

1.,2. d
Veselā miesā
vesels gars!



➤ Projekta mērķis

Sniegt priekšstatu par veselīga dzīvesveida nozīmi cilvēka dzīvē.

➤ Projekta uzdevumi

- Apgūt dienas režīma nozīmīgumu
- Apgūt veselīga uztura pamatus
- Iepazīstināt ar sporta veidiem



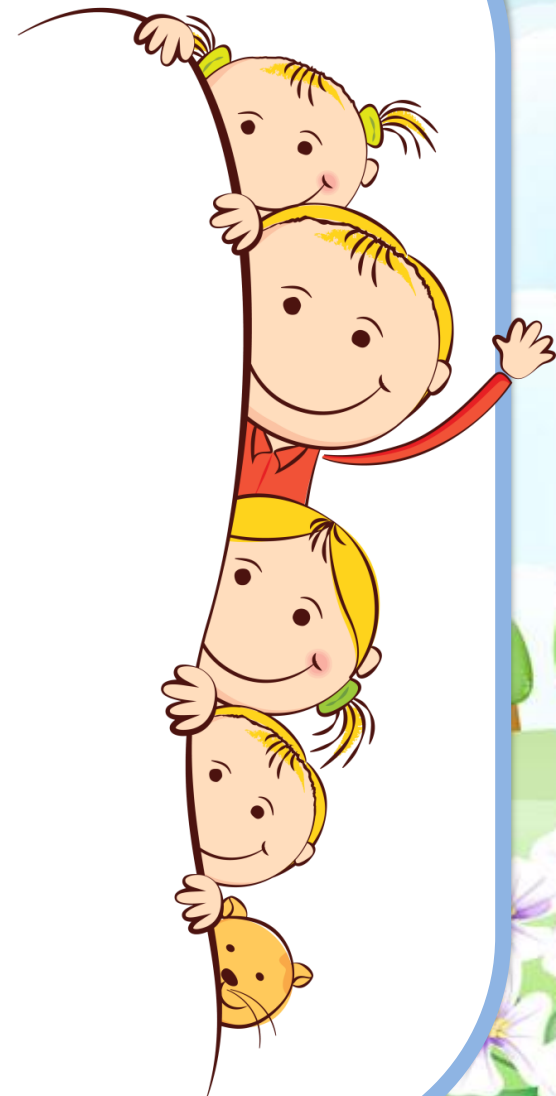
Для чего нам нужно
быть здоровым?



Нужно заниматься спортом

Спорт — это жизнь. Это
легкость движения.
Спорт вызывает у всех
уважение.
Спорт продвигает всех вверх
и вперед.
Бодрость, здоровье он всем
придает.
Все, кто активен и кто не
ленится,
Могут со спортом легко
подружиться.





Прогулки на свежем воздухе









РЕЖИМ ДНЯ

Мой день



просыпаемся



умываемся

Утро



делаем зарядку



завтракаем



гуляем играем



моем руки

День



обедаем



отдыхаем

Мой день



рисуем



лепим

Вечер



играем



ужинаем



чистим зубы

Ночь



купаемся в ванне



читаем перед сном



ложимся спать





Почему вредны некоторые продукты?

Гамбургер, чипсы

Сухая пища,
калорийная

Отсутствие
ВИТАМИНОВ
(усилители вкуса)



Почему полезны некоторые продукты?

Фрукты, овощи, ягоды

**МНОГО
ВИТАМИНОВ**

**богаты
клетчаткой**

**Выводят
ядовитые
вещества из
организма**





