

Проект
«Береги здоровье смолоду»

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

АННОТАЦИЯ ПРОЕКТА

- ❖ Формировать навыки здорового образа жизни.
- ❖ Научить школьников заботится о своём здоровье и творчески относится 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?

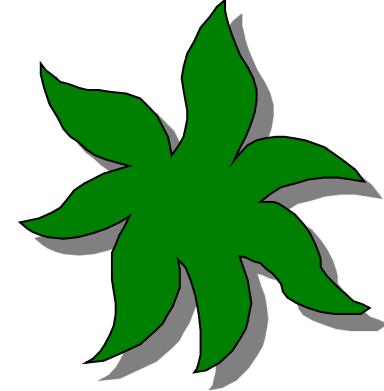
Как изучить данную тему?

- 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.

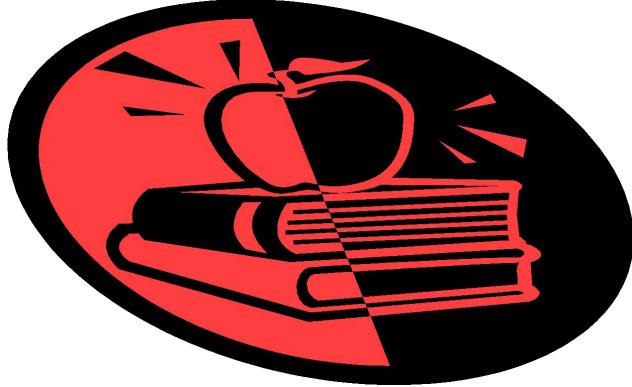
- Алкоголь не менее вреден , чем курение. От него тоже страдают все внутренние органы, особенно мозг.
- Человек употребляющий алкоголь просто – напросто глупеет, у него ухудшается память, он труднее усваивает новое.
- Особенno опасен алкоголь для детей.
- Даже несколько глотков спиртного могут вызвать 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.

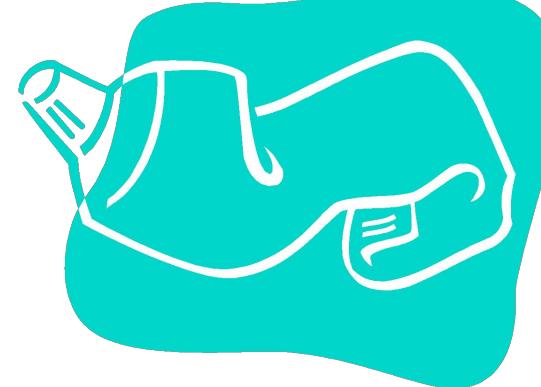
Рациональный режим дня:

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

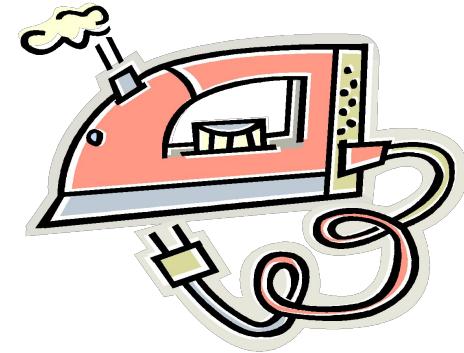


Личная гигиена:

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 случае 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.

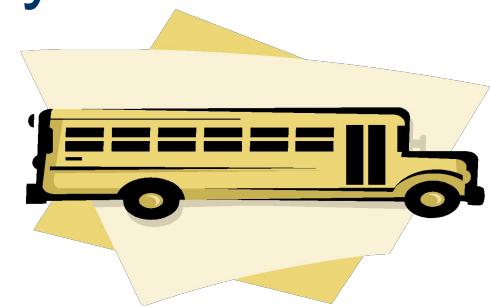
Все эти травмы можно избежать, если играть на специальных детских площадках и выполнять правила безопасного движения.

Любые травмы требуют немедленной помощи.

При травме нужно как можно быстрее попасть в травмпункт или обратится за помощь 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?

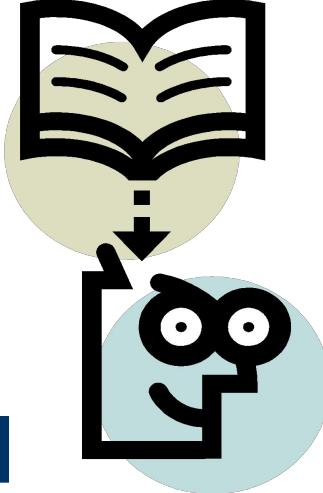
- а) да
- б) нет
- в) не знаю

4. Употребляете ли Вы наркотики?

- а) да
- б) нет
- в) не знаю

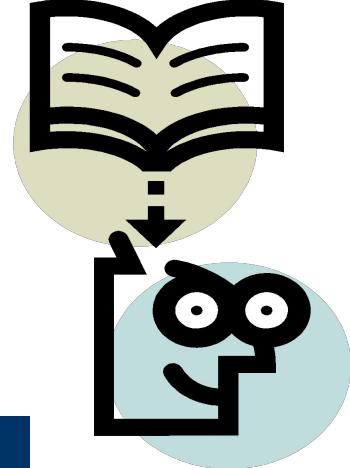
5. Во сколько лет Вы попробовали курить?

- 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 кроватку,
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(гантеля).

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 относится 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 Авдонина

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 заботусь о своём здоровье, знаю условия при которых сохраняется здоровье и хорошее настроение.



Акция: «Дети против наркотиков!»

Умей сказать – **НЕТ** наркотикам!

Наркотики – это белая смерть!