

ПРОЕКТ « СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ »

РАБОТУ ВЫПОЛНИЛИ
УЧАЩИЕСЯ 3 «Б» КЛАССА
ЛАНДАРЕВА АЛИНА
ЛЕОНОВ ВЛАДИМИР
ЛЕТУНОВА АЛИНА
ПРОТАСОВА ВАЛЕРИЯ
СТЕПАНОВА ПОЛИНА
УМНИКОВА ДАРЬЯ
РУКОВОДИТЕЛЬ ХАРУТА А.А.

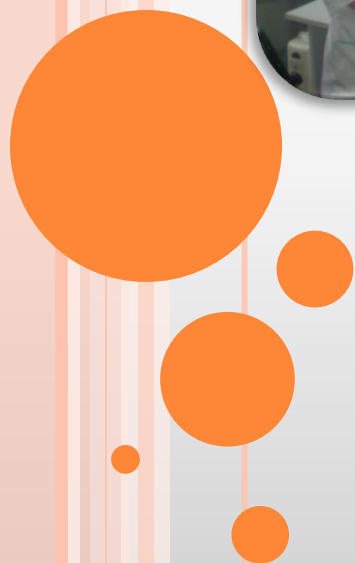
Цель:

ФОРМИРОВАНИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ЗДОРОВЬЕ,
КАК ОСНОВНОЙ ИЗ ЦЕННОСТЕЙ
ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ЖИЗНИ

Задачи:

- СПОСОБСТВОВАТЬ ФОРМИРОВАНИЮ ПОТРЕБНОСТИ В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ, ОТВЕТСТВЕННОГО ОТНОШЕНИЯ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ;
- ВЫДЕЛИТЬ КОМПОНЕНТЫ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА И УСТАНОВИТЬ ИХ ВЗАИМОСВЯЗЬ;
- ФОРМИРОВАТЬ ПРИВЫЧКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ГИГИЕНИЧЕСКИХ ТРЕБОВАНИЙ.

В ПРОЦЕССЕ РАБОТЫ



ОСТРАЯ ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ ДЕТЕЙ МКОУ БОБРОВСКОЙ СОШ №1 ЗА 2013 ГОД



ОРВИ - 780 ч.

ОРЗ – 47 ч.

острый бронхит – 69 ч.

ангина – 74 ч.

острый трахеит - 39 ч.

острый ларингит - 12 ч.

острая пневмония – 35 ч.

острый фарингит - 6 ч.

острый ринофарингит – 6 ч.

единичные случаи:

острый тонзиллит,

острый гайморит...

ЧЕЛОВЕК И ЕГО ЗДОРОВЬЕ

ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК РЕДКО ЗАДУМЫВАЕТСЯ НАД ТЕМ, ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ. КАЖЕТСЯ, ЧТО ТЫ ЗДОРОВ, ВСЕГДА БУДЕШЬ ТАКИМ И НЕ СТОИТ ОБ ЭТОМ БЕСПОКОИТЬСЯ. МЕЖДУ ТЕМ ЗДОРОВЬЕ – ОДНА ИЗ ЦЕННОСТЕЙ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ЖИЗНИ, ИСТОЧНИК РАДОСТИ. ВСЕ ЛЮДИ ДОЛЖНЫ ЗАБОТИТЬСЯ О СВОЁМ ЗДОРОВЬЕ, ИМЕТЬ ЗНАНИЯ О ГИГИЕНЕ И ПЕРВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ.

КОМПОНЕНТЫ ЗДОРОВЬЯ

ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА – ЖИЗНЕННО ВАЖНАЯ ЦЕННОСТЬ. ОНО СКЛАДЫВАЕТСЯ ИЗ МНОГИХ ВЗАИМОСВЯЗАННЫХ ДРУГ С ДРУГОМ КОМПОНЕНТОВ.



ЧИСТОТА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ.

ЧИСТАЯ ВОДА – ДЛЯ ХВОРИ БЕДА.

ОБЯЗАТЕЛЬНЫМ ПРИЗНАКОМ ЗДОРОВЬЯ ЯВЛЯЕТСЯ
СОДЕРЖАНИЕ В ЧИСТОТЕ ТЕЛА И ЖИЛИЩА.

ЗАПОМНИТЕ ПРАВИЛА:

1. ДОМ И ЧЕЛОВЕК – ДРУЗЬЯ.
2. ОТ ЧИСТОТЫ КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА
ЗАВИСИТ ЧИСТОТА НАШЕГО ОБЩЕГО ДОМА
– ПЛАНЕТЫ ЗЕМЛЯ.



РЕЖИМ ДНЯ

ВЕРНЫЙ ПОМОЩНИК ЗДОРОВЬЯ - РЕЖИМ ДНЯ.



Режим дня школьника

Подъём, зарядка	7 - 00	
Гигиенические процедуры	7 - 15	
Завтрак	7 - 30	
Дорога в школу	7 - 50	
Пребывание в школе	8 - 30	
Дорога из школы	12 - 30	
Обед	13 - 00	
Прогулка на свежем воздухе	13 - 30	
Выполнение домашних заданий	16 - 00	
Полдник	17 - 00	
Помощь по дому	17 - 15	
Ужин	18 - 30	
Свободное время	18 - 45	
Подготовка ко сну	21 - 15	
Сон	21 - 30	



РЕЖИМ ДНЯ ПОМОГАЕТ ХОРОШО УЧИТЬСЯ, УКРЕПЛЯТЬ ЗДОРОВЬЕ. У КАЖДОГО УЧЕНИКА ДОЛЖЕН БЫТЬ СОСТАВЛЕН СВОЙ ЛИЧНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ.

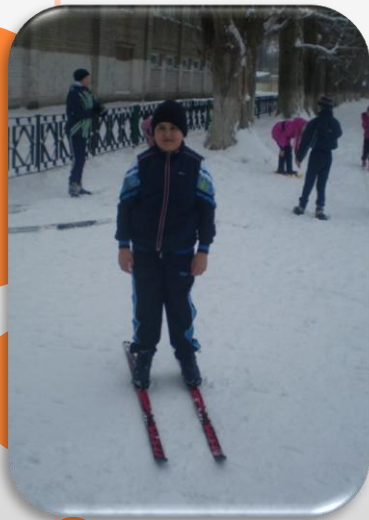
РЕЖИМ ДНЯ ДОЛЖЕН ЧЕРЕДОВАТЬ УЧЁБУ С ОТДЫХОМ, ТИХИЕ ИГРЫ С ПОДВИЖНЫМИ, ПРОГУЛКИ С ПРОСМОТРОМ ТЕЛЕПЕРЕДАЧ. ДЕЛАЯ УРОКИ, НАЧИНАЙ С ТРУДНЫХ, МЕЖДУ УРОКАМИ УСТРАИВАЙ ОТДЫХ. ЗАКОНЧИВ ПРИГОТОВЛЕНИЕ УРОКОВ, СОБЕРИ ПОРТФЕЛЬ В ШКОЛУ, ПРОВЕРЬ, ВСЁ ЛИ ПОЛОЖИЛ. ВЕЧЕРОМ ПОДГОТОВЬСЯ КО СНУ И ЛОЖИСЬ СПАТЬ ВОВРЕМЯ.

ДВИЖЕНИЕ – ЖИЗНЬ. БЫСТРОГО И ЛОВКОГО БОЛЕЗНЬ НЕ ДОГОНИТ.

Если хочешь быть сильным – БЕГАЙ.
Хочешь быть красивым – БЕГАЙ.
Хочешь быть умным – БЕГАЙ.

С КАЖДЫМ ГОДОМ ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА УМЕНЬШАЕТСЯ. А МЫШЕЧНЫЙ ГОЛОД ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА ТАКЖЕ ОПАСЕН, КАК НЕДОСТАТОК КИСЛОРОДА ИЛИ ВИТАМИНОВ.

В ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ РЕБЁНОК ДОЛЖЕН НЕ МЕНЕЕ 1,5 ЧАСОВ В ДЕНЬ ЗАНИМАТЬСЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ. ХОРОШО, КОГДА С ДЕТСТВА ЧЕЛОВЕК ДРУЖИТ С ФИЗКУЛЬТУРОЙ. ЭТО ОГРАДИТ В БУДУЩЕМ ОТ БОЛЕЗНЕЙ И ПРЕЖДЕВРЕМЕННОЙ СТАРОСТИ.





РЕЗУЛЬТАТЫ АНКЕТИРОВАНИЯ УЧАЩИХСЯ 3- Х КЛАССОВ

КТО СПОРТОМ ЗАНИМАЕТСЯ, ТОТ СИЛЫ
НАБИРАЕТСЯ ?

91 ч. - ДА, РЕГУЛЯРНО

28 ч. - ИНОГДА

6 ч. - НЕТ

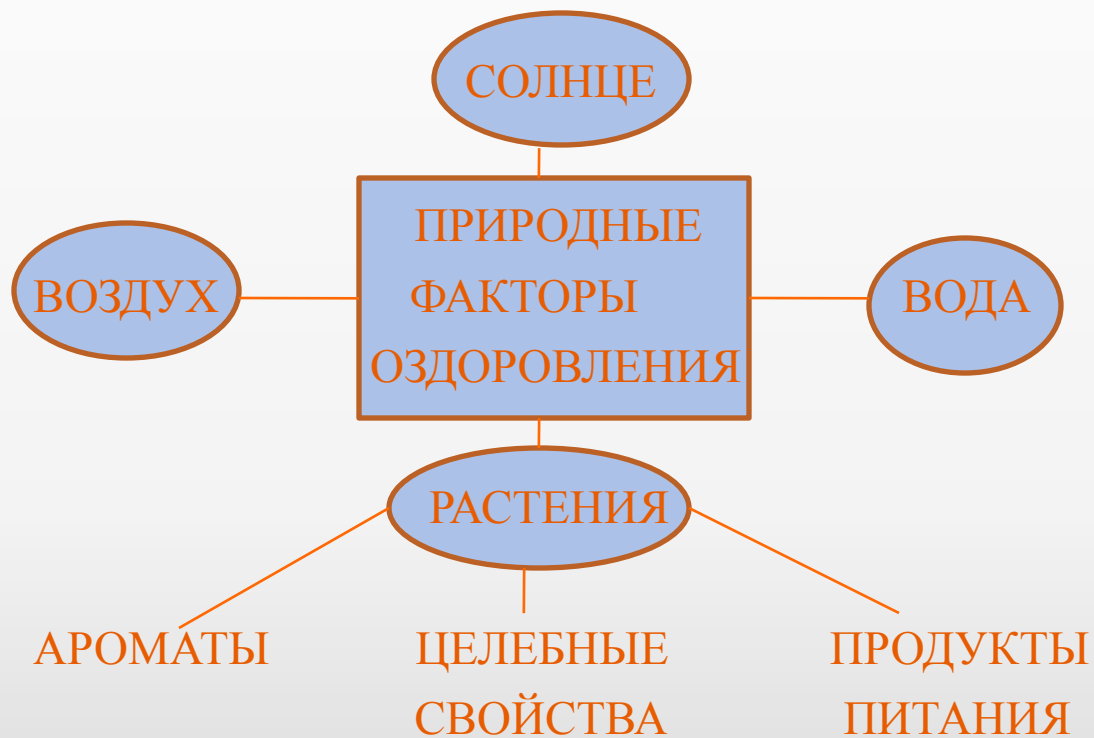
ХОККЕЙ – 18 ГАНДБОЛ – 8

ПЛАВАНЬЕ - 16 ФУТБОЛ - 10

БОКС - 6 ТХЭКВАНДО – 6

ГИМНАСТИКА, ВОЛЕЙБОЛ, БАСКЕТБОЛ,
ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ, ШАХМАТЫ.

СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДА – НАШИ ВЕРНЫЕ ДРУЗЬЯ



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – РАЗНООБРАЗНОЕ ПИТАНИЕ. ОТ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ ЗАВИСИТ ЗДОРОВЬЕ И ДОЛГОЛЕТИЕ ЧЕЛОВЕКА.

ДЕТИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ДОЛЖНЫ ПИТАТЬСЯ 4 – 5 РАЗ В ДЕНЬ. КУШАТЬ НАДО НЕ СПЕША, ХОРОШО ПЕРЕЖЕВЫВАТЬ ПИЩУ.

ВАШЕ МЕНЮ ДОЛЖНО БЫТЬ РАЗНООБРАЗНЫМ, НО ПРЕДПОЧТЕНИЕ ОТДАВАЙТЕ ОВОЩАМ, ФРУКТАМ И ЯГОДАМ.

ПЕЙТЕ ЧИСТУЮ ВОДУ.



ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

ВСЕ ПРЕКРАСНО ЗНАЮТ, КАКОЙ ВРЕД ОРГАНИЗМУ МОГУТ НАНЕСТИ ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ: КУРЕНИЕ, УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ, НАРКОТИКОВ, ТОКСИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ.

УЧЕННЫЕ, ПОДСЧИТАЛИ, ЧТО ОТ КАЖДОЙ ВЫКУРЕННОЙ СИГАРЕТЫ ЖИЗНЬ ЧЕЛОВЕКА СОКРАЩАЕТСЯ НА 15 МИНУТ.

НИКОГДА НЕ ПРИКАСАЙСЯ К АЛКОГОЛЮ, НАРКОТИКУ ИЛИ ТОКСИЧЕСКОМУ ВЕЩЕСТВУ, КТО БЫ ТЕБЕ НЕ ПРЕДЛАГАЛ.



**ТОЛЬКО ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК ПО –
НАСТОЯЩЕМУ РАДУЕТСЯ ЖИЗНИ.**

**Я ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕГУ,
САМ СЕБЕ Я ПОМОГУ!**

