

**Исследовательская работа**

**«я расту  
здоровой»**

Работу выполнила ученица 2-б класса  
МБОУ «СОШ №5 с УИОП г Шебекино  
Белгородской области»  
Неклюдова Анастасия  
Руководитель :Максименко Г.В.

**Цель:**

**Исследовать как здоровый образ жизни  
укрепляет здоровье**



# Актуальность :

- УВЕЛИЧЕНИЕ НАГРУЗКИ НА ОРГАНИЗМ ДЕТЕЙ ПРИВОДИТ К УХУДШЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ
- ТОЛЬКО ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ ПОЛНОЦЕННО УЧИТЬСЯ И ТРУДИТЬСЯ
- ЗДОРОВЬЕ ВАЖНЕЙШАЯ ЖИЗНЕННАЯ ЦЕННОСТЬ

# ЗДОРОВЬЕ

- это бесценный дар, который преподносит человеку природа. Без него очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой.

Необходимо постоянно заботиться о своем здоровье, вести здоровый образ жизни - это такой способ жизни людей, который обеспечивает им сохранение и укрепление здоровья.



- **Что способствует сохранению и укреплению здоровья**

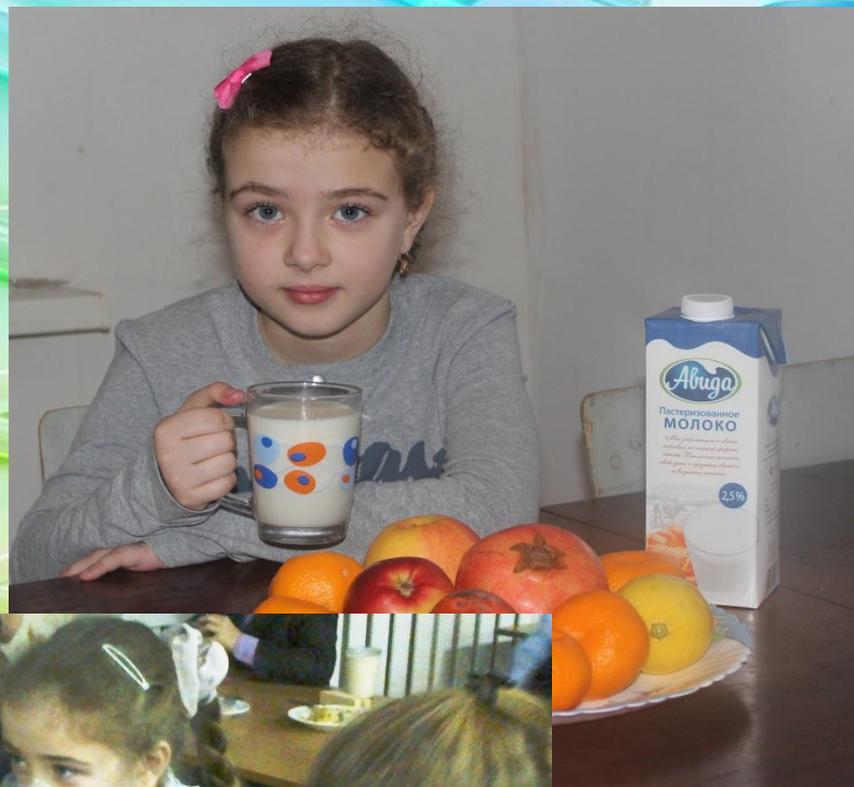
- режим дня
- правильное питание
- занятие спортом
- прогулки на свежем воздухе
- отказ от вредных привычек

# От чего зависит наше здоровье?

Здоровый  
образ  
жизни



# Правильно питаться, употреблять ВИТАМИНЫ.



# Закаливание

**В настоящее время закаливание – это один из способов сохранить здоровье**

- Закаливание воздухом - воздушные ванны - наиболее мягкая и безопасная закаливающая процедура.
- С древних времен известен способ закаливание ВОДОЙ для укрепления здоровья. При закаливании вырабатывают устойчивость организма к охлаждению и к простудным заболеваниям.

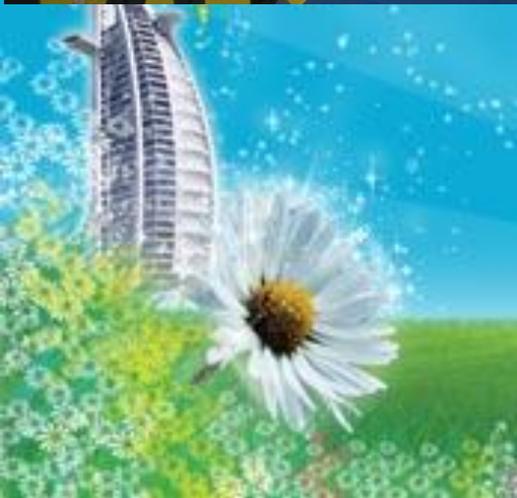


Ежедневно делать  
утреннюю зарядку, заниматься спортом.



# Занятие в спортивной секции

Активно укрепляют здоровье, положительно влияют на нервную систему, повышают выносливость всего организма, усиливают творческую активность



# Игры на свежем воздухе, прогулки



# СЕМЕЙНЫЕ ТРАДИЦИИ



## АНКЕТИРОВАНИЕ

№	ВОПРОСЫ	ДА		НЕТ		НЕ ЗНАЮ	
		ЧЕЛ	%	ЧЕЛ	%	ЧЕЛ	%
1.	Знаешь ли ты, что такое здоровый образ жизни?	26	100	-	-	-	-
2.	Ведешь ли ты здоровый образ жизни?	22	85	1	4	3	11
3.	Ты соблюдаешь режим дня?	20	76	6	24	-	-
4.	Занимаешься в спортивной секции, танцами или другими видами двигательной активности?	18	69	8	31	-	-
5.	Каждый день ешь овощи или фрукты?	26	100	-	-	-	-
6.	Ежедневно проводишь на свежем воздухе не менее 2 часов?	26	100	-	-	-	-
7.	На выполнение домашних заданий ты тратишь не более 2 часов?	23	88	-	-	3	12

# МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



# Здоровые дети - это великое счастье

На протяжении веков люди искали лекарство, а лекарство кроется в **здоровом образе жизни**.

По итогам проведённой работы, я увидела, что большую роль в укреплении здоровья играет **здоровый образ жизни**. Каждый человек должен обязательно заботиться о собственном физическом здоровье. **Здоровый образ жизни** является основой хорошего самочувствия, интересной и активной жизни, умственной активности и крепкого здоровья.

**Будьте ЗДОРОВЫ!**