

Проект «Что такое здоровый образ жизни?»»

Автор проекта :ученица 3 А класса
МБОУ СОШ № 46
Смирнова Валерия

Руководитель проекта: Попова Марина Анатольевна

Актуальность

Очень часто с экрана телевизора, в средствах массовой информации мы слышим выражение «Я веду здоровый образ жизни». Но что же все таки включает в себе это понятие, как современный школьник оценивает его и придерживается ли он правил ЗОЖ . Этому и посвящен мой проект.

Цель проекта:

Рассказать о понятии здорового образа жизни и негативных аспектах влияющих на здоровый образ жизни. Исследовать, соблюдают ли здоровый образ жизни школьники 3 класса.

Задачи проекта:

- Определить, что входит в понятие Здоровый образ жизни;
- Провести исследование, соблюдают ли здоровый образ жизни школьники 3 А класса;
- Обобщить и систематизировать полученную информацию;
- Изготовить газету «Мы - за здоровый образ жизни»

ЗДОРОВЬЕ



Здоровье – это не только хорошее самочувствие, но и хорошее настроение, человек легко и радостно общается с другими людьми, способен хорошо и активно учиться и работать и не слишком устает при этом.

Факторы, влияющие на здоровье

Индивидуальное здоровье в основном зависит от четырёх факторов:

- биологические факторы (наследственность) - около 20%;
- окружающая среда (природная, техногенная, социальная) -20%;
- служба здоровья - 10%;
- индивидуальный образ жизни - 50%.

Здоровый образ жизни

Это совокупность различных оздоровительных мероприятий, направленных как на укрепление духовно-нравственного и физического здоровья человека, так и на увеличение духовно-нравственной и физической трудовой деятельности.

ЗОЖ включает в себя:

- **Правильное и полезное питание**
- **Оптимальный и благоприятный двигательный режим**
- **Активная деятельность и активный отдых**
- **Личная гигиена**
- **Отказ от любых вредных привычек**

Здоровое питание – это одна из основ здорового образа жизни



Несколько правил о правильном питании:

- пищу принимать часто в небольшом количестве;
- исключить длительные промежутки между приемами пищи;
- ужинать рекомендуется не позднее, чем за три часа до отхода ко сну;
- должна соблюдаться сбалансированность белков, жиров, углеводов;
- рацион должен содержать большое количество овощей и фруктов

Движение – это жизнь.

Необходимо выполнять простые всем известные физические упражнения, не забывать про утреннюю гимнастику, про прогулки на свежем воздухе. Двигаться полезно: занятие физкультурой, пеший туризм и многое другое положительно влияют на здоровье.



Установлено

Школьники,
систематически
занимающиеся
спортом
физически более
развиты, чем их
сверстники,
которые не
занимаются
спортом.



Мы с ребятами на тренировке



Режим, одно из главных составляемых здорового образа жизни

Режим дня – это
правильное
распределение
времени,
на основные
жизненные
потребности человека.



Режим дня

В режиме дня должно быть все точно распределено: продолжительность учебных занятий и дома, прогулки, регулярность питания, сон, чередование труда и отдыха.



Мой распорядок дня:

Подъём – 7:00

Зарядка – 7:10

Водные процедуры – 7:20

Завтрак – 7:30

Дорога в школу – 8:00

Занятия в школе – 8:30-13:15

Обед – 13:30

Спортивная секция – 14:00-15:30

Дорога домой – 15:45

Полдник – 16:00

Отдых – 16:10 - 16:30

Прогулка – 16:30 – 17:30

Домашнее задание – 17:45 – 19:00

Ужин – 19:30

Чтение книг – 19:45 – 20:15

Помощь по дому – 20:15 – 21:00

Подготовка ко сну – 21:00

Сон – 21:30

Сон

Продолжительность сна уменьшается с возрастом: 7—8 лет она составляет 11,5—11 часа, для 9—10 лет—10,5—10 часов, для 11—12 лет — 10 часов, для 13—15 лет—9,5 часов и для 16—18 лет-8,5-8часов.





Полноценный сон



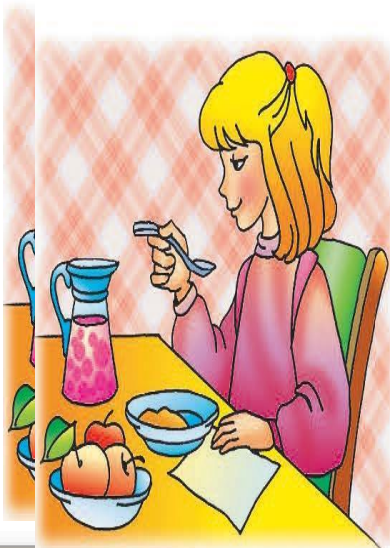
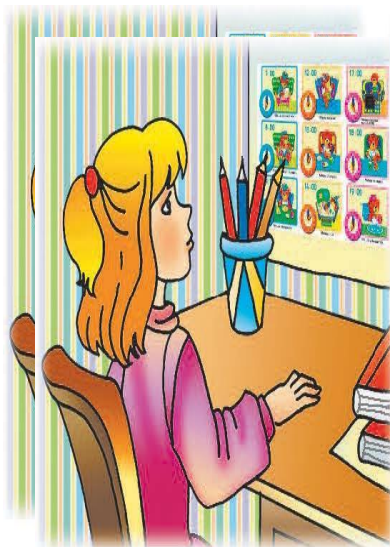
Правила хорошего сна:

- 1. Последний прием пищи должен закончиться за 3 часа до сна.**
- 2. Не пейте перед сном кофе, чай, апельсиновый сок.**
- 3. Перед сном займитесь спокойным делом.**
- 4. Проветрите спальню.**



Труд

Труд укрепляет здоровье человека, как духовно-нравственное, так и физическое, а также воспитывает в нём целеустремленность и ответственность.



Личная гигиена.



Это правила, выполнение которых поможет не болеть и укрепить своё здоровье.

Гигиена включает в себя:

Соблюдение чистоты

ТЕЛА,

ВОЛОС,

ПОЛОСТИ РТА,

ОДЕЖДЫ, ОБУВИ,

ЖИЛИЩА





НЕТ

- наркотики
- алкоголь
- сигареты



Умей сказать

ДА

- физические упражнения
- правильное питание
- личная гигиена
- хорошее настроение



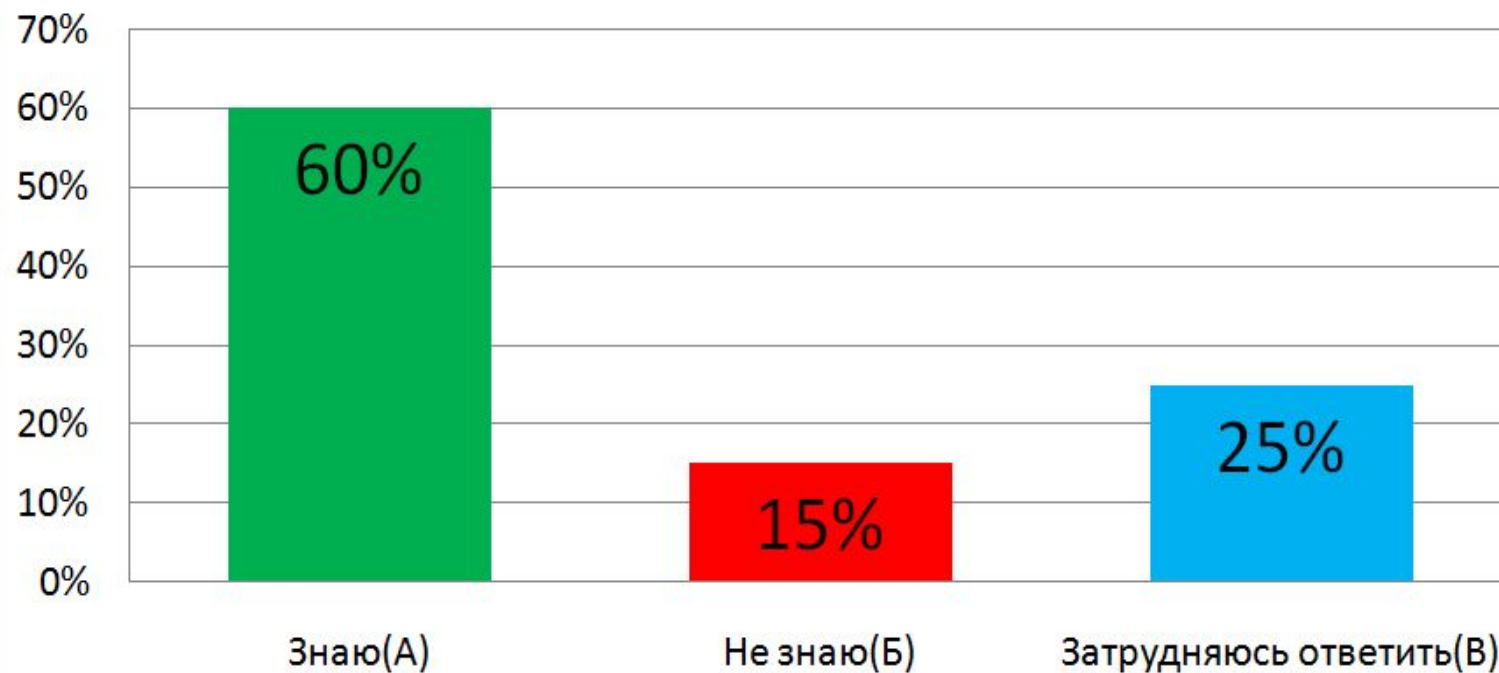
правильное питание



хорошее настроение

Анкетирование

Знаешь ли ты как вести здоровый образ жизни?



3 А класс



Исследовательская работа:

Цель – выяснить, как соблюдают здоровый образ жизни школьники 3А класса.

Анкета

1. Делаете ли вы по утрам зарядку?
2. Принимаете ли пищу в одно и то же время?
3. Соблюдаете ли вы гигиену?
4. Занимаетесь ли вы в спортивной секции?
5. Соблюдаете ли вы режим дня?

Результаты анкетирования

1. Делаете ли вы по утрам зарядку?

2. Принимаете ли пищу в одно и то же время?

3. Соблюдаете ли вы гигиену?

4. Занимаетесь ли вы в спортивной секции?

5. Соблюдаете ли вы режим дня?

№	Да	Нет	Иногда
1	13	7	3
2	10	13	-
3	19	1	3
4	9	14	-
5	17	6	

Мои выводы:

1. Здоровый образ жизни - общепризнанный, надежный, действенный способ сохранения и укрепления здоровья людей. Известно, что здоровье нужно беречь с молодости.

2. Школьники могут грамотно объяснить, что включает в себя понятие Здоровый образ жизни, но практически нет ни одного ребенка, который полностью соблюдает правила здорового образа жизни.



~~Алкоголь~~

Я выбираю
здоровый
образ
жизни!

~~ЧИП-
СЫ~~

СВЕЖИ
ВОЗДУХ

РЕЖИМ
дня

Здоровое
питание!

~~ТЕЛЕФОН~~





**Мы за здоровый
образ жизни !!!**



Памятка

Правила здорового образа жизни

1. Соблюдайте режим дня!
2. Занимайтесь физкультурой, делайте зарядку!
3. Во время умственных занятий делайте физ.минутки!
4. При чтении делайте гимнастику для глаз!
5. Соблюдайте режим труда и отдыха!
6. Каждый день бывайте на свежем воздухе!
7. Ежедневно закаливайтесь, умывайтесь холодной водой!
8. Следите за тем, чтобы ваш организм не переутомлялся!
9. Не переедайте и не голодайте!
10. Соблюдайте правила доброжелательного общения!
11. Избегайте стрессов!
12. Не пробуйте курить!
13. Избегайте накуренных помещений!
14. Не употребляйте спиртные напитки!
15. Берегитесь наркотиков!

Негативные аспекты, влияющие на здоровый образ жизни

1. Переедание.
2. Курение.
3. Употребление алкоголя.
4. Нарушения режима приёма пищи,
однообразное питание
5. Мало движений.
6. Стресс
7. Недосыпание.
8. Увлечение высокотехнологичными
средствами развлечения (компьютеры,
мобильные телефоны)

школе, выполнение домашних заданий — труд. Бывает, что третьеклассник занят не взрослого. Чтобы при этом сохранить здо- до обязательно чередовать труд с отдыхом.



4. Больше двигайся!
Малоподвижный образ жизни вредит здоровью, поэтому старайся больше двигаться. Утром делай зарядку. Почаще играй в подвижные игры, особенно на свежем воздухе. Занимайся физическим трудом, физкультурой. Если есть возможность, посещай бассейн.



МЫ И НАШЕ ЗДОРОВЬЕ



2. Правильно питайся.
Здоровое питание — одна из основ здорового образа жизни.



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ

1. Соблюдай чистоту!
Содержи в чистоте своё тело, одежду. Корней Иванович Чуковский не зря надо умыться по утрам и вечерам... Конечно, надо не только умыть руки, чистить зубы, принимать душ, мыть и мочалкой, чистить обувь и одежду, помещение, регулярно делать уборку в доме, держать в чистоте свой двор, никогда не бросать мусор мимо урны... Здоровый образ жизни начинается с чистоты!



Здоровье вашего ребёнка — в ваших руках. Не забывайте об этом! И тогда малыш будет приносить вам только радость.

Делайте зарядку



Заключение

Я стараюсь соблюдать правила здорового образа жизни, потому что, улучшается здоровье, повышается работоспособность, всегда хорошее настроение, меньше болеешь. Соблюдая правила здорового образа жизни, появился результат - мои награды.



Список литературы:

1. Детская энциклопедия «здоровый образ жизни», 1992г.
2. Ротенберг Р. «Расти здоровым», 1992г.
3. Мир человека «Гигиена и здоровье»
4. М.А. Морозов «Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний»