

ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА

Тема: «Наше здоровье
в наших руках»

A scenic landscape featuring a river in the foreground, a green field with a yellow patch in the middle ground, and a dense forest in the background. The text is overlaid on the image.

***Единственная красота,
которую я знаю, - это здоровье.***

Г. Гейне

Гиппократ писал:

«Организмы ведут себя различно в отношении времени года ... и болезни протекают различно – хорошо или плохо – в разные времена года, в разных странах и условиях жизни...»

Ученые установили, что болезни человека обычно приурочены к разным сезонам года.

Так, простудные заболевания чаще возникают в прохладное время года. Им способствуют такие погодные условия, как резкие колебания температуры и высокая влажность воздуха.

Цель проекта:

изучить влияние
окружающей среды
на здоровье
школьников



Задачи:

- Сформировать ценностное отношение к своему здоровью;
- Сохранять и укреплять своё здоровье, соблюдая личную гигиену;
- Познакомиться с различными способами закаливающих процедур;
- Соблюдать основные принципы здорового питания;
- Обрести и углубить навыки по предупреждению некоторых заболеваний.

Актуальность: одной из проблем учащихся нашего класса, с начала учебного года стало повышение уровня заболеваемости.

План работы:

Изучить теоретический материал о факторах укрепляющих здоровье.

В ходе социологического опроса выяснить, как ребята класса заботятся о своём здоровье.

Применить на практике полученные знания.

Выявить результативность исследования.



Всем привет!

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ — ОСНОВА ПРОЦВЕТАНИЯ!

ПИЦЦА
ДОЛЖНА БЫТЬ
РАВНООБРАЗНОЙ!

Ая съел
гамбургер —
и уже сыт!

Витамины
ВСЕМ-ВСЕМ-ВСЕМ

МИНЕРАЛЫ

Кальций
Сыр, творог, молоко, йогурт, ряженка и др.

Железо
Мясо, яйца, птица, рыба

Магний
Зелень (петрушка, укроп), курага, фасоль, крупа геркулес, хлеб

ВИТАМИНЫ

A — рыбий жир, яйца, сливочное масло, молочные продукты

C — сладкий перец, лимон, апельсин, морковь, капуста и др.

B1 — хлеб, крупа, фасоль, овсян, свинина

B2 — молоко и кисломолочные продукты, сыр, творог, яйцо, мясо, рыба, дрожжи

B12 — мясо, печень, молочные продукты, яйцо, птица, сыр

PP — крупа гречневая, курица, мясо, рыба, картофель

B6 — крупа, хлеб, мясо, картофеля

Опасности «быстрой еды»

1. Когда ешь на ходу, то запросто можно переест.
2. «Быстрая еда» содержит много калорий!
3. В «быстрой еде» много соли и жира.

КУШАЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ!



Ёлки-иголки, гадость-то КАКАЯ!

Возьми лучше яблочко, оно укрепляет здоровье!

Осторожно!



Правила здорового питания

1. Мясные блюда включай в обед, а на ужин ешь молочные, овощные или рыбные блюда.
2. На второе ешь овощи, макароны и крупы.
3. Если в обед на первом — овощной суп, то на гарнир подойдут макароны или крупы, а если крупа — суп, то гарнир — овощной. Будет овощной.
4. Не ешь одно и то же блюдо несколько раз в день.

Таблица здоровья



От неправильного питания развивается кардиосклероз и ожирение!

Правильное питание залог здоровья!

Завтрак в школе

Завтрак дома

Правильный ужин

Правильный завтрак

Обед

Полдник

Анкета «Как ты заботишься о своём здоровье?»

- Делает ли ты утром зарядку?
- Ешь ли ты чипсы или «кириешки»? Если да, то сколько раз в неделю?
- Знаешь ли ты, что это вредная пища?
- Любишь уроки физкультуры?
- Соблюдаешь ли ты режим дня?
- Что из перечисленных напитков ты чаще пьёшь: пепси, сок, компот, лимонад?
- Ешь ли ты утром перед уходом в школу?
- Чистишь ли ты зубы:
 - а) только утром б) утром и вечером в) вечером г) редко
- Сколько раз в неделю ты ешь овощи и фрукты?
- Как ты проводишь свободное время:
 - а) смотришь телевизор б) играешь на компьютере в) гуляешь на улице
- 12. Занимаешься ли ты закаливанием организма?

Анкета для родителей «О здоровье детей».

(Нужное подчеркнуть)

1. Часто ли болеет Ваш ребенок?
 - да
 - нет
2. Причины болезни
 - недостаточное физическое воспитание ребенка в детском саду
 - недостаточное физическое воспитание в семье
 - наследственность, предрасположенность.
3. Знаете ли Вы физические показатели, по которым можно следить за правильным развитием Вашего ребенка?
 - да
 - нет
 - частично
4. На что, на Ваш взгляд, должны семья и детский сад обращать особое внимание, заботясь о здоровье и физической культуре ребенка?
 - соблюдение режима
 - рациональное, калорийное питание
 - полноценный сон
 - достаточное пребывание на свежем воздухе
 - здоровая гигиеническая среда
 - благоприятная гигиеническая среда
 - наличие спортивных и детских площадок
 - физкультурные занятия
 - закаливающие мероприятия
5. Какие закаливающие процедуры наиболее приемлемы для вашего ребенка?
 - облегченная форма одежды на прогулке
 - облегченная одежда в группе
 - обливание ног водой контрастной температуры
 - хождение босиком
 - прогулка в любую погоду
 - полоскание горла водой комнатной температуры
 - умывание лица, шеи, рук до локтя водой комнатной температуры
6. Знаете ли Вы, как укреплять здоровье ребенка дома?
 - (да, нет, частично)
7. Нужна ли Вам помощь школы?
 - (да, нет, частично)



Режим дня

7ч – 8ч

подъем, зарядка, утренний туалет, завтрак

9ч – 13ч

занятия в школе

13ч – 14ч

возвращение домой, обед

14ч – 16ч

отдых, прогулка

16ч – 18ч

приготовление уроков

18ч – 19ч

ужин, помощь по дому

19ч – 20ч 45 мин

чтение, игры дома

20ч 45 мин - 21ч

подготовка ко сну



















Вывод

От сентября к февралю частота простудных заболеваний (ОРВИ, грипп) возрастает в 2-3 раза, а затем резко снижается к концу учебного года (апрель – май)

Общий вывод

*Учиться быть здоровым душой и телом,
стремиться творить свое здоровье,
согласно законам природы и бытия.*

Твое здоровье в твоих руках.



Информационные ресурсы

- Антронова М.В., Бабенкова Е.А. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. - М. 2004
- Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье. «Детство – Пресс», Санкт-Петербург, 2002
- Козлова С.А. и др. Мой организм. Владос, - М, 2001
- Обухова Л.А., Лемескина Н.А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников. Сфера, - М.: 2003
- Федорова М.З. и др. Экология человека. – М.; «Вента – Граф», 2006

Анкета «Как ты заботишься о своём здоровье?»

- Делаешь ли ты утром зарядку?
- Ешь ли ты чипсы или «кириешки»? Если да, то сколько раз в неделю?
- Знаешь ли ты, что это вредная пища?
- Любишь уроки физкультуры?
- Соблюдаешь ли ты режим дня?
- Что из перечисленных напитков ты чаще пьёшь: пепси, сок, компот, лимонад?
- Ешь ли ты утром перед уходом в школу?
- Чистишь ли ты зубы:
 - а) только утром б) утром и вечером в) вечером г) редко
- Сколько раз в неделю ты ешь овощи и фрукты?
- Как ты проводишь свободное время:
 - а) смотришь телевизор б) играешь на компьютере в) гуляешь на улице
- 12. Занимаешься ли ты закаливанием организма?