

Исследовательская работа «Рецепт здоровья»

Ученика ГБОУ школы №843 класса 3 «Г»

Евсевичева Георгия

Здоровье – вот залог успеха,
Ты должен знать и помнить это!



План исследования

1. Начни с себя: правила здоровья в моей семье
2. Пословицы и поговорки о здоровье
3. Что происходит вокруг нас?
4. Иллюстрации
5. Выводы

Правила здоровья в моей семье:

- ▶ Правильное питание:
 - ▶ бабушка следит за нашим с братом правильным питанием, готовит нам разные обеды и ужины
 - ▶ мама готовит завтраки и сама печет кексы, печенье и другие вкусности
 - ▶ мама и папа учат нас правильно вести себя за столом и кушать не торопясь
 - ▶ мы не ходим в **McDonald's** (я пробовал эту еду, мне не понравилось)
 - ▶ я очень люблю сладкое, но стараюсь есть поменьше конфет и слежу за своими зубами
 - ▶ мы не едим чипсы и не пьем газировку

▶ Режим дня

- ▶ в будние дни мы с братом почти всегда соблюдаем режим сна, ложимся спать в 21:00, а утром просыпаемся в 6:30-7:00
- ▶ пока у меня никак не получается делать по утрам зарядку, но думаю, что скоро смогу себя приучить к этому полезному занятию
- ▶ когда я иду из школы у меня получается не большая пешая прогулка
- ▶ уроки я стараюсь делать до 18:00, чтобы вечером было свободное время поиграть с братом в любимое Лего
- ▶ конечно, я как и все дети обожаю гаджеты, у меня есть телефон и планшет и я люблю смотреть мультики, но стараюсь это делать по выходным и мои родители строго следят за тем, чтобы я не зависал в гаджетах на долго и правильно ими пользовался без вреда для глаз и осанки

▶ Личная гигиена

- ▶ каждое утро я принимаю душ, иногда даже делаю контрастный душ
- ▶ утром и вечером умываюсь, чищу зубы
- ▶ в течение дня проветриваю нашу с братом комнату, обязательно делаю это перед сном

▶ Отсутствие вредных привычек

- ▶ мои родители не курят и не употребляют наркотики
- ▶ мой папа работает спасателем на водных объектах, он управляет катерами, гидроциклом, следит за своим здоровьем и формой

Спасатели стали оповещать рыбаков с помощью инновационной акустической системы

В мае прошлого года у спасателей появилась беспилотная авиационная система. Она помогает проводить мониторинг водных объектов и пожароопасной обстановки вблизи водоемов. С ее помощью аварийно-спасательные службы могут более оперативно реагировать на происшествия. И, конечно, беспилотники помогают обнаружить угрозу жизни и здоровью людей — при необходимости они могут даже доставить первичные средства спасения, например, жилеты, терпящим бедствие на воде.

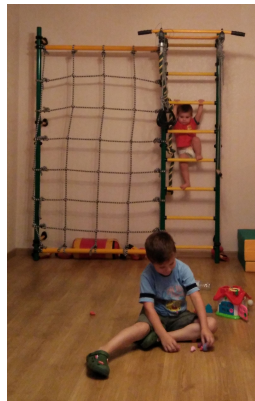


- ▶ Занятия спортом и совместные семейные прогулки на свежем воздухе

- ▶ папа сам занимается спортом и учит нас с братом подтягиваться на турнике и отжиматься



- ▶ в нашей комнате есть специальный домашний спорткомплекс с турником, кольцами, канатом, веревочной лестницей и т.д.



- ▶ мы всей семьей по выходным ходим гулять в парк, катаемся на велосипедах



- ▶ летом и зимой ездим загород на дачу и на катер, папа приучает нас к морскому делу и учит разным мужским занятиям по дому



- ▶ я занимаюсь в бассейне с тренером, а брат ходит в садике на развивающие занятия «Ритмика» и «Друг мой мячик»



Конечно мы дети и иногда нам хочется пошалить и нарушить полезные правила и наши родители не идеальные и тоже нарушают правила, но мы стараемся это делать не часто, ведь наше здоровье зависит только от нас.

Пословицы и поговорки о здоровом образе жизни

Люди с древних времен задумывались о своем здоровье, в литературе мы встречаем много этому подтверждений:

- ▶ «В здоровом теле здоровый дух» – одна из самых известных поговорок
- ▶ В грязи жить — чахотку нажить.
- ▶ Вечерние прогулки полезны, они удаляют от болезни.
- ▶ Где душно, там недужно.
- ▶ Дал бы бог здоровья, а счастье найдем.
- ▶ Двигайся больше — проживешь дольше.
- ▶ Доброе слово лечит, а злое калечит.
- ▶ Если хочешь быть здоров — закаляйся.
- ▶ Ешь, да не жирей — будешь здоровей.
- ▶ Здоровье не купишь — его разум дарит.
- ▶ И старым и молодым вреден табачный дым.
- ▶ Курить — здоровью вредить.
- ▶ Куришь, бездельничаешь и пьешь — от хворобы не уйдешь.
- ▶ Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки.
- ▶ Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.
- ▶ Утро встречай зарядкой, вечер провожай прогулкой.
- ▶ Холоду не бойся, сам по пояс мойся.

Что происходит вокруг нас?

- ▶ Если внимательно посмотреть по сторонам, то можно увидеть разных людей.
- ▶ Одни занимаются спортом: бегают утром и вечером в парке, посещают спортивные клубы, принимают участие в различных марафонах здоровья, занимаются на специально оборудованных площадках в парках. Такие люди чаще всего хорошо выглядят, они стройные, улыбчивые и всегда в движении.
- ▶ А другие:
 - ▶ курят в общественных местах, не обращая внимания на запреты и не задумываясь о том, что наносят вред не только себе, но и окружающим
 - ▶ употребляют спиртные напитки и подают плохой пример детям
 - ▶ питаются фастфудом
 - ▶ выглядят такие люди очень не приятно

А нам детям, надо сделать правильный выбор. **Я выбираю – здоровье! А Вы?**

Иллюстрации о здоровом образе жизни

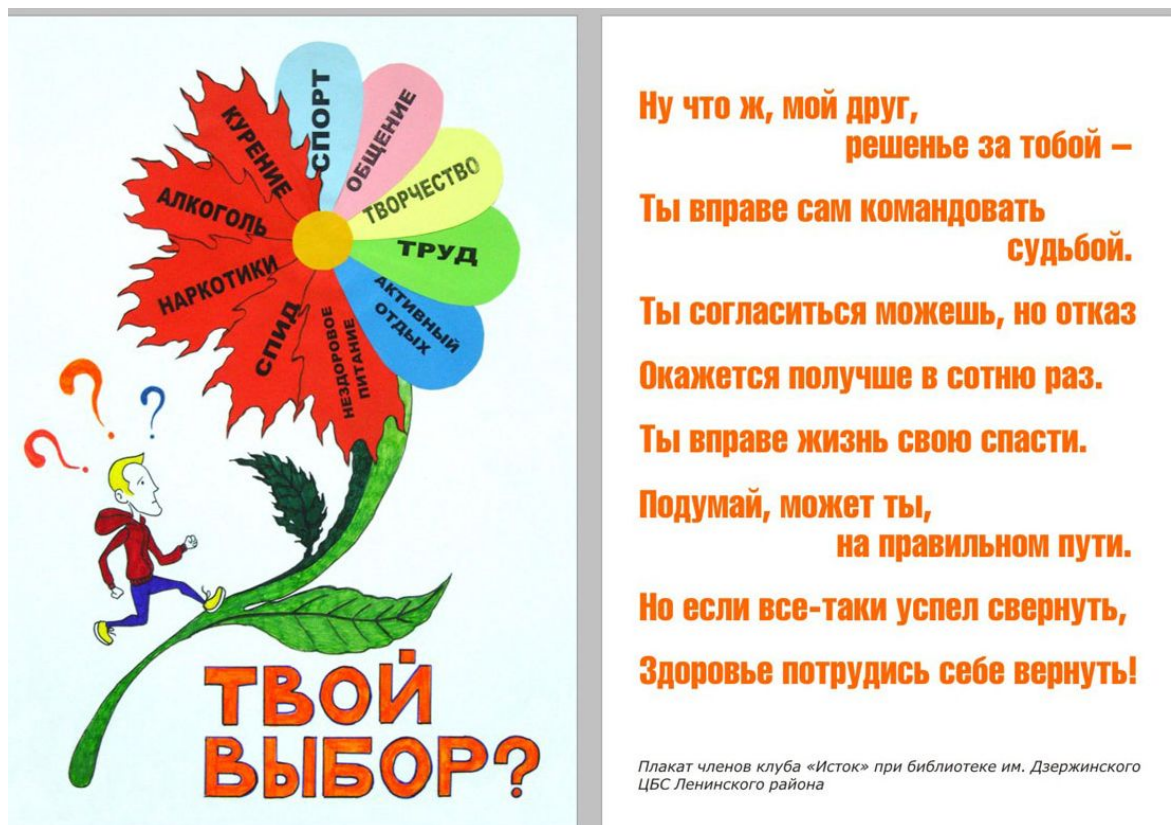


Иллюстрации о здоровом образе жизни



Выводы:

- ▶ Конечно нельзя никого осуждать за выбранный им образ жизни, но очень бы хотелось, чтобы люди стремились к лучшему и берегли свое здоровье!



Используемые материалы:

Личный опыт – образ жизни моей семь

Интернет и окружающие меня люди на улице