

# ПРОЕКТ

## «Формула здоровья»

Выполнили: ученицы 1 класса

«Шипаковская ООШ» - филиала

МАОУ "Северо-Плетневская СОШ"

Шмальц Милена Викторовна,

Кольчева Кристина Викторовна

*О здоровом смысле жизни  
Обсудить вопрос должны мы.  
Как прожить нам много лет?  
Как достичь больших побед?  
Стать веселым и успешным,  
И красивым быть, конечно!*

- Здоровье – самое ценное, что у нас есть. На всю жизнь человеку дается только один организм. Если мы будем небрежно обращаться с какими-то предметами, их можно заменить, но заменить свой организм мы не сможем.

## Цель проекта

- Выведение формулы здоровья.



# Задачи проекта

1. Раскрыть понятия "формула" и "здоровье".
2. Изучить из чего состоит здоровье.
3. Вывести формулу здоровья.

# Гипотеза

- Если мы будем знать формулу здоровья, то можно быть не только здоровыми, но и успешным людьми.

# Обоснование

Со слов медицинского работника Шипициной Т.А. в последние годы ребята нашей школы часто болеют простудными заболеваниями, гастритом (панкреатитом), сильно ухудшается зрение и портится осанка. Каковы же причины заболеваний учащихся?

1. Малоподвижность.
2. Неправильное питание.
3. Недосыпание.
4. Перегруженность, т.е. мало отдыхают.

Что делать? Как сохранить и укрепить своё здоровье?

# Актуальность

- Самый драгоценный дар, который человек получил от природы – это здоровье. Какой совершенной не была бы медицина, она не может избавить каждого от болезней. «Здоровье каждому человеку даёт физкультура, закаливание, здоровый образ жизни!» - эти слова принадлежат великому российскому хирургу, учёному, академику Н. М. Амосову.



# Что такое "Формула"?

- Краткое и точное словесное выражение, определение.

$$Q = \frac{\pi}{4} \int_0^l d^2 dl.$$

# Что такое "здоровье"?

- **Здоровье** — состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни.

# Из чего состоит здоровье?

- Двигательная активность;
- Отдых, сон;
- Правильное питание;
- Закаливание;
- Вакцинация и т.д.

# Двигательная активность

Сумма движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности. Статические данные из практики детских врачей говорят о огромной важности движений в жизни детей. У нас - это ежедневная утренняя гимнастика, динамические и музыкальные паузы на уроках, гимнастика для глаз, подвижные игры на переменах, занятия в спортивных и танцевальных кружках, прогулки на свежем воздухе, походы, спортивные мероприятия, соревнования, конкурсы. Благотворное влияние физической нагрузки на человеческий организм поистине безгранично. Ведь человек изначально был рассчитан природой на повышенную двигательную активность. Сниженная активность ведёт ко многим нарушениям и преждевременному увяданию организма.

# ОТДЫХ

Самый эффективный и полезный отдых – сон (не менее 10 часов).

1. Во сне мозг не бездельничает – он активно сортирует события.
2. Недостаток сна ведет к ожирению.
3. Гормон роста выделяется только во сне.
4. Сортировка памяти, происходящая во сне, забывание.
5. Хронический долгосрочный недосып ведет к повреждению мозга. Хронический долгосрочный недосып ведет к повреждению мозга.

# Правильное питание

Это знание того, что полезно для организма, а что нет. В рационе ребенка обязательно должны быть:

- Жиры - масло, сметана, сало и т.д. Мясо, молоко и рыба - источники скрытых жиров.
- Углеводы - рис, греча, картофель, виноград, капуста, арбуз, сахар и т.д.
- Белки - рыба, фасоль, сыр, молоко, творог и т.д.
- Морепродукты - содержат много йода.
- Минеральные вещества.
- Продукты, обогащенные витаминами (А, В1, В2, В6, В12, С, Е, РР и т.д.)

# Правильное питание

- Нельзя забывать о качестве продуктов .
- Очень важно соблюдать режим питания.
- Питание должно быть щадящим по способу приготовления (ограничение жареных блюд) и по своему химическому составу (без пищевых добавок, специй).

# Заключение

Здоровье - это отсутствие недуга, болезни. И чтобы быть здоровыми мы должны: отдыхать, правильно питаться и двигаться как можно больше. Значит коротко **ЗДОРОВЬЕ - ЭТО ОТДЫХ, ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ И ДВИЖЕНИЕ.** Получается мы постарались и вывели **ФОРМУЛУ ЗДОРОВЬЯ.**

**ДВИЖЕНИЕ + ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ +  
ОТДЫХ = ЗДОРОВЬЕ**





**Здорово**

**быть здоровым!!!**

Спасибо за внимание!