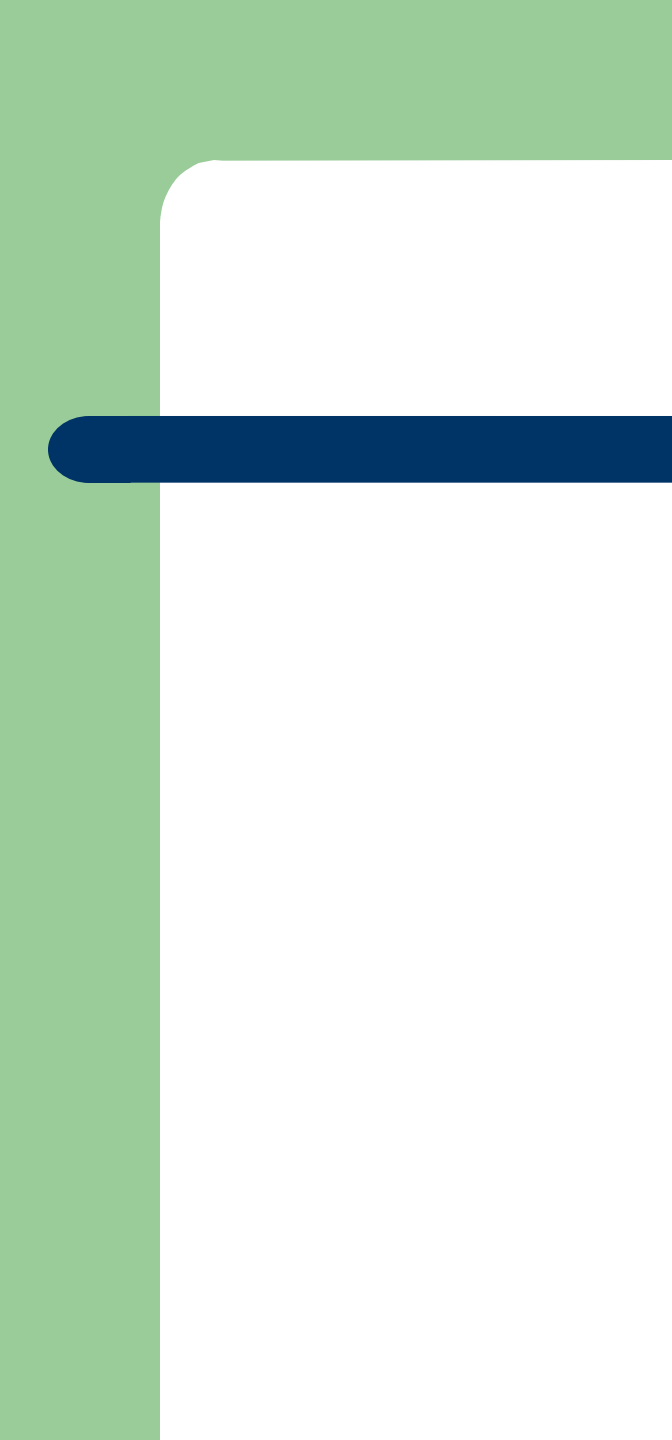


Проект
«Береги здоровье смолоду»

Белякова Т.А.
Воспитатель ГПД
МОУ «СОШ с. Кутьино Новобурасского
района Саратовской области»

АННОТАЦИЯ ПРОЕКТА

- ❖ Формировать навыки здорового образа жизни.
- ❖ Научить школьников заботиться о своём здоровье и творчески относиться к возникающим проблемам.



Учебные вопросы темы:

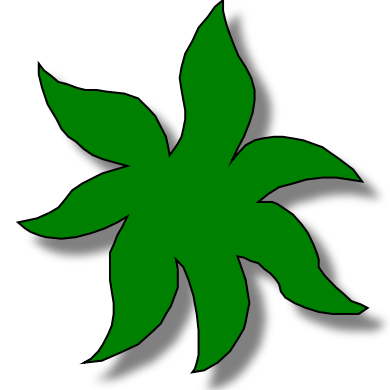
1. Какое влияние оказывает курение на человека?
2. Как влияет алкоголь на подрастающий организм?
3. К чему приводит употребление наркотиков?
4. Почему пить да курить – здоровью вредить?

Как изучить данную тему?

- Вы слышали о вреде никотина?
- Вы считаете, что одна рюмочка вина не повредит вашему здоровью?
- Как вы думаете наркотики – это кайф или смерть?

План проекта

- Анкетирование учащихся.
- Беседа «Скажем Нет- вредным привычкам.»
- Конкурс рисунков.
- Праздник Здоровья.
- Акция « Дети против наркотиков»



Курение.

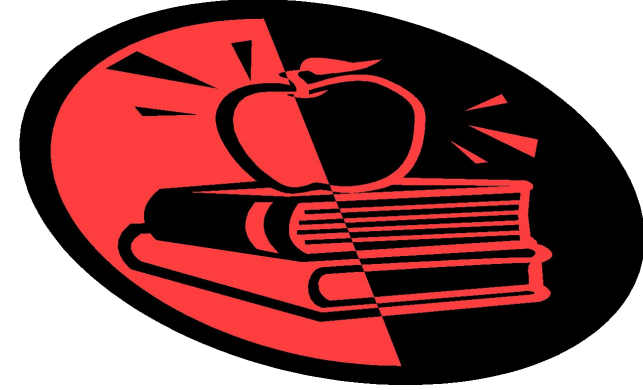
- Некоторые дети хотят показаться взрослыми и пробуют курить. Ведь привыкнуть к плохому легко.
- Гораздо труднее потом избавиться от опасной привычки.
- А ведь в табаке есть сильнейший яд – никотин.
- Что происходит с тем кто курит?
- Курение загрязняет лёгкие.
- Курение затрудняет проникновение воздуха в организм.
- Курение затрудняет нормальную работу сердца.
- От курения желтеют зубы и появляется дурной запах во рту.

Алкоголь.

- Алкоголь не менее вреден , чем курение. От него тоже страдают все внутренние органы, особенно мозг.
- Человек употребляющий алкоголь просто – на просто глупеет, у него ухудшается память, он труднее усваивает новое.
- Особенно опасен алкоголь для детей.
- Даже несколько глотков спиртного могут вызвать у ребёнка сильное отравление.
- Алкоголь отнимает у человека силу, красоту и здоровье, делают его тело не красивым и слабым.

Наркотики.

- Наркотики часто называют «белой смертью». Чем раньше человек привыкает к ним, тем быстрее он умирает.
- Наркотики полностью высасывают из человека все силы. Нет никакой смелости в том, чтобы пробовать наркотики.
- А вот если человек сумел в компании отказаться, значит. У него есть смелость и воля.
- Распространение наркотиков- опасное преступление , за которое строго наказывают.



Выводы:

- Вредные привычки портят человеку жизнь.
- Все полезные и вредные привычки человек «выращивает» в себе сам. Только «выращивание» полезных привычек дело долгое и кропотливое. Вредные привычки, как сорняки, очень легко пускают корни.



Что такое здоровый образ жизни?

Здоровый образ жизни – это сохранение и укрепление своего здоровья.

Для этого необходимо :

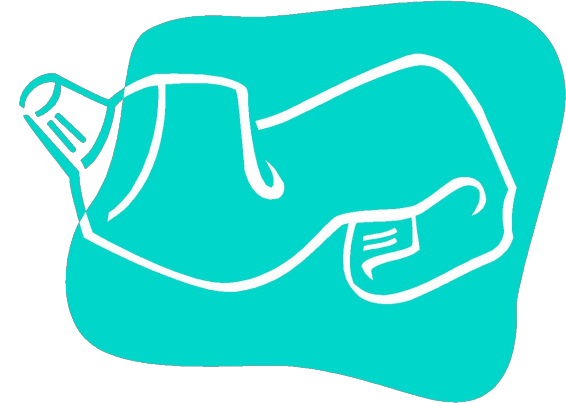
1. Правильно строить и выполнять режим дня.
2. Соблюдать правила личной гигиены.
3. Правильное питание.
4. Не забывать о пользе движения и закаливания.
5. Заниматься спортом.

Рациональный режим дня:



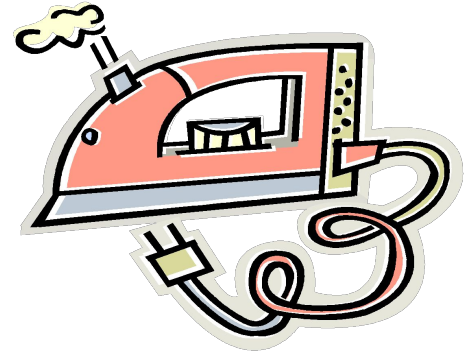
1. Учёба в школе.
2. Отдых на свежем воздухе.
3. Достаточный по продолжительности сон.
4. Регулярное полноценное питание.
5. Соответствующая возрасту двигательная активность ребёнка.

Личная гигиена:



1. Раз в неделю мойся основательно.
2. Утром после сна, мойте руки, лицо, шею, уши.
3. Каждый день мойте ноги и руки перед сном.
4. Обязательно мойте руки после уборки комнаты, туалета, игры, прогулки.

Электричество.



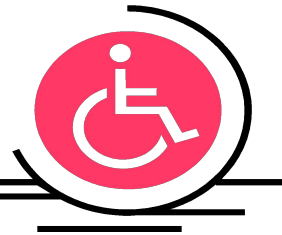
- . Даже такие обычные предметы , как телевизор, магнитофон, утюг, могут быть опасны.
- При неправильном использовании они могут привести к беде.
- Чтобы этого не случилось нужно знать:
- Уходя из дома и даже из комнаты обязательно, выключать телевизор, утюг, магнитофон и другие приборы.
- Никогда не тяни за электрический провод руками. Ни в коем случаи не подходи к оголённым проводам и не дотрагивайся.
- Не суй в розетку пальчик ни девочка , ни мальчик.

Безопасность.

- Чтобы избежать неприятных событий, надо знать правила безопасного поведения:
- Предвидеть опасность.
- По возможности избегать её.
- При необходимости действовать.



Травмы.



Что такое травмы?

Травма – это любое повреждение организма. Царапина, синяк, ожог, перелом – основные виды травм.

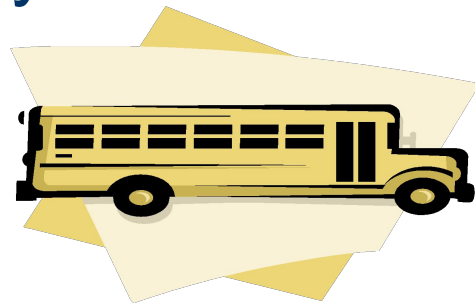
Все эти травмы можно избежать, если играть на специальных детских площадках и выполнять правила безопасного движения.

Любые травмы требуют немедленной помощи.

При травме нужно как можно быстрее попасть в травмпункт или обратиться за помощью к врачу.

Дорожные знаки.

- Дорожные знаки устанавливают на дороге, чтобы водители знали, как и куда надо ехать.
- Некоторые знаки полезно знать и пешеходам. Это пешеходная дорожка, движение велосипедистов запрещено, телефон, стоянка запрещена и другие знаки.



На воде.

В Древней Греции считалось, что человек является неграмотным, если он не умеет читать и плавать.

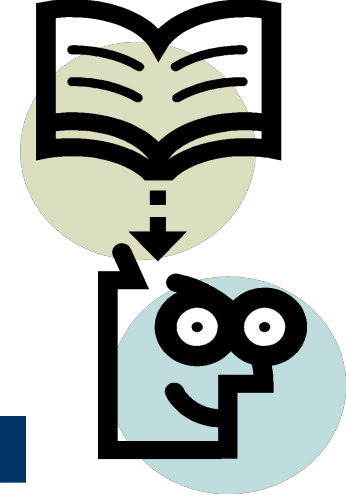
На воде тоже есть свои правила безопасного поведения:

1. Не купаться без взрослых.
2. Не нырять в незнакомом месте.
3. Не заплывать за буйки.
4. Если ногу свела судорога, надо на секунду погрузиться в воду с головой и распрямить ногу, сильно рукой потянуть на себя ступню за большой палец.
5. Надо уметь отдыхать на воде.



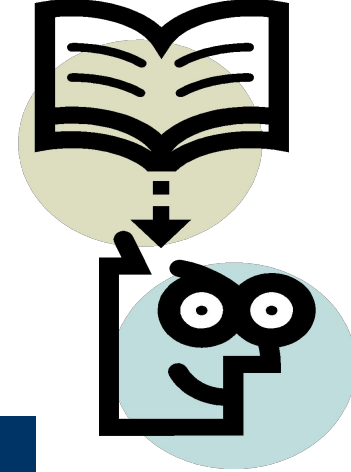
Анкета:

1. *Что такое на Ваш взгляд , здоровый образ жизни?*
 - а) *пить*
 - б) *курить*
 - в) *заниматься спортом*
 - г) *полноценно и правильно питаться*
 - д) *употреблять наркотики*
 - е) *жить полноценной духовной жизнью.*
2. *Считаете ли Вы для себя необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни?*
 - а) *да* б) *нет* в) *частично*
 - г) *эта проблема меня пока не волнует.*
3. *Всегда ли Вы можете отказаться от предложения выпить?*
 - а) *да* б) *нет* в) *не знаю*
4. *Употребляете ли Вы наркотики?*
 - а) *да* б) *нет* в) *не знаю*
5. *Во сколько лет Вы попробовали курить?*
 - а) *9 лет* б) *до 12 лет* в) *12 -16 лет* г) *17 -20 лет*



Продолжи пословицы...

- « В здоровом теле -»
- « Я здоровье сберегу, сам себе я»
- « Попивал да покуривал – все»
- « Вино да курево в дом – счастье»
- « Здоров будешь - все.....»
- « Закурил – себя»
- « Здоров будешь – всё»



Загадки.

1. *Что ни за какие деньги не купишь?
(здоровье)*

2. *Просыпаюсь утром рано
Вместе с солнышком румяным
Заправляю сам кровать,
Быстро делаю.....(зарядку).*

3. *Можно, можно умываться
Я умею проливаться.
В кранах я живу всегда.*

Ну, конечно, я(вода).

4. *Силачом я стать хочу.*

Прихожу я к силачу:

*— Расскажите вот о чём —
Как вы стали силачом?*

Улыбнулся он в ответ:

- Очень просто . Много лет

-Ежедневно, встав с постели,

Поднимаю я(гантели).

Памятка для учащихся!

Дети должны знать:

- полезные для здоровья поступки;
- вредные для здоровья поступки;
- знать самого себя и свои возможности;
- шаги принятия решений.

Дети должны уметь:

- критически относиться к употреблению табака , алкоголя;
- избегать неприятных чувств;
- делать здоровый выбор в ситуации пассивного курения .



Режим дня.

- 7ч.- 8ч.- Подъём , зарядка, утренний туалет, завтрак;
- 8ч. – 13ч. - занятие в школе;
- 13ч. – 14ч. –возвращение домой, обед;
- 14ч.- 16ч. – отдых, прогулка, магазин;
- 16ч. -18ч. –приготовление уроков;
- 18ч.- 19ч.- отдых , ужин, помощь по дому;
- 19ч.- 20ч.45мин.- чтение, игры;
- 20ч.45мин.- 21ч. –подготовка ко сну, сон.

Наши помощники в сохранении здоровья.

- Режим дня
- Личная гигиена
- Правильное питание
- Движение и закаливание.
- **Врачи**
- Педиатр
- Терапевт
- Стоматолог
- Окулист



Паспорт здоровья.

Фамилия Авдоница

Имя Ольга

Рост 150 см.

Вес 40 кг.

Объём груди -70 см.

Давление – 90 /60

Пульс – 72 удара в минуту.

Физическая группа – подготовительная.



Выводы:



Я учусь в 6 классе. Я соблюдаю режим дня и стараюсь вести здоровый образ жизни. Чтобы стать здоровой, сильной, выносливой, нужно много двигаться, делать утреннюю зарядку, гулять на свежем воздухе, бегать на лыжах, кататься на санках и принимать солнечные, и водные процедуры. Нужно правильно питаться и одеваться. Соблюдать уход за телом, гигиену зубов и ротовой полости. Я забочусь о своём здоровье, знаю условия при которых сохраняется здоровье и хорошее настроение.

Акция: « **Дети против наркотиков!** »

Умей сказать – **НЕТ** наркотикам!

Наркотики – это белая смерть!