Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Сухановская средняя общеобразовательная школа

**Исследовательский проект**

**"ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ"**

**НОМИНАЦИЯ: "ОКРУЖАЮЩИЙ МИР"**

Выполнили: Вилисова Кристина

ученица 1 класса, Волкова Валерия 5 кл.

Руководитель: Чебыкина Л.В,

учитель начальных классов

Сухановка, 2020

Оглавление

[Введение 3](#_Toc445321290)

[I этап. Организационный 3](#_Toc445321291)

[II этап. Теоретический 3](#_Toc445321292)

[2.1 Наше здоровье - в наших руках 3](#_Toc445321293)

[2.2 Правила здорового образа жизни 3](#_Toc445321294)

[III этап. Практический 5](#_Toc445321295)

[3.1 Здоровый образ жизни - основа хорошего здоровья 5](#_Toc445321296)

[IV этап. Итоговый 5](#_Toc445321297)

[Информационно-методическое обеспечение 7](#_Toc445321298)

[Приложение 8](#_Toc445321299)

# Введение

Нам стало интересно: "Как же можно следить за здоровьем, если его не видно? Что нужно делать для того, чтобы не болеть и быть здоровым?"

Так возникла тема нашего проекта: "Если хочешь быть здоров".

**Актуальность** выбранной темы вызвана тем, что как мы думаем: никому не хочется болеть, глотать таблетки, никто не любит уколы, когда выдёргивают или лечат зубы. Все хотят быть здоровыми, и желают всем своим близким людям здоровья. Каждый должен задуматься, как поддерживать свое здоровье.

**Цель:** исследовать, как можно сберечь свое здоровье.

**Задачи:**

- изучить литературу по данной теме;

**-** выразить основные правила здорового образа жизни;

**-** привлечь внимание одноклассников к способам сбережения своего здоровья;

**-** призывать к здоровому образу жизни.

**Объект исследования**: человек.

**Предмет:** здоровье человека.

**Виды проекта:**

**-** по содержанию: исследовательский;

**-** по продолжительности: краткосрочный.

# I этап. Организационный

На первом этапе исследования мы вместе с классным руководителем разработали основные методы исследования:

-поиск литературы по теме исследования;

-анализ литературы и материалов сети Интернет;

-анализ рекомендаций по здоровому образу жизни.

Приобрели ватман, простые и цветные карандаши, ластик, фломастеры.

# II этап. Теоретический

# 2.1 Наше здоровье - в наших руках

На данном этапе мы ознакомились с теоретической основой исследования.

Здоровье человека – это главная ценность жизни каждого из нас. Здоровье нужно беречь с самого первого дня появления на свет. Здоровье – это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психического, социального благополучия.

Что необходимо делать для улучшения своего здоровья?

Изучив литературу и Интернет-источники по теме исследования мы определили для себя основные правила здорового образа жизни.

# 2.2 Правила здорового образа жизни

*1. "Двигайся больше – проживёшь дольше"*

Физическая культура благоприятно влияет на организм, укрепляет иммунитет, наполняет энергией, помогает всегда быть в тонусе, продлевает жизнь, омолаживает организм, делает человека красивее. Пренебрежение же к занятиям физкультурой приводит к тучности, потери выносливости, ловкости и гибкости.

Но упражнения приносят большую пользу в том случае, если они  выполняются постоянно, систематически. Поэтому правильно каждый день начинать с зарядки! Нужно больше ходить пешком, бегать, прыгать, плавать, танцевать, играть в подвижные игры .

Необходимо уделять внимание не только физическим упражнениям, но и физическому труду (помыть полы, убрать снег во дворе, полить грядки и др.).

*2. "Ты осанку береги - правильно сиди, ходи"*

Осанка - это привычное положение тела человека. Правильная осанка формируется с самого раннего детства в процессе роста, развития и воспитания.

Нарушения осанки практически всегда ведут к нарушению работы других органов и систем организма, потому, что здоровый позвоночник - это основа здоровья тела.

*3. "Есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть"*

Признаком здоровья считается хороший аппетит, однако с детства не следует приучаться к обжорству. Питание должно быть разнообразным. Правильное питание подразумевает меню, богатое овощами, фруктами, съедобными целебными травами. Ягоды, фрукты, овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ. Рацион должен быть полноценным и сбалансированным.

У приёма пищи должен быть режим: есть рекомендуется всегда в одни и те же часы. Нужно отказываться от приёма пищи непосредственно перед сном. Ужинать полезно не позднее чем за 1,5-2 часа до сна .

*4. "Режим дня - основа жизни человека"*

Для поддержания здоровья важен распорядок дня, определенный ритм жизни и деятельности человека. В течение суток должно быть установлено определенное время для сна, отхода ко сну и подъема, приема пищи, время учебных и других занятий, продолжительность отдыха. Режим приучает к организованности и дисциплине, учит разумно расходовать свое время. Соблюдение режима - залог здоровья и нормальной работы всех систем организма .

*5. "Закаляйся - если хочешь быть здоров"*

Закаливание - это тренировка защитных сил организма. Закаленный человек легко переносит жару и холод, резкие перемены внешней температуры, способные ослабить защитные силы организма.

Во время закаливания человек становится сдержанным, спокойным, улучшается настроение, появляется бодрость. И, главное, человек меньше простужается, а если и заболеет, то болезнь проходит быстро и легко.

Закаливание организма - это воздушные ванны, ножные ванны, обтирание, купание в открытых водоемах, обливание холодной водой, контрастный душ. Закаливание должно быть ежедневным, приятным и доставлять удовольствие .

*6. "Чистота - залог здоровья"*

Что такое гигиена? – другими словами это: «чистота», или поддержание в чистоте всего вокруг, чем мы пользуемся и с чем мы контактируем. Фактически это:

-чистый воздух, которым мы дышим;

-чистые еда и питье, которые мы употребляем в пищу;

-чистые наша одежда и обувь, которую мы ежедневно носим на себе;

-чистая вода, в которой мы купаемся и моемся;

-чистые предметы, которыми мы пользуемся в повседневной жизни.

Элементарные навыки личной гигиены не только помогают сохранить крепкое здоровье, но и заряжают бодростью и хорошим настроением .

*7. "Пить, курить - здоровью вредить"*

Вредные привычки так называются, потому что наносят вред различной тяжести в первую очередь нашему организму.

Поэтому курить, употреблять алкоголь или наркотики крайне не допустимо.

Такие привычки как: поздно ложиться, много есть, грызть ногти, лёжа читать книги, сутулиться тоже вредны .

*8. "Если добрый ты - это хорошо, а когда наоборот - плохо"*

Главный залог хорошего самочувствия - позитивное мышление и доброта. Необходимо:

-научиться управлять своими эмоциями, не копить обиды и раздражение;

-научиться радоваться жизни – хорошей погоде, успехам в учёбе, спорте;

-больше улыбаться, не расстраиваться по пустякам.

Хорошее настроение - путь к здоровью и счастью! .

Думаю, соблюдая элементарные правила здорового образа жизни, можно укрепить свое здоровье!

# III этап. Практический

# 3.1 Здоровый образ жизни - основа хорошего здоровья

После того, как мы узнали, что можно самим заботиться о своем здоровье, нам стало интересно, что знают наши одноклассники о здоровом образе жизни.

Чтобы помочь своим одноклассникам разобраться в вопросах сбережения своего здоровья, мы сделали стенгазету "Здоровый образ жизни" (Приложение ) и на классном часе рассказала об основных правилах здорового образа жизни.

Для пропаганды здорового образа жизни составила брошюру "Сбережём своё здоровье!" (Приложение )

Для закрепления знаний о правильном отношении к своему здоровью в классе провели конкурс рисунков: "Здоровый образ жизни глазами ребенка". (Приложение )

# IV этап. Итоговый

В результате проведенной работы мы сформулировали основные правила здорового образа жизни.

С помощью познавательной стенгазеты мы смогла привлечь внимание одноклассников к способам сбережения своего здоровья.

Теперь все наши одноклассники знают, что здоровый образ жизни - это образ жизни, направленный на сохранение здоровья.

Проведённая работа позволила нам сделать вывод: наше здоровье - в наших руках! И мы должны вести правильный образ жизни, для того, чтобы быть здоровыми!

Цель исследования была достигнута, мы узнали, как можно сберечь свое здоровье. Но мы рассмотрели не все правила здорового образа жизни. В дальнейшем нам бы хотелось продолжить изучение данного вопроса и исследовать, в каких литературных произведениях затрагивается тема здоровья.

Данный проект может быть использован для повышения образовательного уровня учащихся на уроках окружающего мира и физической культуры.

Мы будем очень рады, если кто-то пересмотрит свои привычки в лучшую сторону. Задумается о сохранении и укреплении здоровья, появится сознательное стремление к ведению здорового образа жизни, ответственное отношение к своему здоровью.

# Информационно-методическое обеспечение

1. Подколозин Е., Айгинина А. Азбука здоровья. Дидактические карточки для ознакомления с окружающим миром. -М.: ООО "Маленький гений-пресс", 2008. -34с.

2. Энциклопедический словарь юного спортсмена./ И.Ю. Сосновский, А.М.Чайковский/ -М.: Педагогика, 1980.-480с.

3. http://infourok.ru/socialnyy\_proekt\_nashe\_zdorovye\_v\_nashih\_rukah\_4\_klass-156986.htm

4. http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizn...ssnyy-chas-o-zdorove

5. http://www.fitness-bodybuilding.ru/poleznoe/zoj/gigiena.html