

# **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 ПРОЦВЕТЕНИЯ!

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 крупяной суп, то гарнир — это второму блюду 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

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

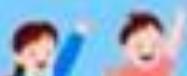
ужин, помощь по дому

19ч – 20ч 45 мин

чтение, игры дома

20ч 45 мин - 21ч

подготовка ко сну



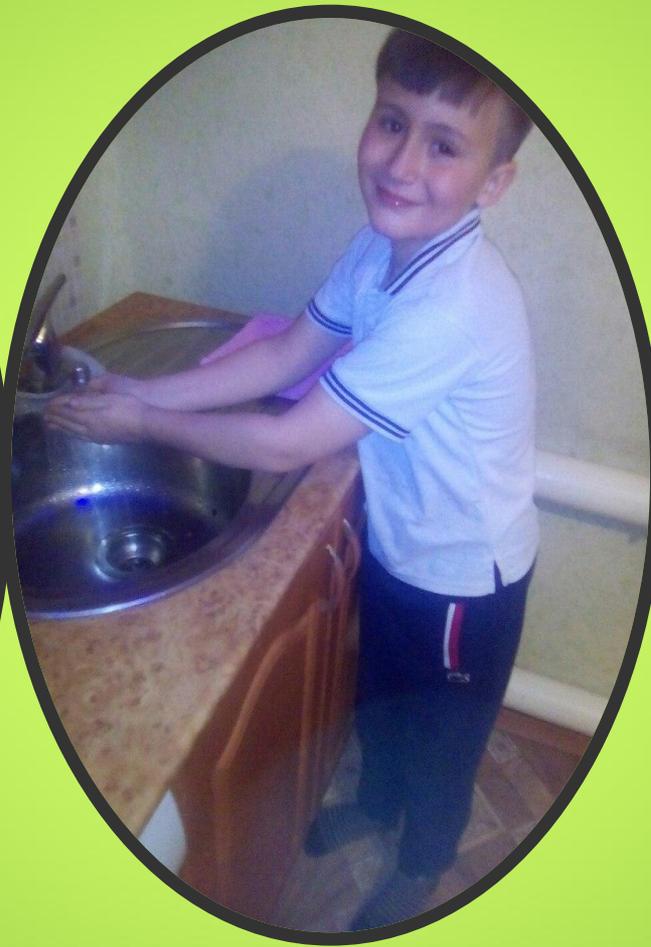


















## Вывод

*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.*



# 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?