

Родительское собрание  
«Здоровье сгубишь – новое не  
купишь!»

Информационно-практико –  
ориентированный проект

## ЦЕЛЬ ПРОЕКТА:

- СПОСОБСТВОВАТЬ ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

# Задачи:

- воспитывать ответственное отношение к своему здоровью;
- показать родителям уровень знаний учеников о здоровом образе жизни;
- раскрытие творческого потенциала;
- умение работать в группе;

# Форма представления проекта:

- выставка достижений;
- презентация.
- выступление для родителей;

# Этапы работы над проектом

## 1. Мотивационный:

- 1). Анализ мониторинга часто болеющих детей.
- 2). Анкетирование детей по теме «Соблюдение правил здорового образа жизни».
- 3). Выдвижение данной темы родителями на организационном собрании (в сентябре).

## 2. Планирующий – подготовительный :

- 1). Объединение в творческие группы,
- 2). Распределение обязанностей,
- 3). Поиск информации (пословиц, правила ЗОЖ, стихи, загадки о спорте, продуктах питания и т.д.)

### **3. Информационно – операционный :**

- 1). Работа групп по плану,
- 2). Консультации с учителем, с родителями
- 3). Систематизация и классификация материала,
- 4). Создание проектного продукта-стенда (рисунки)

#### **4. Итоговый:**

- 1). Проведение родительского собрания совместно с детьми,
- 2). Выступление групп с устными журналами
- 3). Просмотр презентации на тему «Правила здорового сна»
- 4). Проведение итоговой викторины для родителей.
- 5). Отзывы родителей и детей.



# Работа в группах

Формы представления – устные журналы:

1 группа- «Жизнь – это движение»;

2 группа- «Хорошие зубы – залог здоровья»;

3 группа- «Правильное питание- залог долголетия»;

4 группа- «Здоровый сон».

## **Практическая значимость проекта позволило ученику:**

- воспитание потребности вести здоровый образ жизни;**
- реализовать и развивать свои креативные способности;**
- проявить ораторские умения;**
- закрепить коммуникативные навыки;**
- реализовываться в соответствии со своими возможностями.**

# Конечный результат:



Здоровье сгубишь-  
новое не купишь!

ЖИЗНЬ – ЭТО  
ДВИЖЕНИЕ

ХОРОШИЕ  
ЗУБЫ – ЗАЛОГ  
ЗДОРОВЬЯ

ПРАВИЛЬНОЕ  
ПИТАНИЕ –  
ЗАЛОГ  
ДОЛГОЛЕТИЯ

ЗДОРОВЫЙ  
СОН









А О У Ы Э И М Т Р Е Ь В І Д Ж З Ъ  
Я Е Ю И Е Ъ



# Правила здорового сна:

- 1. Обязательно ложиться и вставать в одно и то же время.
- 2. Перед сном надо совершить прогулку, принять тёплый душ.
- 3. Нельзя перед сном смотреть фильмы ужасов или боевики. От увиденного потом трудно успокоиться.
- 4. Не ешь на ночь. Ужинать врачи рекомендуют за 1-2 часа до сна.
- 5. Спать лучше в полной темноте, так как это намного спокойнее.
- 6. Перед сном обязательно хорошо проветривать помещение и, если это возможно спать при открытой форточке.
- 7. Спать надо на ровной постели без высоких подушек и слишком мягких матрасов.
- 8. Спать лучше на спине или правом боку.
- 9. Не применяйте снотворного. Лучше в случае нарушения сна на ночь выпить полстакана воды с разведённым в нём мёдом (1 чайная ложка) или какой-либо отвар трав, рекомендуемых народной медициной.

И помните пословицу: « Выспишься – помолодеешь».

# ВИКТОРИНА

- 1. Как называется система защиты организма человека от возбудителей болезни?  
(иммунитет)
- 2. Эти растения с характерным резким запахом являются хорошим средством профилактики простудных заболеваний.  
(Лук и чеснок)
- 3. Этот сладкий камень, который в воде тает, врачи не рекомендуют употреблять в большом количестве.  
(сахар)
- 4. А вот этот продукт очень полезен для организма. Он жидкий, но не вода, белый, а не снег.  
(молоко)
- 5. Бабушка принесла внуку гостинчик. Он потрогал бабушкин кулёк: в нём что-то круглое, жёлтое. Но это очень полезное и для зубов и для всего организма. Что принесла бабушка?  
(репка)
- 6. Почему нельзя после приёма горячей пищи запивать её стаканом холодного компота?  
(Портится эмаль зубов)
- 7. Зачем надо мыть руки перед едой?  
(чтобы не заболеть болезнью «грязных рук»- дизентерией)



*Успехов вам во всём,  
крепкого здоровья и  
отличного  
настроения!*

Презентацию подготовили  
учителя начальных классов МОУ  
«СОШ № 19» г. Ухты  
**Филиппова А.Ф., Липина О.К.**