — вести **здоровый образ жизни**.

Иммунитет человека — это способность его организма защищаться от различных «врагов», т.е. чужеродной генетической информации. С одной стороны, иммунная система защищает организм, а с другой — её состояние зависит от общего здоровья человека.

Если человек активен, крепок, подвижен, и жизнерадостен, то и иммунитет у него будет в порядке, а если слаб и пассивен, то иммунная система будет соответственной.

Основы здорового образа жизни школьников:

- Правильное питание.
- Режим труда (учебной деятельности) и отдыха.
- Режим сна.
- Физическая нагрузка.
- Закаливание.
- Личная гигиена.
- Профилактика вредных привычек.

1.2 Основные аспекты здорового образа жизни

1. Правильное питание

Чтобы ходить, бегать, прыгать, дышать, смеяться, работать, что быжить, нужно принимать пищу.

Освоение школьных программ требует от детей высокой умственной активности. Маленький человек, приобщаясь к знаниям, не только выполняет тяжелый труд, но одновременно и растет, развивается, и для всего этого он должен получать полноценное питание. Напряженная умственная деятельность связана со значительными затратами энергии.

За день школьники должны выпивать не менее одного-полутора литров жидкости, но не газированной воды, а фруктовых или овощных соков.

Самая полезная пища та, которую человек ест с аппетитом. Пища должна быть разнообразной и вкусной. Очень полезно есть овощи и фрукты.

Вредная пища - избыток соли, сахара, незнакомая пища. Сокращайте потребление насыщенных жиров, откажитесь от жаренных во фритюре продуктов, используйте меньше сливочного масла.

Каждому из нас нужен витамин - D, который содержится в лососе, яйцах и молоке. Получение необходимого количества витамина С из фруктов и овощей заряжает иммунную систему. Витамины группы В мы получаем главным образом с хлебом из муки грубого помола, а источником витамина А и других жирорастворимых витаминов являются молочная продукция, рыбий жир, печень.

Употребляйте белок. Из белка строятся защитные факторы иммунитета — антитела. Если вы будете употреблять в пищу мало мяса, рыбы, яиц, молочных блюд, орехов, то они просто не смогут образовываться.

Белки — это основной материал, который используется для построения тканей и органов ребенка. Белки отличаются от жиров и углеводов тем, что содержат азот, поэтому белки нельзя заменить никакими другими веществами.

Личная гигиена

Личная гигиена неотделима от правильного образа жизни и направлена на охрану здоровья. Основы здоровья каждого человека закладываются еще в детстве. Поэтому соблюдение элементарных правил личной гигиены должно воспитываться с ранних лет. Эти гигиенические навыки сохраняются у человека на протяжении всей жизни. Содержание кожного покрова в чистоте — одно из важнейших мероприятий личной гигиены. Кожа принимает активное участие в обмене веществ, осуществляет дыхательную функцию. Огромна связь кожного покрова с нервной системой. Регулярный гигиенический уход за кожным покровом нормализует многие функции и предупреждает развитие различных гнойничковых и грибковых заболеваний. Важное гигиеническое значение имеет поддержание в чистоте волосяного покрова головы и гигиена ротовой полости, которая прежде всего сводится к уходу за зубами и деснами. Большое внимание надо уделять содержанию в чистоте одежды, постельного белья и поддержанию чистоты в своем жилище. Правила личной гигиены — это отличная профилактика большинства инфекционных заболеваний.

Веселитесь!

Согласно исследованиям, люди, имеющие положительный эмоциональный стиль — счастливы, невозмутимы и полны энтузиазма, а также менее подвержены простудам. Веселье и здоровый образ жизни неотделимы друг от друга.

Заключение

В своей работе я постаралась раскрыть понятие здоровья и значения здорового образа жизни для человека. В ходе работы над проектом, изучая дополнительную литературу и Internet – ресурсы выяснила, что здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придется, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь.

Хотелось бы отметить, что все поставленные цели и задачи данного проекта выполнены и раскрыты в полном объеме.

Закончить свое выступление я хотела бы высказыванием французского писателя и философа Мишеля Монтеня:«Здоровье – это драгоценность, и притом единственная, ради которой действительно стоит не жалеть времени, сил, трудов и всяких благ, но и пожертвовать ради него частицей своей жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унижительной».

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Здоровый образ жизни. Полезные советы [Электронный ресурс]. <http://lifeglobe.net/blogs/details?id=416>
2. «Здоровье школьника» [Электронный ресурс]. <http://www.za-partoi.ru/zdorovoe-pitanie.html>

Для того, чтобы узнать ведут ли здоровый образ жизни учащиеся нашего класса мы провели анкетирование на данную тему. Из всего класса участие приняли 28 человек.

2.1 АНКЕТА «Здоровый образ жизни»

1. **Какие из перечисленных условий ты считаешь наиболее важными для счастливой жизни? Оцени их, поставив от 8 (самое важное) до 1 (наименее важное для тебя).**

- Иметь много денег.
- Быть здоровым
- Иметь хороших друзей.
- Быть самостоятельным (самому принимать решения и обеспечивать себя)
- Много знать и уметь
- Иметь работу
- Быть красивым и привлекательным.
- Жить в счастливой семье

2. **Какие условия для сохранения здоровья ты считаешь наиболее важными? Из перечисленного выбери и отметь 4 наиболее важных для тебя.**

- Регулярные занятия спортом.
- Знания о том, как заботиться о своём здоровье.
- Хорошие природные условия.
- Возможность лечиться у хорошего врача.
- Деньги, чтобы хорошо питаться и отдыхать.
- Отказ от вредных привычек.
- Выполнение правил здорового образа жизни.

3. **Что из перечисленного присутствует в твоём распорядке дня?**

Режимные моменты	Ежедневно	Несколько раз в неделю	Очень редко, никогда
Утренняя зарядка			
Завтрак			
Обед			
Ужин			
Прогулка на свежем воздухе			
Занятия спортом			
Душ, ванна			
Сон не менее 8 часов			

4. **Можно ли сказать, что ты заботишься о здоровье? (отметь нужное)**

- Да, конечно.
- Забочусь недостаточно.
- Мало забочусь.

5. **Интересно ли тебе узнавать о том, как заботиться о своём здоровье?**

- Да, очень интересно и полезно.
- Интересно, но не всегда.

- Не очень интересно.

- Не интересно.

6. Откуда ты узнаёшь, как заботиться о здоровье?

Источник информации	Часто	Иногда	Никогда
В школе			
От родителей			
От друзей			
Из книг и журналов			
Из передач радио и телевидения			

7. Какие мероприятия по охране и укреплению здоровья проводятся в школе:

- Уроки, обучающие здоровью.

- Беседы о том, как заботиться о здоровье в ГПД.

- Показ видеофильмов о том, как заботиться о здоровье.

- Спортивные соревнования.

- Викторины, конкурсы.

- Праздники, вечера на тему здоровья.

- Дни здоровья.

- Спортивные секции.

КЛЮЧ К АНКЕТЕ

ВОПРОС №1. Показатель: личностная ценность здоровья

Выбор «Быть здоровым»

Если балльная оценка составляет:

6-8 - высокая личностная значимость здоровья

4-5 – недостаточная личная значимость здоровья

менее 4 – низкая значимость здоровья

ВОПРОС №2. Показатель: оценка роли поведенческого фактора в охране и укреплении здоровья.

- Регулярные занятия спортом (2)

- Знания о том, как заботиться о своём здоровье (2)

- Хорошие природные условия (0)

- Возможность лечиться у хорошего врача (0)

- Деньги, чтобы хорошо питаться и отдыхать (0)

- Отказ от вредных привычек (2)

- Выполнение правил здорового образа жизни (2)

Если сумма баллов составляет:

6-8 – понимание роли поведенческой активности в сохранении и укреплении здоровья.

4 – недостаточное понимание роли активности в сохранении и укреплении здоровья

2 или менее – отсутствие понимания роли активности в сохранении и укреплении здоровья

ВОПРОС №3. Показатель: соответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ

Режимные моменты	Ежедневн о 2 балла	Несколько раз в неделю 1 балл	Очень редко, никогда 0 баллов
------------------	--------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------

Если сумма баллов составляет:

16 -14 – полное соответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ

13 - 9 – неполное соответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ

8 и меньше – несоответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ

ВОПРОС №4. Показатель: адекватность оценки учащимся своего образа жизни и его соответствие ЗОЖ

Вариант ответа	Сумма баллов, полученных на 3 вопрос		
	14-16	13-9	8 и меньше
Да, конечно.	4	3	2
Забочусь недостаточно	4	4	3
Мало забочусь	2	4	3

Если балльная оценка составляет:

4 балла – адекватная оценка учащимся своего образа жизни

3 балла – недостаточно адекватная оценка учащимся своего образа жизни

2 балла – неадекватная оценка учащимся своего образа жизни.

ВОПРОС №5. Показатель: отношение к информации, связанной со здоровьем.

- Да, очень интересно и полезно. (4)

- Интересно, но не всегда. (3)

- Не очень интересно. (2)

- Не интересно (0)

Если балльная оценка составляет:

4 – очень интересная и полезная

3- довольно интересна и полезна

2 – не очень интересна и полезна

0 – не нужна и неинтересна

2.2.Результаты исследования

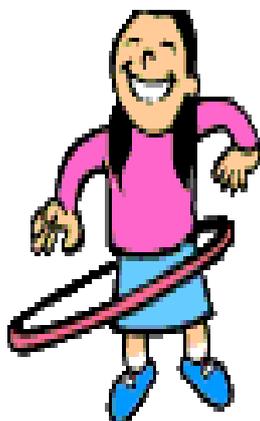
После обработки анкет учащихся нами были получены следующие результаты:

1. Высокая личностная значимость здоровья у 25 учащихся, у 3 детей - недостаточная личная значимость здоровья.
2. Понимание роли поведенческой активности в сохранении и укреплении здоровья у 20 детей, у 8 учащихся - недостаточное понимание роли активности в сохранении и укреплении здоровья.
3. Полное соответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ у 12 детей, неполное соответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ у 10 детей и несоответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ у 6 детей.
4. У всех адекватная оценка своего образа жизни.
5. Отношение к информации, связанной со здоровьем - 22 детям интересна и полезна, а 6 - не нужна и не интересна.
6. В основном учащиеся получают информацию о ЗОЖ от родителей и в школе, иногда из книг, журналов и телевидения.
7. В школе проходят спортивные соревнования, дни здоровья, уроки обучающие здоровью и есть спортивные секции.

Вывод: в основном учащиеся в нашем классе заботятся о своем здоровье и стараются вести здоровый образ жизни.

Режим дня для учащихся 5 класса

- 1 Пробуждение 6.30.
- 2 Утренняя гимнастика, закаливающие процедуры, уборка постели, умывание 6.30 – 6.50.
- 3 Завтрак 6.50 – 7.00.
- 4 Дорога в школу (прогулка) 7.00 – 8.15.
- 5 Учебные занятия в школе 8.30 – 14.00.
- 6 Дорога из школы домой (прогулка) 14.00 – 14.30.
- 7 Обед 14.30 – 15.00.
- 8 Послеобеденный отдых 15.00 – 15.30.
- 9 Пребывание на воздухе, прогулка 15.30 – 17.00.
- 10 Приготовление уроков 17.00 – 19.30.
- 11 Пребывание на воздухе 19.30 – 20.00.
- 12 Ужин и свободные занятия (творческая деятельность, чтение литературы, помощь семье) 20.00 – 21.30.
- 13 Приготовление ко сну, поддержание чистоты одежды, обуви, вечерний туалет) 21.30 – 22.00.
- 14 Сон 22.00 – 6.30.



Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 10
посёлка Прохладного муниципального образования
Лабинский район

Тема проекта:
«Поговорим о вредной пище»

Выполнила:
Логинова Арина
ученица 5 класса
МОБУ СОШ № 10

Руководитель проекта:
Логинова Татьяна Артуровна,
учитель математики, классный руководитель 5 класса

Оглавление

Введение.....	
Теоретическая часть.....	
1. Здоровье-бесценное богатство	
1.1 Тестирование учеников.....	
1.2 Результаты тестирования.....	
2. Правила ЗОЖ.....	
Заключение	
Список литературы	

Цель - формировать у учащихся здоровый образ жизни.

Обоснование необходимости проекта: Многие задают себе вопрос: «Как прожить, чтобы не стареть?» И себе отвечают: «Так не бывает». Каждый человек хоть чем-то, да болеет. Но почему один попадает в больницу два раза за всю жизнь, а другой чуть ли не каждый месяц? Уже давно установлено, что за здоровьем надо следить с детства. Давайте проведем небольшое тестирование о своем здоровье, вам предлагается перечень утверждений, каждое из которых требует ответа «да» или «нет». Эта информация будет полезна, прежде всего, вам.

Тест «Твое здоровье».

1. У меня часто плохой аппетит.
2. После нескольких часов работы у меня начинает болеть голова.
3. Часто выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.
4. Периодически у меня бывают серьезные заболевания, когда я вынужден несколько дней оставаться в постели.
5. Я почти не занимаюсь спортом.
6. В последнее время я несколько прибавил в весе.
7. У меня часто кружится голова.
8. В детстве я перенес несколько серьезных заболеваний.
9. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.

За каждый ответ «да» поставьте себе по 1 баллу и подсчитайте сумму.

Результаты.

1-2 балла. Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего самочувствия.

3-6 баллов. Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его расстроили довольно основательно.

7- 9 баллов. Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить и работать. Вам немедленно нужно свои привычки, иначе...

Конечно, вы вправе не согласиться с данной интерпретацией результатов, но лучше давайте задумаемся о своем образе жизни и выделим основные правила здорового образа жизни.

Чтоб мудро жизнь прожить,

Знать надобно немало.

Два главных правила запомни для начала:

Ты лучше голодай, чем, что попало есть,

И лучше будь один, чем с кем попало.

Правила здорового образа жизни:

1. **Правильное питание;**
2. **Сон;**
3. **Активная деятельность и активный отдых;**
4. **Вредные привычки.**

Остановимся на каждом пункте отдельно.

1. Правильное питание—основа здорового образа.

Снижается заболеваемость учащихся, улучшается психологическое состояние детей, поднимается настроение, а самое главное — повышается работоспособность и интерес к учебной деятельности.

После большой перемены в контейнере для мусора лежат пустые бутылки из-под лимонада, давайте немного поговорим о том, что мы пьем?

В любом случае, **важно знать, что именно в газированных напитках может реально принести вред.** Во-первых, это **углеводы**. В 0,33 л. Pepsi-Cola содержится 8 кусков сахара. Мало, кто стал бы пить такой сладкий чай или кофе. Все эти углеводы откладываются в жировые складки и способствуют развитию диабета. В диетические газировки для минимизации калорий добавляют различные подсластители. Самый опасный из них - белок **аспартам**. Он в 200 раз слаще сахара, вызывает аллергию, болезни желудка, нарушения работы печени, головные боли, ослабление памяти и зрения и даже припадки. Именно подсластители являются главными секретами газированной воды - они не утоляют жажду, а наоборот вызывают аппетит.

Газировка содержит кислоту, которая разъедает зубную эмаль и способствует появлению кариеса. Например, в яблочном соке кислоты содержится во много раз больше. Разница только в том, что там она натуральная, хоть и разъедает эмаль зубов, но не вымывает кальций, как это делает **ортофосфорная кислота (E338)**. Чаще всего в газировках используется именно она.

Также газировки содержат **углекислый газ**, который возбуждает желудочную секрецию, повышает кислотность и способствует метеоризму. Ну и разумеется **кофеин**. Если злоупотреблять напитком, можно получить кофеиновую зависимость или интоксикацию. Ее признаки - беспокойство, возбуждение, бессонница, желудочные боли, судороги, тахикардия и пр. В некоторых дозах кофеин может быть смертельным.

Пожалуй, самое коварное в газированной воде - это **тара**. Алюминиевые банки помогают разносить опасные заразные болезни. В момент вскрытия банки в контакт с ее содержимым вступают различные виды стафилококков, а также бактерии-возбудители сальмонеллеза и энтероколита, жидкость разливается по крышке и вместе со всеми бактериями оказывается внутри нас.

Кока-кола с успехом заменяет бытовую химию.

История кока колы утверждает, что во многих штатах США дорожная полиция всегда имеет в патрульной машине 2 галлона Колы, чтобы смывать кровь с шоссе после аварии.

Чтобы почистить туалет, вылейте банку Колы в раковину и не смывайте в течение часа.

Чтобы удалить ржавые пятна с хромированного бампера машины, потрите бампер смятым листом алюминиевой фольги, смоченным в кока коле.

Чтобы удалить коррозию с батарей в автомобиле, полейте батареи банкой Колы, и коррозия исчезнет.

Чтобы раскрутить заржавевший болт, смочите тряпку кока колой и обмотайте ею болт на несколько минут.

Чтобы очистить одежду от загрязнения, вылейте банку кока колы на грудку грязной одежды, добавьте стиральный порошок и постирайте в машине как обычно. Кола поможет избавиться от пятен. Кока кола также очистит стекла в автомобиле от дорожной пыли.

О составе кока колы. Активный ингредиент кока колы - фосфорная кислота. Ее pH равен 2.8. За 4 дня он может растворить ваши ногти.

Для перевозки концентрата кока колы грузовик должен быть оборудован специальными поддонами, предназначенными для высококоррозионных материалов.

Дистрибьюторы кока колы уже 20 лет используют ее для очистки моторов своих грузовиков.

Все еще хотите бутылочку Колы?

Единственный безвредный компонент газировок - вода. Мертвая, безжизненная, дистиллированная, чтобы ее естественный вкус не нарушал вкус напитка, чтобы лимонад, производимый в любой точке земного шара, соответствовал строгому стандарту.

Чтобы уменьшить вред от любой газировки, в том числе и от Pepsi, необходимо следовать простым правилам:

1. Пейте ее холодной. Разрушение эмали зубов зависит и от температуры напитка. В Америке газировки пьют больше, чем в Европе, но ее всегда подают со льдом, и повреждений зубов у американских детей меньше.
2. Пейте через трубочку, чтобы избежать контакта с банкой.
3. Ограничьтесь одним стаканом 1-2 раза в неделю.
4. Откажитесь от газировки, если страдаете ожирением, диабетом, гастритом, язвой.
5. Не давайте газировку детям до 3 лет.

Теперь поговорим о беде нашего класса, это вечно валяющиеся пакетики из-под чипсов и сухариков и в довольно больших количествах, поэтому нельзя не заострить внимание на том, **что мы едим?**

Вкусовые качества чипсов и сухариков достигаются за счет применения различных ароматизаторов (правда фирмы-производители почему-то называют их специями). Поэтому существуют всевозможные «чипсовые» и «сухариковые» разновидности, что называется, «на любителя».

Существуют и чипсы без привкусов, т.е. со своим натуральным вкусом, но по статистике, большинство наших с вами соотечественников предпочитают, есть чипсы с добавками: сыром, беконом, грибами, икрой. Стоит ли сегодня говорить, что на самом деле никакой икры нет - ее вкус и запах придали чипсам с помощью ароматизаторов. Больше всего надежды, что вкус и запах получен без применения синтетических добавок, если чипсы пахнут луком или чесноком. Хотя все равно шансы невелики. Чаще всего вкус у чипсов искусственный. То же самое в полной мере относится и к сухарикам. В этом вам помогут убедиться знакомые буквочки «Е», указанные в составе продукта и чипсов и сухариков.

Известны коды пищевых добавок, которым по воздействию на организм человека можно дать следующие характеристики: (распечатать и раздать детям)

Запрещенные – E103, E105, E111, E121, E123, E125, E126, E130, E152.

Опасные – E102, E110, E120, E124, E127.

Подозрительные – E104, E122, E141, E150, E171, E173, E180, E241, E477.

Ракообразующие – E131, E210-217, E240, E330.

Вызывающие расстройство кишечника – E221-226.

Вредные для кожи – E230-232, E239.

Вызывающие нарушение давления – E250, E251.

Провоцирующие появление сыпи – E311, E312.

Повышающие холестерин – E320, E321.

Вызывающие расстройство желудка – E338-341, E407, E450, E461-466

Вы хотите чипсов и сухариков, приготовленных на дешевых гидрогенизированных жирах, притрушенных огромным количеством химикатов под названием «пищевые добавки» и содержащих огромные количества канцерогена-акриламида?..

Мы поговорили с вами о неправильном питании, а теперь назовем продукты, которые полезно есть, чтобы оставаться здоровым: фрукты, овощи, рыбу, бобовые и т. д. Сейчас я буду называть полезные качества продукта, а вы угадайте, чему они принадлежат.

Салат, укроп, петрушка.

Зелень – хорошая профилактика инфаркта, улучшает водный баланс, благотворно влияет при малокровии, авитаминозе.

Сельдерей.

Древние греки и римляне не обходились без него ни в будни, ни в праздники. Высокие пищевые и целебные достоинства этого растения определяют более чем сорок вкусовых, витаминных и биологически активных веществ. Исследования американских ученых показали, что корни этого растения – идеальное средство для снижения артериального давления.

Топинамбур.

В клубнях этого растения витаминов С и В вдвое, а солей железа втрое больше, чем в картофельных.

Особенно полезно это растение для больных диабетом, страдающих малокровием, нарушениями обмена веществ и желудочными заболеваниями.

Морковь

Употребление этого овоща очень полезно для зрения и для профилактики раковых заболеваний.

Капуста

Этот овощ улучшает обмен холестерина и является сильным антиаллергеном.

Свекла

А этот овощ улучшает работу кишечника, снижает артериальное давление. Наличие йода в этом корнеплоде делает ее ценным для профилактики заболевания щитовидной железы и укрепления иммунитета. Обеспечивает организм фосфором, калием, кальцием, натрием и хлором.

Баклажаны

Этот овощ малокалориен, зато в нем много фолиевой кислоты, а это значит, что он ускоряет вывод из организма холестерина, избытка воды и поваренной соли, усиливает способность инсулина понижать уровень сахара и способствует процессу образования эритроцитов в крови.

Яблоки

Обладают общеукрепляющим действием. Хороши для почек, сердечно-сосудистой системы. Обмена веществ.

Груши

Повышают прочность капиллярных сосудов, оказывают противосклеротическое действие, способствует выведению из организма воды и поваренной соли.

Вишня, черешня

Общеукрепляющие фрукты, полезные при малокровии.

Малина

Улучшает пищеварение при атеросклерозе и гипертонической болезни.

Черная смородина

Богата общеукрепляющим витамином С.

2. Сон *очень положительно влияет на организм человека. Много споров вокруг того, сколько же надо спать человеку? Раньше утверждалось, что ребенок - 10-12 часов, подросток – 9-10 часов, взрослый – 8 часов. Сейчас многие приходят к мнению, что это все индивидуально, некоторым нужно побольше, некоторым поменьше. Но главное – человек не должен чувствовать усталость после сна и быть бодрым весь день.*

Я начинаю пословицу, а вы заканчиваете.

Пословицы:

1. От хорошего сна ... Молодеешь

2. Сон – лучшее ... Лекарство

3. Выспишься - ... Помолодеешь

4. Выспался – будто вновь... Родился

3. Активная деятельность и активный отдых.

Статистика: сидячий образ жизни – это одна из ведущих 10-и причин смерти и инвалидности во всем мире. Дефицит физической активности – это причина 2-х миллионов смертей в год. Менее 30% молодежи ведет активный образ жизни, достаточный для того, чтобы в будущем сохранить свое здоровье.

4. Вредные привычки.

КУРЕНИЕ

Из истории

Курение табака возникло еще в глубокой древности. Высадившись на берегах Америки Колумб и его спутники увидели туземцев, которые держали во рту пучки дымящейся травы. Во Францию табак попал из Испании, его привез посол Жан Нико в подарок королеве Екатерине Медичи. От фамилии «Нико» произошло слово «никотин».

Наказания

В Китае, замеченного в курении ученика ожидает изнурительное наказание – тренировка на велотренажере;

В конце XVI столетия в Англии за курение казнили, а головы казненных с трубкой во рту выставляли на площади;

В Турции курильщиков сажали на кол;

В царствование Михаила Романова за курение полагалась смертная казнь. Всех, у кого найден табак, «надобно пытать и бить на козле кнутом, пока не признается, откуда добыл...»

В нашем гуманном обществе нет таких наказаний, но может быть эти картинки заставят вас задуматься стоит ли начинать (фотографии: легкое здорового человека, легкое курильщика) **АЛКОГОЛИЗМ**, хроническое заболевание, обусловленное систематическим употреблением спиртных напитков. Проявляется физической и психической зависимостью от алкоголя, психической и социальной деградацией, патологией внутренних органов, обмена веществ, центральной и периферической нервной системы. Нередко возникают алкогольные психозы.

НАРКОМАНИЯ

Официальная статистика в отношении наркомании очень тревожна.

В течение последних 6 лет распространенность наркомании среди подростков увеличилась в 10 раз.

Сам термин "наркомания" связан с понятием "наркотик" (от греч. *narkotikos*- усыпляющий).

Группу наркотиков в узком смысле слова составляют так называемые опиаты – вещества, которые добывают из мака: морфин, кодеин, героин, метадон.

Говоря о наркомании, мы имеем ввиду вещества, формирующие психическую зависимость от их потребления. Таким образом, в настоящее время термин "наркотическое вещество" (наркотик) применяется по отношению к тем ядам или веществам, которые способны вызвать эйфоризирующее, снотворное, болеутоляющее или возбуждающее действие.

Согласно международному принятому определению, наркомания - это нарушение психики, заключающееся в сильном желании принять определённое вещество (или вещество из определённой группы) в ущерб другим видам деятельности и упорное продолжение использования вещества несмотря на пагубные последствия. Синонимом термина наркомания является понятие "зависимость".

Основные вредные факторы, действующие на человека за компьютером:

- сидячее положение в течение длительного времени;
- воздействие электромагнитного излучения монитора;
- утомление глаз, нагрузка на зрение;
- перегрузка суставов кистей;
- стресс при потере информации.

Сидячее положение.

Казалось бы, за компьютером человек сидит в расслабленной позе, однако она является для организма вынужденной и неприятной: напряжены шея, мышцы головы, руки и плечи, отсюда остеохондроз, а у детей - сколиоз. У тех, кто много сидит, между сиденьем стула и телом образуется тепловой компресс, что ведет к застою крови в тазовых органах, как следствие - простатит и геморрой, болезни, лечение которых - процесс длительный и малоприятный. Кроме того, малоподвижный образ жизни часто приводит к ожирению.

Электромагнитное излучение.

Современные мониторы стали безопаснее для здоровья, но еще не полностью. А если на Вашем столе совсем старенький монитор, лучше держитесь от него подальше.

Воздействие на зрение.

Глаза регистрируют самую мелкую вибрацию текста или картинки, а тем более мерцание экрана. Перегрузка глаз приводит к потере остроты зрения. Плохо сказываются на зрении неудачный подбор цвета, шрифтов, компоновки окон в используемых Вами программах, неправильное расположение экрана.

Перегрузка суставов кистей рук.

Нервные окончания подушечек пальцев как бы разбиваются от постоянных ударов по клавишам, возникают онемение, слабость, в подушечках бегают мурашки. Это может привести к повреждению суставного и связочного аппарата кисти, а в дальнейшем заболевания кисти могут стать хроническими.

Стресс при потере информации.

Далеко не все пользователи регулярно делают резервные копии своей информации. А ведь и вирусы не дремлют, и винчестеры лучших фирм, бывает, ломаются, и самый опытный программист может иногда нажать не ту кнопку... В результате такого стресса случались и инфаркты.

Влияние компьютера на психику.

Тема, на наш взгляд, очень дискуссионная. Игромания, интернет-зависимость - насколько серьезны эти проблемы? Предлагаем вашему вниманию разные точки зрения.

Работайте на компьютере и будьте здоровы!

Заключение:

Желаю вам:

- Никогда не болеть;
- Правильно питаться;
- Быть бодрыми;
- Вершить добрые дела.

В общем, вести здоровый образ жизни!

Список литературы:

1. Википедия
2. Сайт «педагогика-безопасность.рф»
3. <https://detstrana.ru/article/deti-7-12/pitanie/pravilnoe-pitanie-dlya-rebenka-11-let/>
- 4.

АГИТБРИГАДА, ПРОПАГАНДИРУЮЩАЯ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

«Здоровый образ жизни – НАШ ВЫБОР»

ДЕВИЗ:

Мы - за здоровье, мы - за счастье,

Мы - против боли и несчастья!

За трезвый разум, за ясность мысли,

За детство, юность, за радость жизни!

Я - Катя, люблю рисовать.

Я - Арина, люблю танцевать.

Я - Мария, люблю читать.

Я - Эльбрус, люблю спорт.

Я - Кира, люблю шить.

Я - Маргарита, люблю петь! (поют частушки)

1. Станем, девицы, рядком,

Да частушки пропоем.

Да и мы, пожалуй встанем

От подружек не отстанем.

2. Пропоем мы вам частушки

Замечательны таки.

Что пойдут плясать старушки,

Затанцуют старики.

3 Девочки - беляночки,

Где вы набелилися?

Мы вчера коров доили

Молоком умылися!

4. Уж я топну ногой,

Да притопну другой,

Выходи ко мне, Арина,

Попляши-ка со мной!

5.Ставлю ногу на носок,

А потом на пятку.

Стану русскую плясать,

А потом в присядку

6. Если слушать будете

Учителей, да маменек,

Избежите вы, друзья,
Страшной наркомании!

(выходит наркомания)

- Меня зовут Наркомания! Я сильнее всех на свете. Ноги и руки у меня длинные! Желудок у меня ненасытный! Голову держу высоко, язык мой необузданный, глаза бесстыжие. Если кто подружится со мной, изменит всю свою жизнь. Я вложу ему в сердце скорбь. Душу запру в темницу. Его глаза перестанут различать свет, ум не будет способен рассуждать и мыслить. Я завладею его телом, жизнь со мной, как миг, так быстротечна!

У меня много слуг!

Кто несчастен и обречен на муки? Мои слуги!

Кто совершает преступления ради очередной дозы? Мои слуги!

Кто развращен и лишен нравственности? Да мои слуги!

Кто умрет внезапно от передозировки или погибнет от рук своих же дружков? И это мои слуги!

- ЕСТЬ ЛИ НА СВЕТЕ ЧТО - ЛИБО ЛУЧШЕ МЕНЯ?

- (команда) ДА! ЕСТЬ!

-Это свободная от наркотического угара жизнь!

-Это яркое чувство творческого полета!

-Это спортивные высоты достигнутые тобой!

-Это ясные лучистые глаза, перед которыми весь мир!

-Это-Мы!

И у нас есть ИНОЙ выбор!

Заключение:

(на мелодию «Синяя птица»)

Мы в такие шагали дали, что не очень - то и дойдешь.

Мы пути преодолевали, что не сразу - то и найдешь.

От своих неудач не плачем, и в огне почти не горим.

Мы охотники за удачей птицей света ультрамарин.

Сценка:

- Вот ходим, ходим, ищем, ищем. А что ищем? Сколько можно ходить?

Как что ищем? Удачу ищем, птицу счастья.

Смысл жизни ищем, который откроет путь к счастью.

Ребята, а может полегче бы путь найти, чтобы никуда не ходить, а сразу счастье в руках!

-Нет. Таких путей не бывает, (встают) Ладно, вставай, пора двигать

дальше.

- Никуда я не пойду. Достали вы меня все. Отстаньте идите сами!

-Ты чего какая муха тебя укусила?

-Проваливайте, сказал! Не хочу больше идти с вами. И дружба ваша надоела.

-Одумайся!

-Сказал проваливайте! (ребята обиженные уходят)

(голос ниоткуда) - Хочешь легким путем счастья добиться? Можешь на меня во всем положиться.

- Кто это ? И голос вдруг откуда? Что за странное здесь чудо?

-Прочь друзей. Меня послушай! Мне отдай в объятие душу! Здесь друзья нам не помогут, навредить лишь только могут. Я ж избавлю от проблем, помогу тебе и всем! И для счастья я и для скуки!

-Что правду ничего не надо?

-Пока ничего, лишь только услада!

-Возьми волшебное зелье вот это. Оно не сравнится ни с чем на свете! Бери, ну скорее же счастье бери! Увидишь ты мир, что прекрасней зари!

-Вот здорово! Маме хочу показать!

-Зачем? Все испортишь, здесь надо молчать... (кидает пакетик) (берет пакетик, отходит на задний план сцены, тем временем возвращаются друзья.)

-Все-таки точно попал он в беду! (идет к ребятам с мольбой о помощи)

-Ребята, спасите, я будто в бреду!

Глаза опустели, нет радости в них.

НАРКОТИК И ДЕНЬГИ все мысли о них! И сердце мое исстрадалось болит.

От зелья оно УБЕЖАТЬ мне велит.

Но тело все ноет и «ломкой» объято,

спасите, на дозу мне дайте ребята!

Прекрасна мысль, мечта ,что надо

И впереди возможностей не счесть,

И знай , мой друг, достойная награда

Лишь то, в чем смысл жизни есть!

(все) спорт, музыка, творчество, друзья!

Добрые дела, вместе ты и я!

Обращение:

Ты гражданин своей страны!

Ты будущее России!

Ты надежда своих родителей! ПОМНИ!

НАРКОМАНИЯ - ЭТО :

- ПУСТЫЕ ГЛАЗА,
 - БЕСЧУВСТВЕННЫЕ И БЕЗНАВСТВЕННЫЕ ДУШИ!
 - ТЕЛА, КОРЧАЩИЕСЯ В СУДОРОГАХ «ЛОМКИ»,
 - ТЯЖЕЛЫЕ ПОРАЖЕНИЯ МОЗГА И СЕРДЦА, ТЕЛА И ДУШИ!
 - ИНФЕКЦИОННЫЕ И ВЕНЕРИЧЕСКИЕ БОЛЕЗНИ!
 - СПИД!
 - ТЯЖКИЕ ПРЕСТУПЛЕНИЯ!
 - САМОУБИЙСТВА!
 - БАНДИТЫ, УБИЙЦЫ, НАРКОДЕЛЬЦЫ!
 - ЗОЛОТО, ОПЛАЧЕННОЕ УБИТЫМИ ДУШАМИ ЖИВЫХ И КРОВЬЮ МЕРТВЫХ!
 - ГОРЕ ОТЦОВ И МАТЕРЕЙ, ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ!
 - РАЗРУШЕННЫЕ СЕМЬИ, ПОГИБШИЕ ТАЛАНТЫ, СЛОМАННЫЕ СУДЬБЫ.
 - И ВСЕ ЭТО ПЛАТА ЗА ИСКУССТВЕННОЕ СЧАСТЬЕ.
- СДЕЛАЙ СВОЙ ВЫБОР!

(выбрасывают транспарант «СПОРТ, ЗДОРОВЬЕ, ТВОРЧЕСТВО,
ИСКУССТВО - ТВОЙ ПОЛЕТ»

(звучит музыка)

Мы Отчизне верно служим.

Ты - один из сыновей.

Так расти, чтоб ты был нужен

Славной Родине своей



МОБУ СОШ № 10 посёлка Прохладного

Лабинского района

Сказка про здоровье

Давным-давно, на горе Олимп жили-были боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля.

Стали решать: каким должен быть человек. Один из богов сказал: "Человек должен быть сильным", другой сказал: "Человек должен быть здоровым", третий сказал: "Человек должен быть умным".

Но один из богов сказал так: "Если всё это будет у человека, он будет подобен нам".

И, решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье.

Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие – за высокие горы. А один из богов сказал: "Здоровье надо спрятать в самого человека."

Так и живёт с давних времён человек, пытается найти своё здоровье.

Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!



Что такое здоровье?

- **Здоровье – это красота.**
- **Здоровье – это богатство, которое не продается и не покупается.**
- **Здоровье – мы и природа.**
- **Здоровье – когда мы бегаем, прыгаем, и у нас все получается.**
- **Здоровье – это то, что нужно беречь.**
- **Здоровье – это сила и ум.**
- **Здоровье – самое большое богатство.**
- **Здоровья нужен всем, и детям, и взрослым, и даже животным.**
- **Здоровье – это счастье, это когда здоровы наши близкие люди, когда у нас дружная семья, и мы с радостью бежим домой, где нас всегда ждут.**



Раскрась картинку



Грамота

НАГРАЖДАЕТСЯ

команда 5 класса

МОБУ СОШ №10 посёлка Прохладного

за участие в соревнованиях

«Веселые старты»

в рамках проведения Недели ЗОЖ

Директор МОБУ СОШ №10 посёлка Прохладного,
заслуженный учитель России,
лауреат премии Президента
Российской Федерации



[Signature]
А.В.Литвинов

15 февраля 2018 года

