

# Проект

## «Наше здоровье – в наших руках!»

### *Авторы проекта:*

воспитанники МОУ «Детский дом»

Касимова Мария, Стройкова Наталья,  
учащиеся 3 класса

руководитель – Жидкова

Анжелика Витальевна  
*г.Трёхгорный*



# Задумывались ли вы, что такое здоровье?

## Справка

- Согласно определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ),

**здоровье** – это состояние полного физического, психического и социального благополучия.



# Социологический опрос

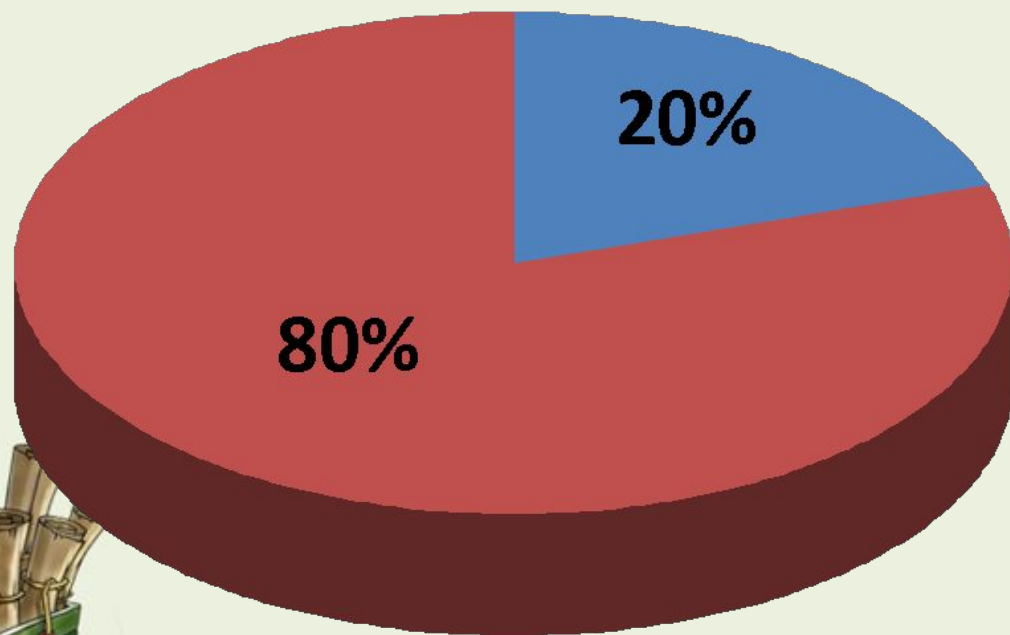
## Вопросы анкеты:

1. Считаете ли вы себя здоровым человеком?
2. Ваш «рецепт» сохранения и укрепления здоровья .
3. Занимаетесь ли вы спортом и как часто?
4. Что такое рациональное питание?
5. Назовите полезные продукты
6. Какие блюда на вашем столе можно назвать вредными?
7. Есть ли у вас вредные привычки? Какие?



# Полученные результаты

По опросу взрослых:



■ Считают себя здоровыми

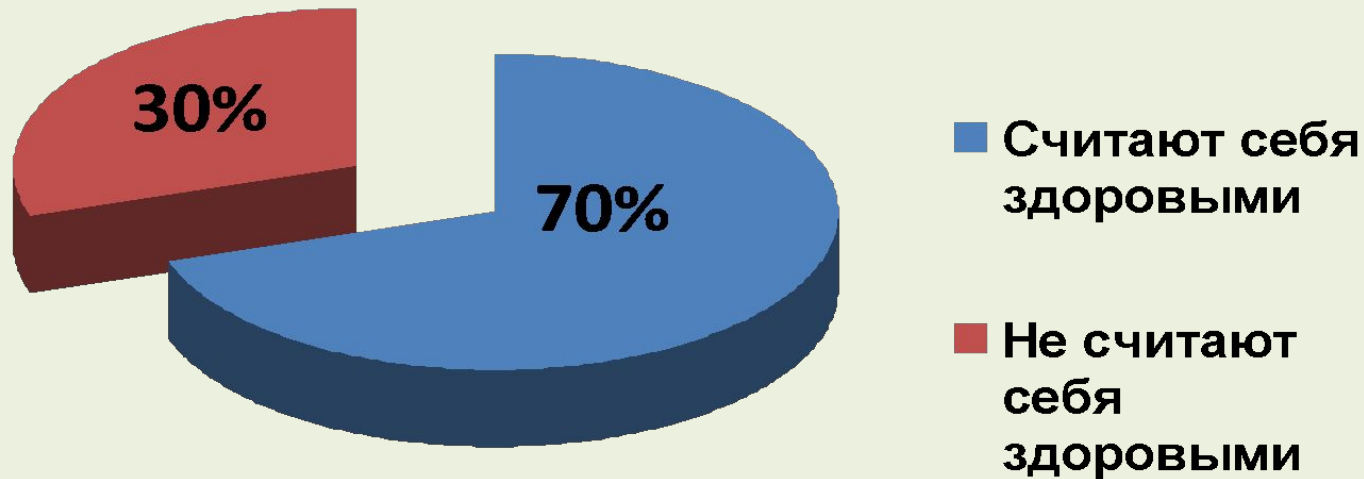
■ Не считают себя здоровыми





# Полученные результаты

По опросу детей:



**Наш комментарий:** Результаты статистики заставили нас задуматься о том, как мы относимся к своему здоровью.



# Основные «рецепты» здоровья

( по результатам анкеты)

- Занятия спортом
- Отсутствие вредных привычек
- Здоровое питание

При этом регулярно занимаются спортом лишь **40% учащихся** и **15% взрослого населения.**

**Наш комментарий:** *Нас удивило, что всем респондентам известны методы сохранения здоровья, но в своей практике их применяют немногие из опрошенных.*



# О рациональном питании

Рациональное питание – это соответствие количества потребляемой пищи энергетическим затратам организма (*«Энциклопедический словарь»*)

## Полезные продукты

*фрукты,  
овощи*

**80%**

*молочные  
продукты*

**50%**

*крупы*

**35%**

*орехи*

**20%**



# Вредные блюда на нашем столе

(по мнению большинства респондентов )

- пицца
- торты
- бутерброды
- кетчуп
- кофе





# Свободны ли вы от вредных привычек?

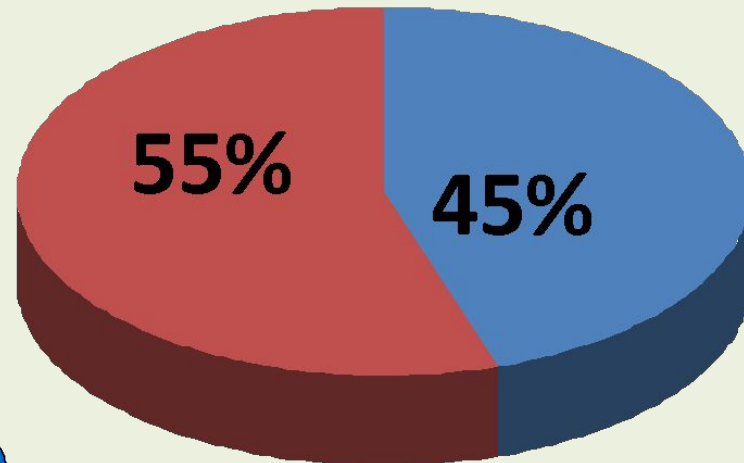
- *Оказывается,*  
самые распространённые  
вредные привычки:
- **Курение**
- **Употребление алкоголя**

**! Радует факт, что из 100 опрошенных респондентов никто не пробовал наркотические вещества.**

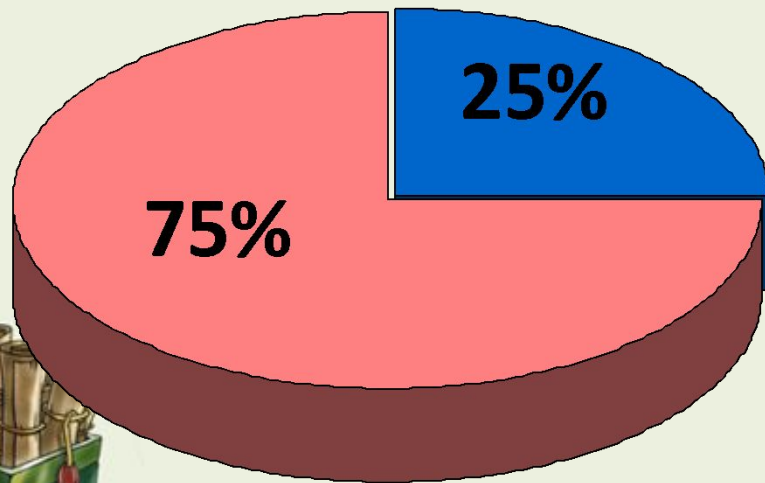


# Курение

По опросу взрослых



По опросу детей

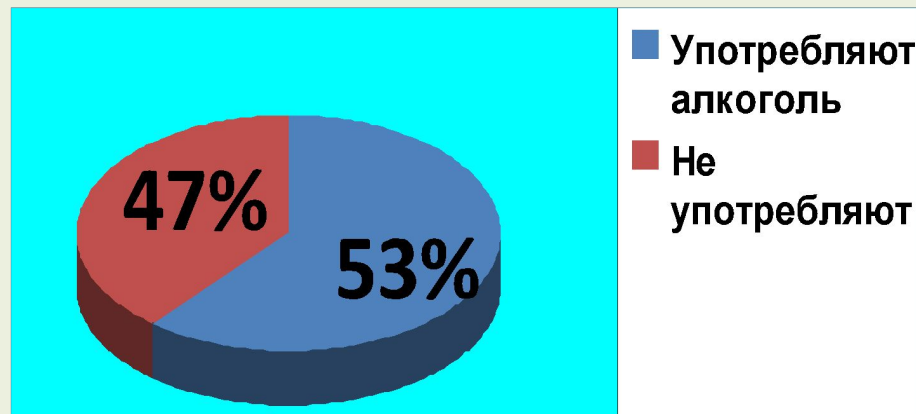


■ Курят  
■ Не курят

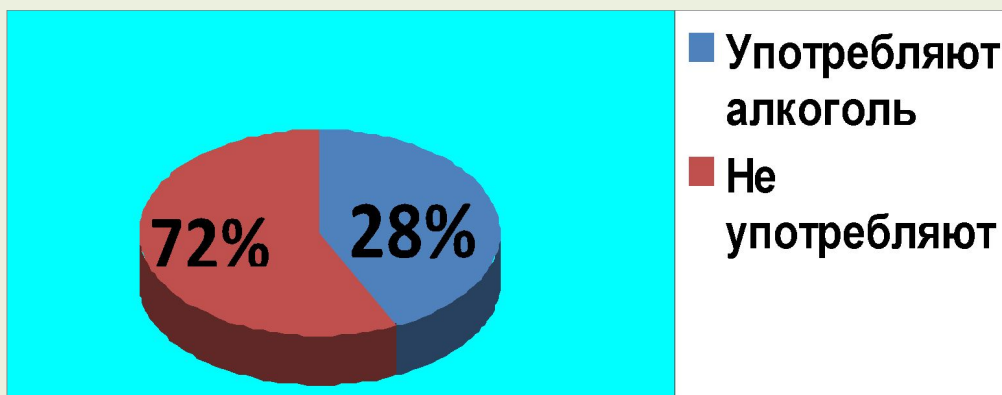


# Употребление алкоголя

**По опросу  
взрослых**



**По опросу  
детей**



# **Выводы по результатам социологического опроса**

- Проблема сохранения и укрепления здоровья на современном этапе очень актуальна.
- Гиподинамия «помолодела»: ею «заражены» не только наши родители, но и мы, подростки.
- Большинство взрослого и детского населения подвержено вредным привычкам.
- Самая распространённая – курение.





# От чего зависит наше здоровье?

*По данным ВОЗ,*

- на **50%** - от образа жизни;
- на **17-20%** - от природных условий и особенностей наследственности;
- на **8 – 9%** - от органов здравоохранения.

**Вывод:**

Можно с уверенностью утверждать:  
**«Наше здоровье – в наших руках!»**



# Главные условия, способствующие укреплению здоровья

## Здоровый образ жизни

*Режим дня*

*Питание*

*Двигательная  
активность*

*Общение с природой*



# Немного из истории...

**В Древней Греции и Древнем Риме**  
**существовали:**

- Строгая система воспитания
- Законы об обязательности занятий физическими упражнениями



# Роль физических нагрузок

- Положительное воздействие на многие системы органов
  - Повышение общего тонуса организма
  - Стимулирование защитных функций организма
- ! При активном образе жизни процесс старения задерживается на 10-20 лет!***





# Рекомендации умных людей

**«Ничто так сильно не разрушает организм,  
как бездействие...»**

**Аристотель**

**«...надобно стараться всячески быть  
в движении тела...»**

**М.В.Ломоносов**

**«В день необходимо посвятить не менее  
30 минут умеренной мышечной  
нагрузке»**

**Современные учёные**



# Что такое рациональное питание?

## Рациональное питание включает себя

- Регулярность приёма пищи
- Распределение пищи по приёмам в течение дня
- Пищевые предпочтения



# Полезные советы

**«Завтрак съешь сам, обедом поделись с другом, а ужин отдай врагу»**

*Народная мудрость*

**«Сытость чрезмерная больше людей погубила, чем голод»**

*Феогнид, 6 век до н.э.*



# О гиповитаминозе

По данным ВОЗ, около 80% населения Земли страдает гиповитаминозами.

**Продукты, богатые витаминами:**

Молоко и молочные продукты

Морская капуста

Рыба

Овощи

Фрукты





# Вредные привычки: *за или против?*

- **Губительное влияние на наше здоровье**
- **Сокращение продолжительности жизни**
- **Гибель человека**



# Курение

**В 1 сигарете содержится 30 вредных веществ!**

**Никотин,  
самый  
страшный  
КОМПОНЕНТ**

**Спазм сосудов**

**Ухудшение  
кровообра-  
щения**

**Инфаркт  
миокарда**



# Алкоголь

- Разрушение печени
- Губительное действие на сердечно - сосудистую систему
- Деградация личности



# Употребление наркотических веществ

- Истощение организма
- Полная деградация личности
- Смерть человека



***У каждого есть выбор!***

**Мы против вредных привычек!**





# Здоровье – самая большая ценность в жизни человека





# Использованные источники

- Изображение «Мы против наркотиков»:  
<http://krp213.my1.ru/index/0-2>
- Изображение «Мы за здоровый образ жизни»:  
<http://school10.centerstart.ru/node/237>

