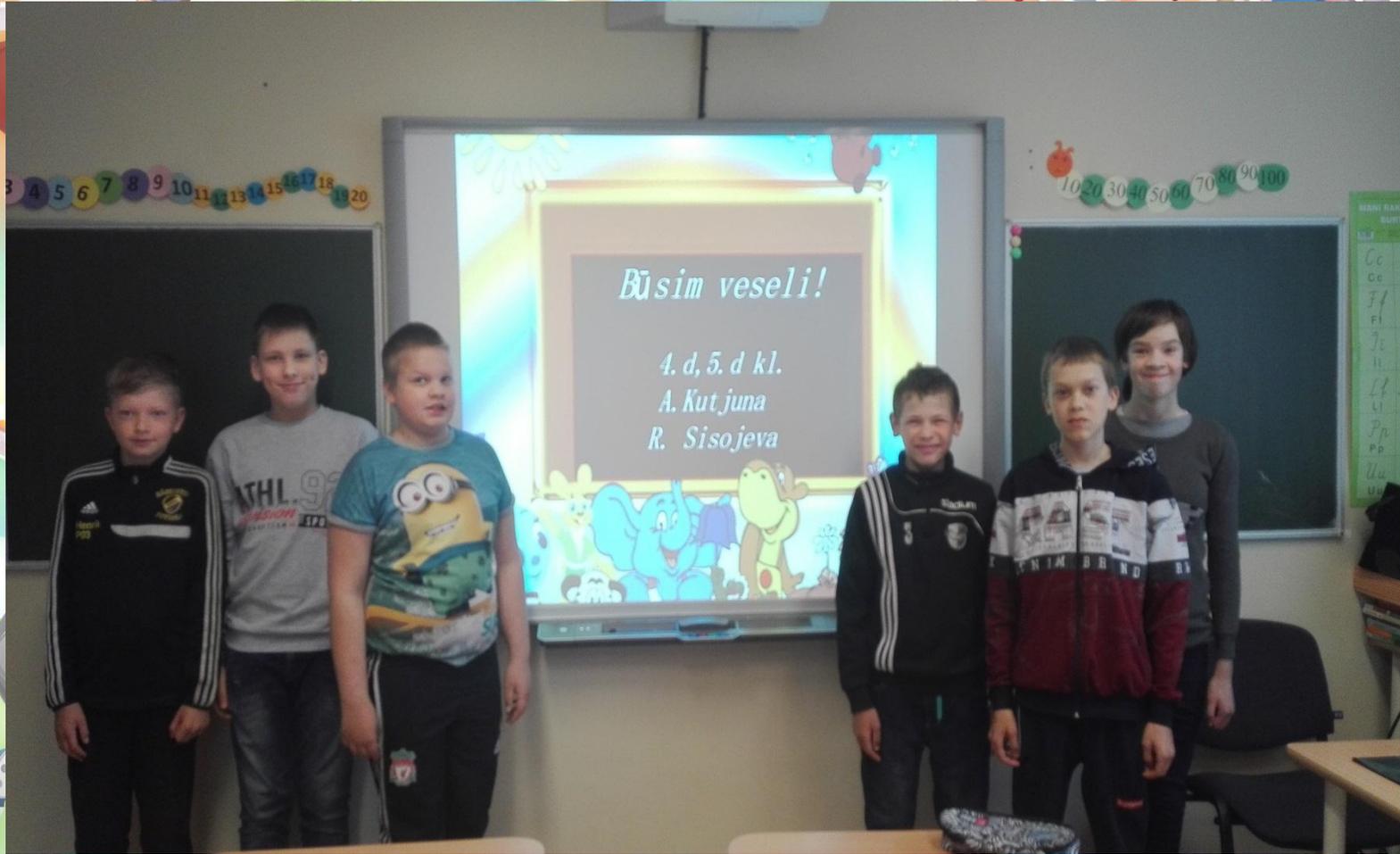


*Būsim veseli!*

*4. d, 5. d kl.*

*A. Kutjuna*

*R. Sisojeva*



# Projekta mērķis

*Sagatavot izglītojamās praktiskajai dzīvei un sekmēt viņu adaptāciju sabiedrībā.*

## Projekta uzdevumi

- Apzināties veselības un veselīga dzīvesveida vērtību un izkopt atbilstošus paradumus.*
- Rosināt bērnus domāt par veselīga uztura nozīmi cilvēka dzīvē.*
- Iemācīt, ka veselīga pārtika un dzīvesveids ir pamats labai pašsajūtai un sasniegumiem mācībās un sportā.*

# Пословицы

- Чистота – залог ..... (здоровья)

- Здоровье в порядке – спасибо - ..... (зарядке)

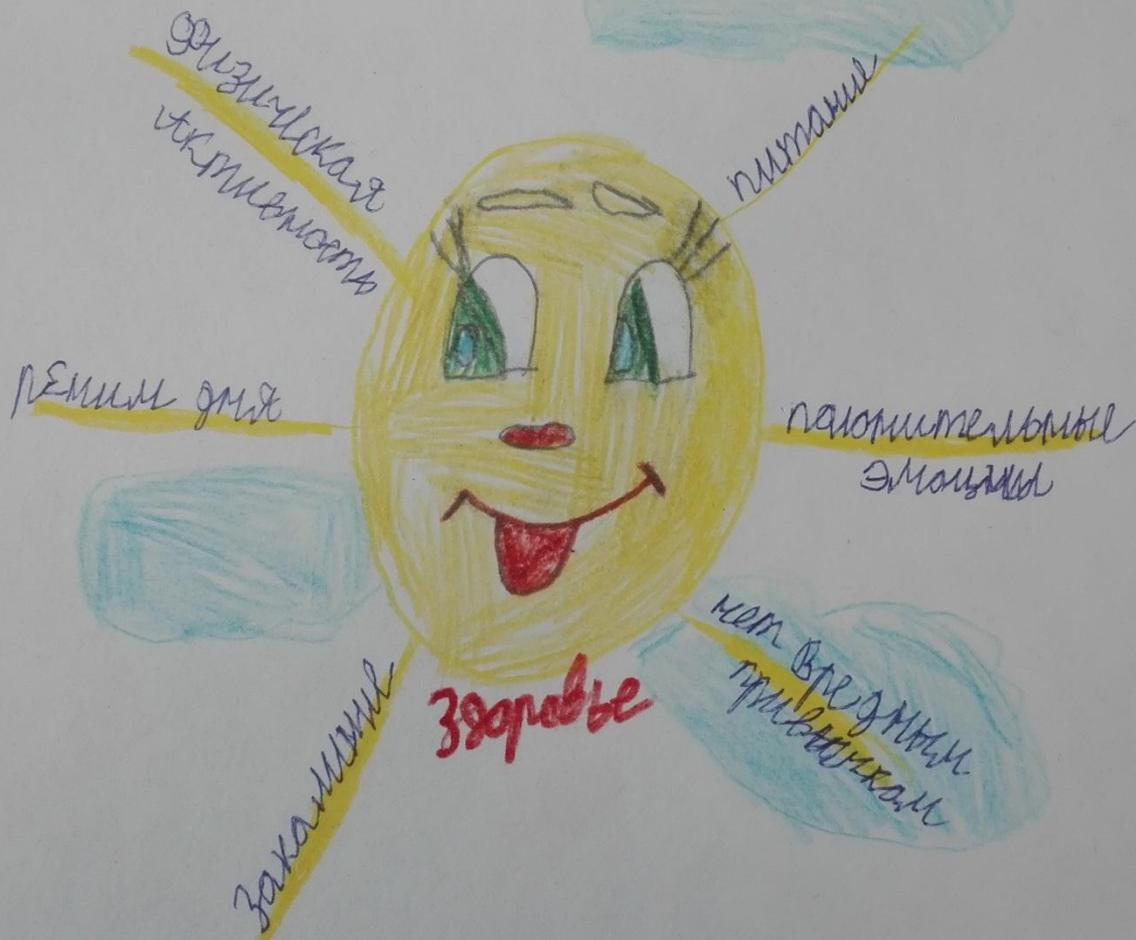
- Если хочешь быть здоров - ..... (закаляйся)

- В здоровом теле – здоровый ... (дух)

- Кто аккуратен, тот людям  
..... (приятен)

- Чистота – лучшая ..... (красота)

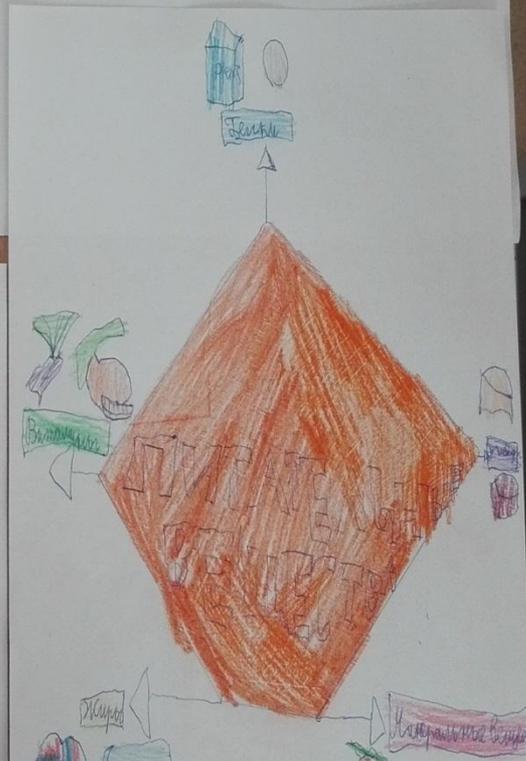
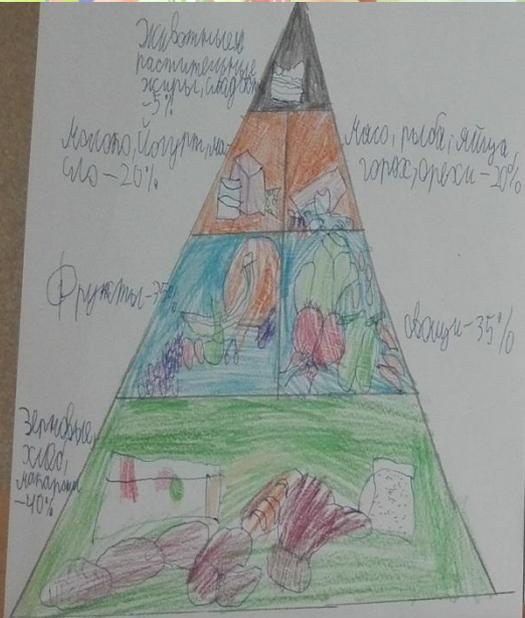
# Izveidojam veselīga dzīvesveida plakātu!



# Здоровое питание – это одна из основ здорового образа жизни



# Zīmēja barošanas piramīdu





*Я желаю вам, ребята,  
Быть здоровыми всегда,  
Но добиться результата  
Невозможно без труда.  
Постарайтесь не лениться,  
Каждый раз перед едой,  
Прежде, чем за стол садиться,  
Руки вымойте водой.  
И зарядкой занимайтесь  
Ежедневно по утрам,*

*И конечно, закаляйтесь.  
Это так поможет вам!  
Свежим воздухом дышите  
По возможности всегда,  
На прогулки в лес ходите,  
Он вам силы даст, друзья*

# Būsim sportiski, būsim aktīvi, būsim veseli!



# *Mēs secinājām, lai būtu veselam ir nepieciešams:*

- ievērot dienas zeģīmu*
- sportot un vingrot*
- uzņemt veselīgu uzturu un vitamīni*
- atmest sliktos paradumus*





*Paldies  
par  
uzmanību!*