





**Межмуниципальная научно – практическая конференция  
«Одной мы связаны судьбой»**

**СЕКЦИЯ: «ПРОБЛЕМЫ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА»**

**ТЕМА РАБОТЫ : ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

***« Я здоровье сберегу – сам себе я помогу»***

Автор:

Ученик 1 «В» класса

МКОУ СОШ № 10 г. Вихоревка

Овчинников Демид Андреевич

Руководитель:

Учитель МКОУ СОШ № 10 г. Вихоревка

Москвитина Татьяна Андреевна

г. Вихоревка 2019г.





**Здоровье - это не только отсутствие болезней, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия.**

• **ГИПОТЕЗА:** Я считаю, что здоровый образ жизни помогает ребенку становиться сильнее, успешнее и умнее.

• **ЦЕЛЬЮ МОЕЙ РАБОТЫ ЯВЛЯЕТСЯ:**

- сформировать ценностное отношение учащихся к своему здоровью.
- показать на примерах (опытах), что не все любимые продукты детей полезны для здоровья.

• **ЗАДАЧИ:**

1. Выделить основы правил здорового образа жизни
2. Исследовать отношение детей к здоровому образу жизни
3. Провести опыты и показать, как влияют на здоровье чипсы и кока-кола

• **МЕТОДЫ:**

1. Метод исследования
2. Метод наблюдения и сравнения
3. Метод показа

•  
•  
•



## 1. ЛИТЕРАТУРНО - ПОЗНАВАТЕЛЬНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ В СТРАНУ ЗДОРОВЬЯ

- «Здравствуйте», «Доброго здоровья всем!», «Как Ваше драгоценное здоровье?». Издавна люди при встрече желали друг другу здоровья. И это не случайно. Ведь еще в Древней Руси говорили: «Здоровье дороже богатства», «Здоровье не купишь», «Пошли Господи здоровье, а счастье - найдем».

Человек – это  
*«Кузнец собственного здоровья».*



# Правила здорового образа

## ЖИЗНИ

1. «Двигайся больше – проживёшь дольше»



2. «Ты осанку береги – правильно сиди, ходи»



### 3. «Есть, чтобы жить, а не жить»



что



### 4. «Режим дня -





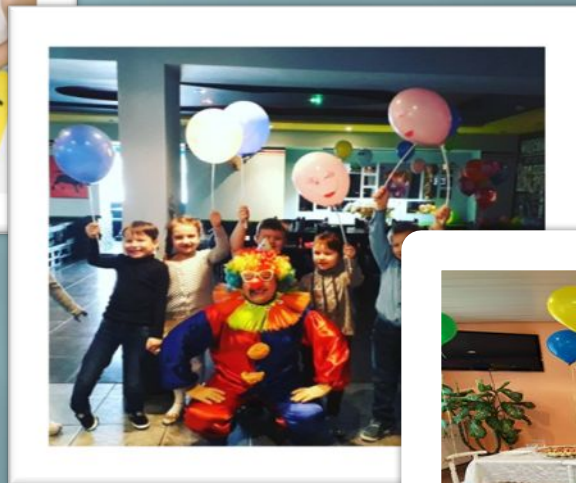
# 5. Закаляйся – если хочешь быть



# 6. Чистота – залог здоровья!

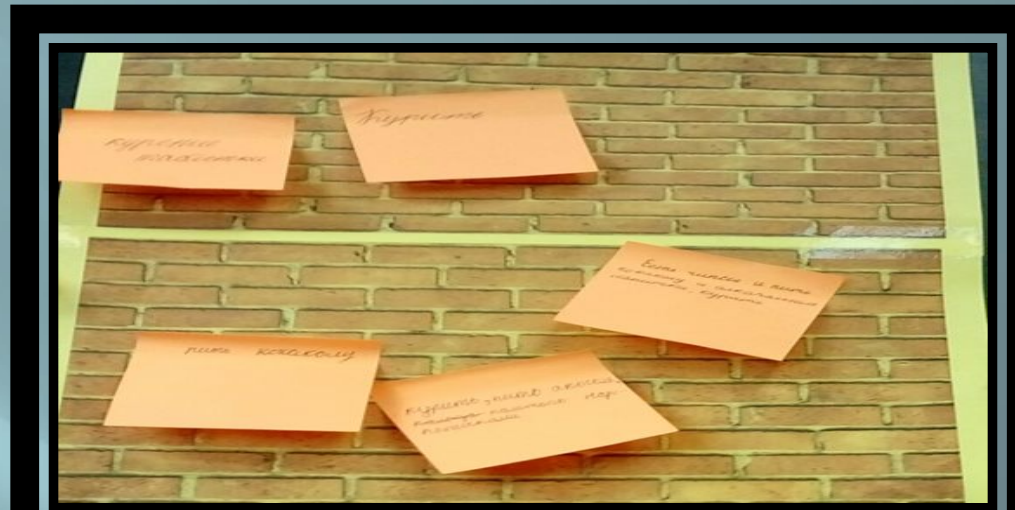


# 7. «Если добрый ты – это хорошо, а когда наоборот – плохо!»





# ОПРОС УЧЕНИКОВ 4 КЛАССА МКОУ СОШ №10 Г. ВИХОРЕВКА «СТЕНА ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК ВЛИЯЮЩИХ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»



# РЕЗУЛЬТАТЫ ОПРОСЫ

САМЫМИ ВРЕДНЫМИ ПРИВЫЧКАМИ ПО МНЕНИЮ РЕБЯТ ЯВЛЯЮТСЯ:

ЧИПСЫ, КОКА-КОЛА  
курение





**«ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ»**  
КАЖДЫЙ ЛЕПЕСТОК РОМАШКИ –  
ЭТО ПУТЬ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ



Рекомендована Всемирной Организацией здравоохранения. Пищевая пирамида — это схематическое изображение принципов здорового питания, разработанных диетологами. В основании этой пирамиды лежат физическая активность и достаточное потребление жидкостей. Продукты, расположенные внизу пирамиды, нужно употреблять в пищу как можно чаще, соответственно расположенные вверху — исключить из рациона или употреблять в ограниченном количестве.



**Пищевая пирамида – это здоровое питание**



**ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА:**  
**ПРОВЕДЕНИЕ ИГРЫ «СЕКРЕТНЫЕ**  
**КОНВЕРТИКИ»**

**С УЧЕНИКАМИ 1 «В» КЛАССА МКОУ СОШ №10**



# Вредные и полезные продукты

## ВРЕДНЫЕ



## ПОЛЕЗНЫЕ

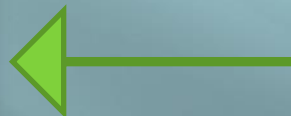




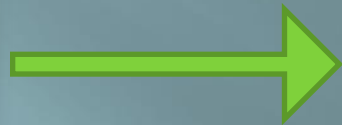
# МОДЕЛЬ ЗДОРОВОГО И НЕЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА



Сильный  
Ловкий  
Красивый  
Крепкий



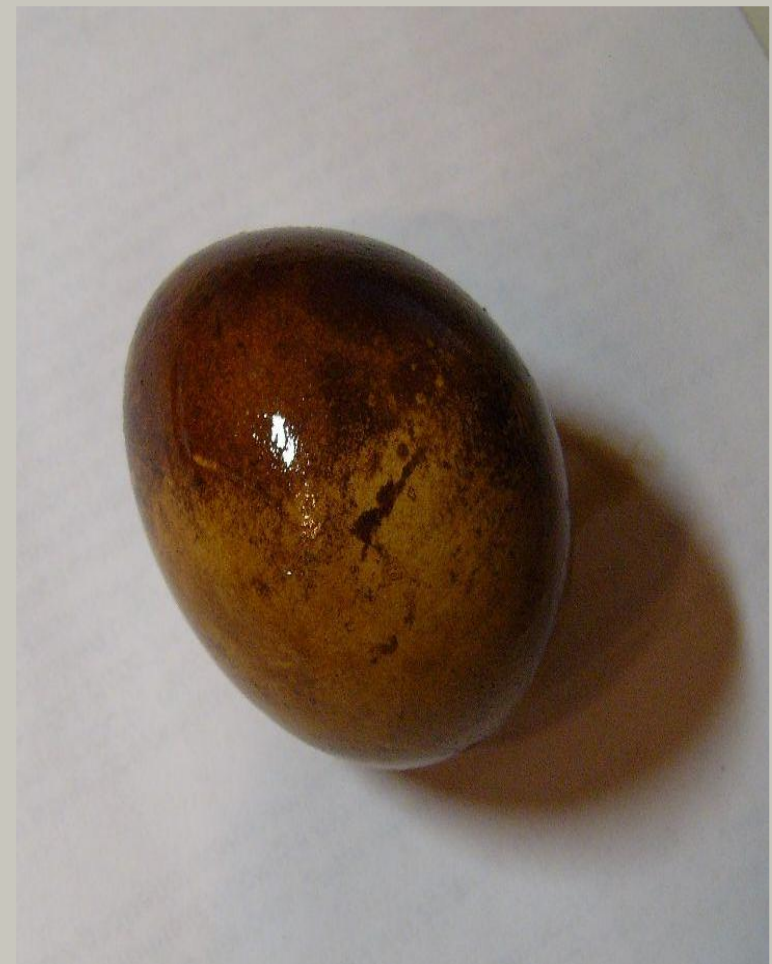
Неуклюжий  
Бледный  
Сутулый





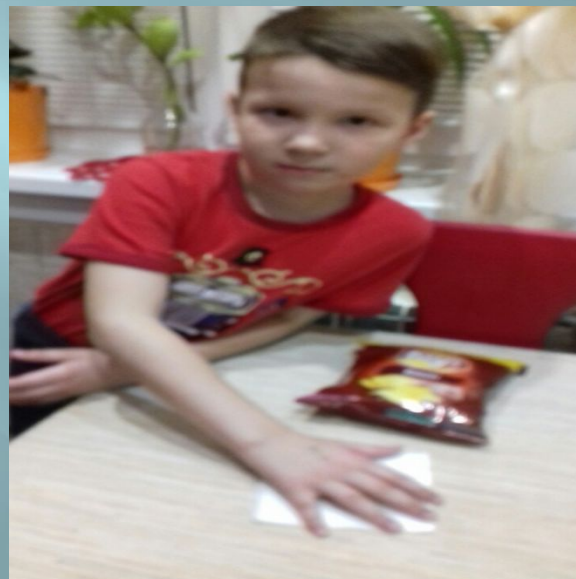
# ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА: ОПЫТЫ

## *ОПЫТ №1 «Проба с яичной скорлупой»:*





## ОПЫТ №2: « ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЖИРОВ»



# ЗАКЛЮЧЕНИЕ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ИССЛЕДОВАНИЯ

**«Правильное питание - залог здоровья».**





**В результате работы я вывел основные правила здорового образа жизни. С помощью ребят выяснил, какие вредные привычки влияют на здоровый образ жизни. Опытами я подтвердил, что такие продукты как чипсы и кока-кола очень плохо влияют на здоровье человека.**

**Наше здоровье - в наших руках!**

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!**

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**



**ЗДОРОВЫМ  
БЫТЬ  
ЗДОРОВО!**

