





**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.

• **ЦЕЛЮ 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 -



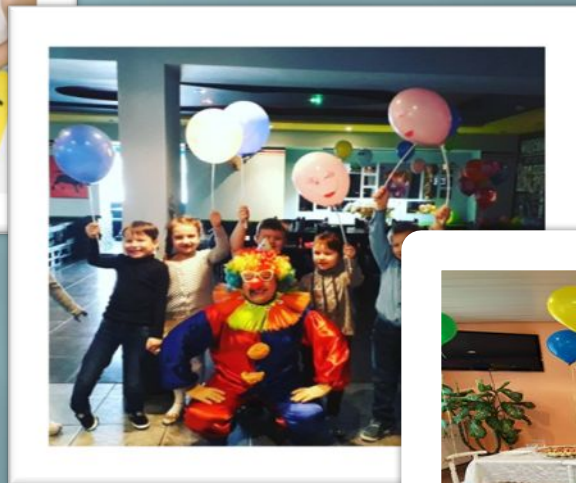
5. Закаляйся – если хочешь быть



6. Чистота – залог здоровья!

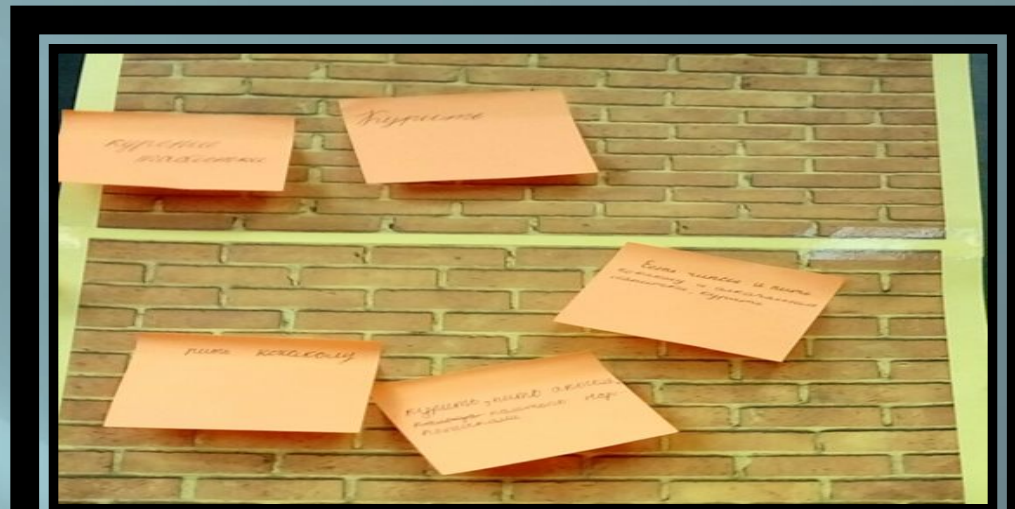


7. «Если добрый ты – это хорошо, а когда наоборот – плохо!»



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 сверху — 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



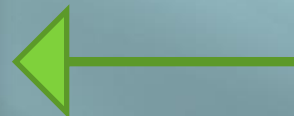
ПОЛЕЗНЫЕ



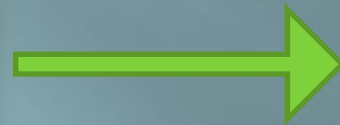
МОДЕЛЬ ЗДОРОВОГО И НЕЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА



Сильный
Ловкий
Красивый
Крепкий



Неуклюжий
Бледный
Сутулый

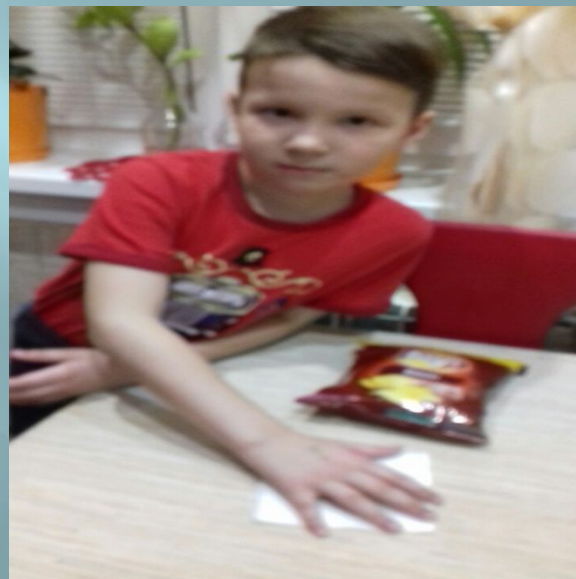


ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА: ОПЫТЫ

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!**

