

# Выполнила



Пресова Анастасия



Как быть здоровым

Как быть здоровым

# Содержание

Введение

I. Я здоровье берегу – сам себе я помогу

1.1 Как следует питаться

1.2 Расти здоровым – значит больше двигаться

1.3 Соблюдай режим дня!

1.4 Чистота и здоровье

1.5 Если хочешь быть здоров – закаляйся

Улыбка – это залог хорошего настроения

Заключение

Литература

# Тема моей исследовательской работы «Как быть здоровым».

**Предмет исследования** – мое здоровье.

**Объект исследования** – здоровый образ жизни.

**Цель нашего исследования:** научиться быть здоровым душой и телом, стремиться творить себе здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы и научить этому всех, показать на доступных примерах и на своем примере, как можно каждому ученику нашего класса улучшить свое здоровье.

**Задачи:** - узнать, что такое здоровье, от чего оно зависит;

- что нужно знать и уметь, чтобы быть здоровым.

- **Здоровье** – 1. Правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психологическое благополучие; 2. То, или иное состояние организма. («Словарь русского языка». С.И. Ожегов)
- **Самое дорогое у человека – это его здоровье.**
- **Мы веселы и красивы, потому, что здоровы.**
- **Здоровье** – самое большое богатство человека. Недаром говорят: **«Здоровый нищий счастливее больного короля».**
- Закаливание, доброта, отдых, режим дня, оптимизм, веселье, ежедневные упражнения, всё это – **ЗДОРОВЬЕ!**

# Как следует питаться.

- Правильное питание – условие здоровья, неправильное – приводит к болезням
- Нужно помнить и знать:
- Воздерживайтесь от жирной пищи;
- Остерегайтесь очень острого и соленого;
- Не ешьте много сладостей. Сладостей тысячи, а здоровье одно.
- Следует помнить, что можно набрать лишний вес, если слишком много кушать, что вредит здоровью. Главное – не переедать. Кушать в одно и тоже время простую, свежеприготовленную пищу. Тщательно пережевывать пищу, не спешить глотать.



- Я правильно питаюсь и подтверждение этому мой вес, фигура и всегда отличное настроение.
- Мой вес: 25 кг.
- Мой рост: 125 см.

# Расти здоровым – значит больше двигаться





# Соблюдай режим дня.

## Мы составили свой режим дня, который я соблюдаю.

- Утренняя зарядка, водные процедуры, уборка постели, туалет 7.00-7.30
- Завтрак 7.30-7.50
- Дорога в школу 7.50-8.00
- Занятия в школе 8.15-13.00
- Горячий завтрак в школе 10.00-10.15
- Дорога из школы или прогулка после занятий 13.00-13.30
- Обед 13.30-14.00
- Послеобеденный сон или отдых 14.00-15.00
- Прогулка или игры на воздухе, помощь семье 15.00-16.00
- Полдник 16.00-16.15
- Выполнение домашних заданий 16.15-17.30
- Прогулка, общественно полезный труд 17.30-19.00
- Ужин и свободные занятия, помощь семье, тихие игры 19.00-20.00
- Приготовление ко сну 20.00-20.30
- Сон 20.30-7.00



# Чистота и здоровье.

## Надежная защита организма – соблюдать правила личной гигиены.

- Раз в неделю мойся основательно (принимай ванну, ходи в баню);
- Утром, после сна, мой руки, лицо, шею, уши;
- Каждый день мой руки и ноги перед сном;
- Каждый день мой руки перед едой;
- Обязательно мой руки после уборки комнаты, туалета, игр, прогулки, общения с животными, работы на огороде, поездки в транспорте;
- Ежедневно проветривай комнату и делай в ней влажную уборку;
- Пользуйся только своей одеждой, обувью, расческой и другими предметами туалета;
- Чисти зубы утром и вечером.

# Если хочешь быть здоров – закаляйся!

## Вот несколько способов:

- Утром после того, как помыли руки, лицо, шею, уши теплой водой с мылом, ополаскивать их водой комнатной температуры;
- Утром обтирать тело влажным полотенцем или принимать душ;
- Мягкой салфеткой или рукавицей, смоченными в теплой воде, обтирать руки от кисти к плечу, ноги от стопы к бедру;
- Мыть ноги каждый день прохладной водой, постепенно делая её холодной;
- Купаться в открытых водоемах;
- После любой водной процедуры растирать тело полотенцем до легкого покраснения;
- Воздушно-солнечные ванны летом лучше принимать, находясь в движении: гуляя по лесу, парку, саду, играя в подвижные игры. Одежда должна быть легкой, удобной, хорошо пропускающей воздух.



# Улыбка – это залог хорошего настроения.



**Не случайно говорят: «В здоровом теле – здоровый дух». Но чтобы быть здоровым, надо соблюдать несколько правил:**

- Прежде всего, правильно питаться;
- Регулярно заниматься зарядкой, физическим трудом;
- Соблюдать режим дня, необходимо хорошо высыпаться;
- Соблюдать правила личной гигиены: обязательно нужно перед едой мыть руки, чистить зубы утром и вечером, принимать ванну не реже одного раза в пять дней;
- Больше гулять на свежем воздухе;
- Если хочешь быть здоров – закаляйся!

**Здоровье** – это бесценное богатство. И  
нужно постараться, чтобы всегда быть  
здоровым, быть в форме.





# Литература:

1. Детская энциклопедия «Здоровый образ жизни» (познавательный журнал для девочек и мальчиков) Издательство «Аргументы и факты».
2. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твоё здоровье. Укрепление организма. СПб: Детство-Пресс, 2000г.
3. Останко Л.В. Сто весёлых упражнений для детей. СПб: Корона Принт, 2005г.
4. Прокофьева С., Сапгир Г. Румяные щёки. М: Физкультура и спорт, 1989г.
5. А. Якубенко Солнце на обед. Ленинград: Детская литература, 1981г.
6. Я познаю мир (Детская энциклопедия). Медицина. М: АСТ, 1997г.
7. Тихомирова Л.Ф. «Как сформировать у школьника здоровый образ жизни». Ярославль, Академия развития, 2006.



Желаем Вам  
здоровья  
и успехов в учёбе!



Благодарим за внимание