



Фестиваль исследовательских и творческих работ учащихся

«Портфолио»

исследовательский проект
«Мой дом - моё здоровье»

Выполнил: Андрианов Даниил

Учебное заведение: МОУ - СОШ № 8

класс: 2 «Б»

**Научный руководитель: Андрианова Елена
Леонидовна, учитель I категории**

Должность: учитель математики

Место работы: МОУ - СОШ № 8

Актуальность

Я не люблю болеть:

горькие лекарства,
вялое настроение,
постоянно надо полоскать горло
или что ещё хуже делать уколы и лежать в кровати.

Болезнь отрывает от интересных дел, разлучает с друзьями:

Поэтому мне очень важно узнать:

В чём секрет здоровья и где его искать?

Так как оно залог хорошего и бодрого настроения и источник сил, которые необходимы, чтобы узнавать новое и интересное.

Здоровье как ключик, который открывает дверь в счастливое и интересное детство.

И этот ключик хочет найти каждый, желающий сохранить своё **здоровье**, которое **не купить ни за какие деньги**.

Гипотеза:

Мои родители считают, что «мой дом - крепость моего здоровья».

Объект исследования
Дом, в котором я живу.

Предмет исследования
Пища, которую я кушаю, условия в доме и мой образ жизни.

Цель: Раскрыть секрет здорового образа жизни.

Задачи: Вместе с мамой и папой обследовать нашу квартиру и узнать:

- способствуют ли созданные условия здоровому образу жизни;
- можно ли считать наш дом крепостью здоровья.

Выяснить отношение сверстников к здоровому образу жизни, кто заботится об их здоровье.



Кроха сын к отцу пришёл

И спросила кроха:

«Почему так говорят: мой дом – моё здоровье?»»



**Папочка меня обнял и с улыбкою сказал: «Давай-ка дом наш
обойдём и ответ с тобой найдём»»**

Исследования на кухне

С папой мы пришли на кухню: мама варит нам обед.



Пахнет очень, очень вкусно. Борщ сегодня на обед.

Суп полезен всем, всем, всем.
Ем его я каждый день.

С улыбкой мама предложила: «В холодильник загляни, полезную еду найди».

Весь холодильник я изучил и навсегда для себя уяснил:

«Белки, витамины,
жиры, углеводы в
питании очень нужны и
для здоровья важны»



Исследование условий в доме

Эксперимент

Поддувает ли холодный воздух в окна и двери?

С помощью свечи, проверим надежность дверных и оконных проёмов в доме.

Проверяем окна: Проверяем двери:



Вывод: Окна, двери на замок, не войдёт к нам холодок. Свечкой всё перепроверил. Нет в квартире сквозняка. Значит нам в квартире нашей не страшна теперь зима.

Эксперимент

Как надо одеваться, если дома +24

Условия:

Одел толстовку, шерстяные носки и теплые брюки.

Условия:

Одел носочки, лёгкую футболку и шорты.



Вывод: Нужно одеваться в шортики и футболку. Иначе можно вспотеть. А это может привести к простуде.

Исследование условий в доме



Пусть мамыны цветы растут, уют в квартире создают.

Кислород обогащают,

настроенье поднимают.



Если душно в доме станет.

Это вовсе не беда.

Мамочка окно откроет и проветрит весь наш дом:

все микробы улетят, нам они не навредят.



Исследование моего образа жизни

А сейчас зову
вас в гости в
мой большой
спортивный зал.
Папа под него
веранду в доме
мне арендовал.



Спорт - мой товарищ

Могу по канату забраться, могу и на кольцах качаться, могу подтянуться, с мячом поиграть, в перчатках боксировать, дротик метать.

Хожу я с папой на футбол, ему я забиваю гол!



Баба ролики купила и кататься научила.

С дедом в теннис я играю. В общем, я не унываю.



Вывод: Спорт - как доктор от хандры, для задорной детворы. Силу духа поднимает, организм наш закаляет.

С чего начинается утро?..

Утром делаем зарядку, я считаю по порядку!



Чищу зубы, кашу ем. Заряжаюсь на весь день! Мама четко здесь следит, халтурить мне не разрешит.



Опрос в классе

Интересующие вопросы:

- 1) Выяснить, понимают ли мои сверстники необходимость чистки зубов по утрам?
- 2) Всегда ли мои одноклассники чистят зубы по утрам?
- 3) Кто контролирует их, или напоминает им об правилах гигиены?

ОКАЗЫВАЕТСЯ,

мои сверстники всё знают о правилах гигиены, но однако им тоже иногда лень чистить зубы по утрам, но их мамы им тоже не дают спуска.



Вывод: Именно благодаря родителям мы растём здоровыми и крепкими. Они оберегают нас от нашей спутницы лени.

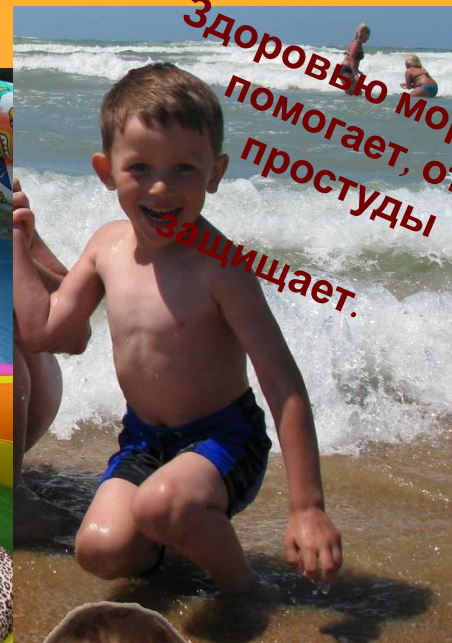
Вода- моя подруга

А летом страсть моя вода. В бассейне вся моя семья.



Черное море

На песочке я
лежал, свое
тело прогревал.



Здоровью море
помогает, от
простуды
защищает.

Когда к дедушке хожу,
баню с ним всегда топлю.

Мама веничек запарит, и всегда нам
говорит:

**можжевельник, пихта, ель - вот и нет в
носу соплей!**



Результаты проекта

Вместе с родителями я обследовал весь дом: узнал о пользе продуктов, которые ем, провёл интересные эксперименты, проанализировал свой образ жизни и пообщался на тему здоровья с одноклассниками. И теперь могу сделать **ВЫВОД**, что мои родители правы, когда говорят, что **мой дом крепость моего здоровья**. Я теперь знаю в чём секрет здоровья, знаю, как его поддерживать и укреплять. С удовольствием поделюсь этими секретами со всеми желающими.



Проектный продукт поможет достичь поставленной цели проекта, так как **позволит** мне аргументировано **убедить** моих друзей и **всех прочитавших** информацию на стенде **в огромной значимости родителей**, созданного ими **родного очага и спорта** **в формировании** здорового образа жизни детей, а значит **здорового общества**.

Выводы:

- 1: Если в доме тепло,
- 2: Воздух свеж и уют
- 3: И полезные блюда на кухне вас ждут.
- 4: Если спорт твой товарищ и подруга вода.

То твой дом - твоя крепость! И болезнь не страшна.

"Мой дом - моё здоровье"

Уверен в этом я.

Теперь я понял важность родного очага.