**МКОУ Жаровская основная школа**

**V этап**

**Отзыв о проекте «Полезные привычки»**

 Согласитесь, приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и веселым! Ведь как говорили древние греки: «В здоровом теле — здоровый дух».

 Все привычки человек воспитывает в себе сам. Только вредные привычки легко пускают корни, а воспитание полезных привычек требует ежедневного труда и большой силы воли. Но зато полезные привычки сделают из своего хозяина человека! С детства необходимо работать над собой, вырабатывать в себе полезные привычки, которые помогут добиться успеха, достичь целей в жизни, быть счастливым. Человек может стать рабом вредных привычек, если не воспитывать с детства уважение к самому себе». Первую сигарету часто предлагают «хорошие друзья». И молодые люди поддаются этому стадному чувству. Чтобы отстоять свое мнение нужно быть сильным духом и телом. А для этого надо вести здоровый образ жизни.

 Участие в проекте «Полезные привычки» помогло нам больше разобраться в том, что такое «Полезные привычки» и какое влияние они оказывают на наш организм. Со своим классным руководителем мы проводили беседы, в которых рассказывалось о правильном режиме дня, утренней зарядке, закаливании, подвижных играх на свежем воздухе, прогулках в лес, о солнечных и воздушных ваннах, полезных и вредных привычках. Всю информацию мы собирали самостоятельно, а затем ее обсуждали и пытались прийти к общему мнению.

 Также мы читали новые стихи и сказки, которые закрепляли и углубляли наши знания, затем выполняли задания по этапам проекта.

 Хочется, чтобы мы росли здоровыми, крепкими, ловкими, побольше бывали на свежем воздухе, умели плавать, могли кататься на велосипеде и роликовых коньках летом, а зимой — на лыжах, снегокатах, коньках.

 Надеемся, что работа над проектом вызвала у всех ребят нашего возраста интерес к спортивным занятиям, формированию полезных привычек, которые помогут нам вырасти, прежде всего, здоровыми.

 Команда «Кристалл»