

ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА

Тема: «Наше здоровье
в наших руках»

A scenic landscape featuring a calm river in the foreground, a lush green field in the middle ground, and a dense forest in the background. The scene is framed by vibrant green trees on the left and right sides. The overall atmosphere is peaceful and natural.

***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 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 сон

Полноценный ужин

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?