



**НАУЧНЫЙ ПРОЕКТ  
«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ».**

**Автор проекта: Мазейна Варвара**  
**ученица 2 «е» класса**  
**СОШ № 2**  
**г.Болотное**  
**2019г.**



**Цель проекта:** Узнать как здоровый образ жизни влияет на наш организм.

**Задачи:**

- Показать значимость здорового образа жизни.
- Формировать отрицательное отношение к вредным привычкам.
- Прививать любовь к спорту и физической культуре.

## Введение.

**Здоровый образ жизни** – образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.

Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придется, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь

## Узнаем из чего состоит здоровый образ жизни:

1. Выполнение режима дня;
2. Соблюдение правил гигиены;
3. Занятие спортом и закаливание;
4. Правильное питание;
5. Отсутствие вредных привычек.

## Режим дня:

Режим - основа здоровья. Это не только расписание уроков которое написано в дневнике, но и режим питания, сна и отдыха, а также физический труд и помощь родителям. Все что ты запланировал, должен выполнить в течении дня. Тогда твоё настроение будет хорошим и бодрым, а родители довольны.



## Личная гигиена:

Знание правил личной гигиены необходимо каждому человеку, так как их соблюдение способствует укреплению здоровья, повышению умственной и физической работоспособности

Личная гигиена включает в себя:

- уход за телом и полостью рта;
- уход за одеждой и обувью;
- уход за жильем.



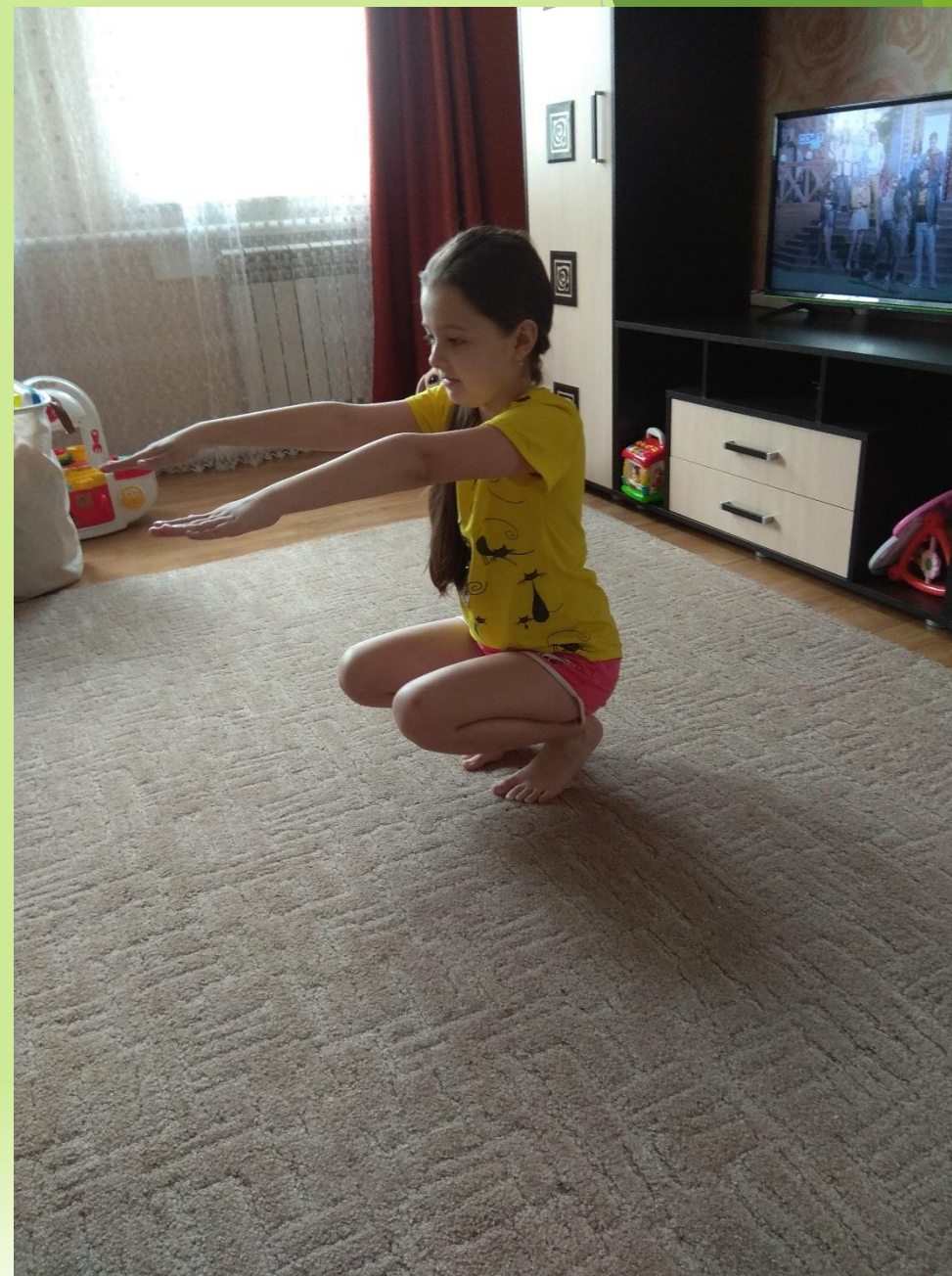
## Правила личной гигиены школьника:

- Умывайтесь утром и вечером используя средства личной гигиены;
- Чистим зубы не менее трех минут два раза в день;
- Всегда мойте руки перед едой, после прогулки и туалета;
- Для еды пользуйтесь только чистой посудой, не берите грязных тарелок, ложек и чашек;



## Спорт и закаливание:

Если ты еще не дружишь с физкультурой, то начни прямо сейчас. Сделай несколько упражнений не откладывая это на завтра. Утром проснувшись, делай зарядку, а в течение дня катайся на велосипеде или роликах. И тогда почувствуешь, что твое здоровье улучшится. Ещё одно важное занятие-это закаливание. Которое даёт организму возможность сопротивляться простуде и вирусам.



## Правильное питание:

Хочешь быть здоровым - правильно питайся! Пища должна быть не только вкусной, но ещё и полезной. Кушай больше овощей и фруктов, очень полезны белки и цельные злаки. Очень полезно есть творог и молоко. И ещё: к столу надо садиться в одно и тоже время. И так - садись к столу вовремя, не жди приглашения по несколько раз.



## Вредные привычки:

Вредные привычки школьников – предмет огорчения учителей и родителей. Каждый школьник знает о том, что такое здоровый образ жизни, но почему-то некоторых ребят он совершенно не привлекает. И увы если вы даже соблюдаете режим дня, правильно питаетесь и занимаетесь спортом, ни чего не сможет компенсировать тот вред, который вы наносите своему организму, имея вредные привычки. Употребление наркотических средств, курение и алкоголь - всё это разрушает наш организм и противоречит здоровому образу жизни помни это.

## Вывод:

Итак, мы узнали тот, кто постоянно заботится о своём здоровье - занимается физкультурой, соблюдает режим дня и правила личной гигиены, правильно питается, не имеет вредных привычек - тот имеет крепкое здоровье и отличное настроение. А , тот кто не заботится о своем здоровье. Ведет малоподвижный образ жизни, имеет вредные привычки - постепенно теряет здоровье и укорачивает себе жизнь. Помните день вашего здоровья - это каждый день вашей жизни

## Список литературы:

1. Здоровый образ жизни. Полезные советы [Электронный ресурс].
2. «Здоровье школьника» [Электронный ресурс].
3. Мы за здоровый образ жизни [Электронный ресурс].
4. Образ жизни. Личная гигиена и закаливание организма [Электронный ресурс].