

исследовательский проект



Выполнил ученик
2 «А» класса
средней школы №3
г. Боготола
Сысоев Антон

Руководитель проекта
Турсунова Н.М.

АКТУАЛЬНОСТЬ

Я не люблю болеть! горькие лекарства, плохое настроение, надо пить таблетки или что ещё хуже делать уколы и лежать в кровати.

Болезнь отрывает от интересных дел, разлучает с друзьями.

Поэтому мне очень важно узнать:

Так как оно залог хорошего и бодрого настроения и источник сил, которые необходимы, чтобы узнавать новое и интересное.

Здоровье как ключик, который открывает дверь в счастливое и интересное детство.

И этот ключик хочет найти каждый, желающий сохранить своё **здоровье**, которое **не купить ни за какие деньги**.

ГИПОТЕЗ

Мои родители считают, что «мой дом – крепость моего здоровья».

А
Объект исследования
Дом, в котором
я живу.

Предмет исследования
Пища, которую я кушаю,
условия в доме и
мой образ жизни.

Цель: Раскрыть секрет здорового образа жизни.

Задачи:

Вместе с мамой и папой обследовать нашу квартиру и узнать:

- способствуют ли созданные условия здоровому образу жизни;
- можно ли считать наш дом крепостью здоровья.

Выяснить отношение сверстников к здоровому образу жизни, кто заботится об их здоровье.

Кроха сын к отцу пришёл

И спросила кроха:

«Почему так говорят: мой дом – моё здоровье?»»



Папочка меня обнял и с улыбкою сказал:

«Давай-ка дом наш обойдём и ответ с тобой найдём»»

Исследования на кухне

С папой мы пришли на кухню: мама варит нам обед.



Пахнет очень, очень вкусно. Борщ сегодня на обед.

Суп полезен всем, всем, всем.
Ем его я каждый день.

С улыбкой мама предложила:

«В холодильник загляни,
полезную еду найди».

Весь холодильник я изучил и
навсегда для себя уяснил:

**«Белки, витамины, жиры,
углеводы в питании очень
нужны и для здоровья
важны»**



Исследование условий в доме

Эксперимент

Поддувает ли холодный воздух в окна и двери?

С помощью свечи, проверим надежность дверных и оконных проёмов в доме.

Проверяем окна: Проверяем двери:



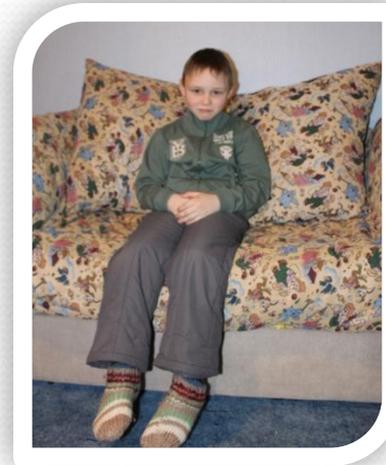
Вывод: Окна, двери на замок, не войдёт к нам холодок. Свечкой всё перепроверил. Нет в квартире сквозняка. Значит нам в квартире нашей не страшна теперь зима.

Эксперимент

Как надо одеваться, если дома +24

Условия:

Одел толстовку, шерстяные носки и теплые брюки.



Условия:

Одел носочки, лёгкую футболку и шорты.



Вывод: Нужно одеваться в шортики и футболку. Иначе можно вспотеть. А это может привести к простуде.

Исследование условий в доме

Пусть мамыны цветы растут, уют в квартире создают.

Кислород обогащают,

настроенье поднимают.



Если душно в доме станет.

Это вовсе не беда.

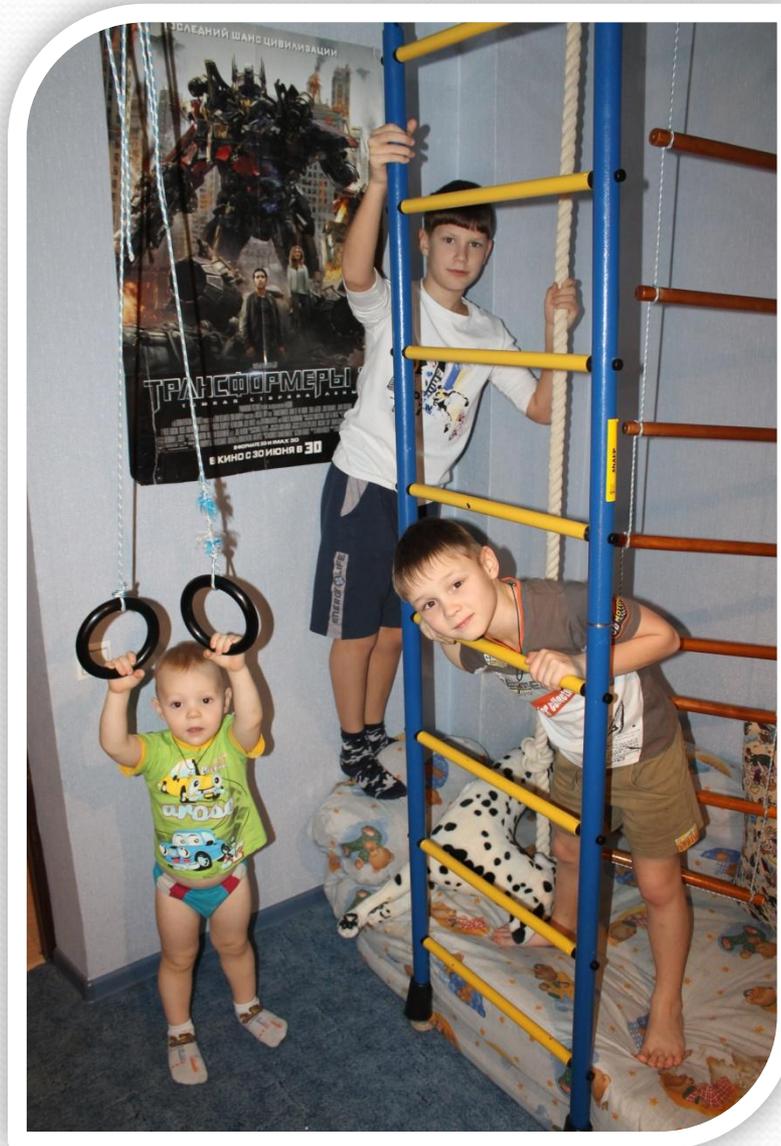
Мамочка окно откроет и проветрит весь наш дом:

все микробы улетят, нам они не навредят.



Исследование моего образа жизни

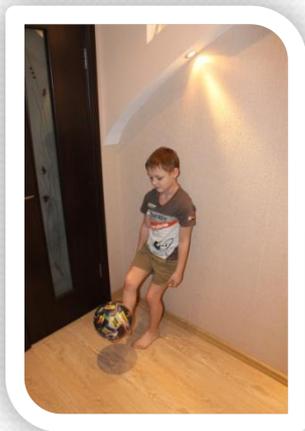
А сейчас зову
вас в гости в
мой спортивный
уголок.



Спорт - мой товарищ

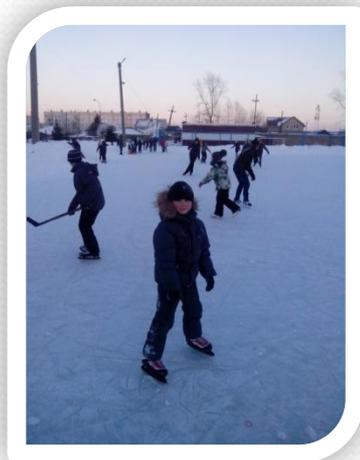
Могу по канату забраться, могу и на кольцах качаться, могу подтянуться, с мячом поиграть, в перчатках боксировать, дротик метать.

Хожу я с папой на футбол, ему я забиваю гол!



Баба мне коньки купила и кататься научила.

С дедом в теннис я играю. В общем, я не унываю.

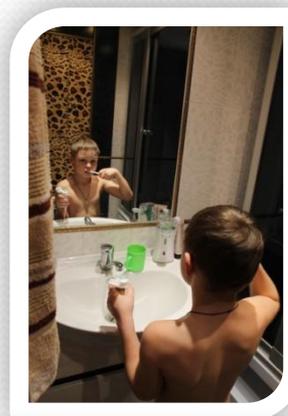


Вывод: Спорт - как доктор от хандры, для задорной детворы. Силу духа поднимает, организм наш закаляет.

Утром делаем зарядку,
я считаю по порядку!



Чищу зубы, кашу ем.
Заряжаюсь на весь день!
Мама четко здесь следит,
халтурить мне не разрешит.



Интересующие вопросы:

Опрос в классе

- 1) Выяснить, понимают ли мои сверстники необходимость чистки зубов по утрам?
- 2) Всегда ли мои одноклассники чистят зубы по утрам?
- 3) Кто контролирует их, или напоминает им об правилах гигиены?



ОКАЗЫВАЕТСЯ,

мои сверстники всё знают о правилах гигиены, но однако им тоже иногда лень чистить зубы по утрам, но их мамы им тоже не дают спуска.

Вывод: Именно благодаря родителям мы растём здоровыми и крепкими. Они оберегают нас от нашей спутницы лени.

Вода- моя подруга

А летом страсть моя вода. В бассейне вся моя семья.



Когда к дедушке хожу,
баню с ним всегда топлю.
Мама веничек запарит, и всегда нам
говорит:

**можжевельник, пихта, ель – вот и нет в
носу соплей!**



Выводы:

- 1:** Если в доме тепло,
- 2:** Воздух свеж и уют
- 3:** И полезные блюда на кухне вас ждут.
- 4:** Если спорт твой товарищ и подруга вода.

То твой дом - твоя крепость! И болезнь не страшна.

"Мой дом - моё здоровье"

Уверен в этом я.

Теперь я понял важность родного очага.



**СПАСИБО
ЗА
ВНИМАНИЕ!**