Окружная научно-практическая конференция

младших школьников

**Я – за здоровый образ жизни!**

Автор: Кочанова Александра

ученица 3 «Б» класса

ГБОУ СОШ № 3 п.г.т.Безенчук

Руководитель: Куляпина Лариса Николаевна,

учитель начальных классов

первой категории

ГБОУ СОШ № 3 п.г.т.Безенчук

г. Чапаевск, 2024 г.

**Оглавление**

1.Введение ……………………………………………………………………… 3

2. Основная часть ……………………………………………………………... 4

**2.1.Основные правила здорового образа жизни: ………………………… 4**

**- закаливание и оздоровление;**

**- соблюдение режима дня;**

**- движение;**

**- чистота тела и жилища;**

**- отказ от вредных привычек;**

**- рациональное питание;**

**- выбор одежды;**

**- положительные эмоции.**

3. Исследовательская часть …………………………………………………. 7

3.1.Анкетирование ……………………………………….………………… 7

3.2. Результаты анкетирования …………………………………………… .. 8

4. Заключение ……………………………………………………………… . 11

5. Список литературы …………………………………………………….. 13

**Введение**

**«В здоровом теле- здоровый дух»**  
Децим Юний Ювенал

**Проблема проекта:**

Во время учебного года я замечала, почему некоторые мои одноклассники часто болеют, а другие не болеют вовсе? Моя учительница мне объяснила - для того, чтобы не болеть, нужно следить за своим здоровьем с самого детства. В последнее время вопрос о состоянии здоровья детей очень **актуален.** Поэтому я и решила разобраться, что такое здоровый образ жизни и что нужно сделать для его поддержания.

**Цель проекта:**

Узнать, что такое здоровый образ жизни, и начать формировать свой здоровый образ жизни. Привлечь одноклассников к изучению этого вопроса и доказать им, что человеку важно быть абсолютно здоровым, чтобы добиться успехов в жизни.

**Задачи проекта:**

* Найти информацию о способах укрепления и сохранения здоровья;
* Определить основные правила здоровья;
* Научиться соблюдать правила здорового образа жизни;
* Донести до друзей и одноклассников важность и значимость здорового образа жизни;
* Провести анкетирование и сделать выводы к данной проблеме.

**Гипотеза проекта:**

Если мы будем знать правила здорового образа жизни, то это поможет нам управлять своим здоровьем и быть здоровыми.

**Методы исследования:**

* Поиск и изучение информационного материала;
* наблюдение;
* анкетирование;
* сравнение и обобщение полученных результатов.

**Основная часть**

При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это - основное условие счастливой жизни. Если человек здоров, он всегда будет энергичен и активен, всегда сможет преодолеть трудности на своем пути, им будут гордиться родители, любить и уважать друзья, он сможет достичь в жизни многого и стать замечательным специалистом, нужным и полезным людям.

К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших норм здорового образа жизни. На свете есть много того, что помогает сохранить и укрепить здоровье человека, сделать его жизнь интересной, насыщенной, а есть то, что идет во вред здоровью и разрушает его.

Рассмотрим **основные правила здорового образа жизни:**

* закаливание и оздоровление;
* соблюдение режима дня;
* движение;
* чистота тела и жилища;
* отказ от вредных привычек;
* рациональное питание;
* выбор одежды;
* положительные эмоции.

А теперь расширим и углубим знания об основных правилах здорового образа жизни.

* **Закалять** своё здоровье нужно с самого детства. Начинать закаливание можно в любое время года. Два самых главных правила закаливания – регулярность и постепенность. Вы постепенно увеличиваете интенсивность воздействия, переходя от обтирания к душу, постепенно снижаете температуру воды, и закаляете себя ежедневно, комбинируя разные способы в течение дня.

Конечно, и закаливающиеся дети тоже болеют. Однако доказано, что иммунитет у них сильнее, поэтому простуда проходит легче. Так что – закаляйтесь, если хотите быть здоровыми!

* Верный помощник здоровья - **режим дня**. Режим дня помогает хорошо учиться, укреплять здоровье. У каждого ученика должен быть составлен свой личный режим дня.

Режим дня должен чередовать учебу с отдыхом, тихие игры с подвижными, прогулки с просмотром телепередач, посещение дополнительных, развивающих кружков.

Вечером подготовиться ко сну и ложиться спать вовремя. Здоровый сон должен продолжаться 8-10 часов. Тогда организм отдыхает и готов с новыми силами работать дальше.

* «**Движение** – это жизнь, а жизнь это движение» - как гласит старая поговорка. Учёные подтвердили народную мудрость и доказали, что люди, которые ведут малоподвижный и сидячий образ жизни живут меньше, чем те, кто активно занимается спортом. Человеку надо двигаться при любой возможности, например, бегом подниматься по лестнице, заниматься танцами или просто ходить пешком.
* Обязательным признаком здоровья является соблюдение в **чистоте тела и жилища**.

Когда вы играете, учите уроки или работаете, вы прикасаетесь к разным предметам. Ваши руки загрязняются, на них оказываются микробы. Поэтому после любой работы или перед едой нужно обязательно мыть руки с мылом.

Большое значение в личной гигиене имеет уход за кожей, волосами, ногтями и зубами.

Трудно переоценить значение чистоты в доме для здоровья человека. Наше здоровье и самочувствие очень часто определяется чистотой воздуха, воды и окружающего нас пространства.

Воздух является неотъемлемой частью жизни человека. От состояния воздуха и его чистоты зависит здоровье людей. Не забывайте проветривать чаще помещение, много гулять – дышать свежим воздухом.

* Привычное действие – это и есть привычка. Но, с одной стороны, бывают привычки хорошие, полезные и, с другой, бывают дурные, или вредные, опасные для здоровья.

Полезными привычками мы можем назвать такие, как делать зарядку по утрам, мыть руки перед едой, убирать за собой все вещи на место, чистить каждый день зубы и т.п.

Все прекрасно знают, какой вред организму могут принести так называемые **вредные привычки**: курение, употребление алкоголя, наркотиков, токсических веществ.

Особенно опасно для детского организма употребление алкоголя. При первом употреблении возникает острое алкогольное отравление, часто со смертельным исходом. К смерти или слабоумию ведет вдыхание токсических и наркотических веществ.

Никогда не прикасайся к алкоголю, наркотику или токсическому веществу, кто бы вам их не предлагал.

К вредным привычкам можно отнести еще и следующие действия:

- игровая зависимость;

- переедание;

- телевизионная зависимость;

- интернет-зависимость.

От этих привычек необходимо избавляться. Они пагубно влияют на здоровье человека.

* Правильный режим питания имеет огромное значение для сохранения и формирования здоровья. От **правильного питания** зависит и долголетие человека. Принимая пищу, тщательно её пережёвывайте. Помните, что в желудке нет зубов! Во время еды думайте о хорошем. Ешьте не спеша и с удовольствием. Современный человек, к сожалению, часто делает из еды нечто вроде развлекательного мероприятия, ритуала. Человек ест, когда ему скучно, грустно, тревожно, ест в гостях, когда неловко отказаться от заманчивого угощения.

**! Помните:** еда – это необходимость, а не развлечение.

**! Три условия правильного питания:** своевременность, умеренность и разнообразие.

**! Золотые правила питания**:

* Главное – не переедайте;
* тщательно пережёвывайте пищу, не спешите глотать;
* мойте фрукты и овощи перед едой.
* Все девочки любят красиво одеваться, однако важно, что бы **одежда** была не только красивой и практичной, но и подобранной по погоде. Ведь от этого зависит наше здоровье. По этому перед выходом на улицу обязательно посмотрите на термометр и выбирайте одежду с учётом температуры и влажности на улице. И, конечно же, одежда должна быть чистой и опрятной.
* И последнее, но очень важное составляющее здорового образа жизни – **положительные эмоции**. Радуйтесь жизни и меньше нервничайте, слушайте приятную музыку и чаще встречайтесь с родными и близкими вам людьми. Только доброе сердце, добрые дела и поступки дадут позитив и положительные эмоции. Недаром говорят, что смех, улыбка, счастье и радость продлевают жизнь. Умейте радоваться жизни!

**Исследовательская часть**

Тема исследования очень важна, потому что многие имеют проблемы со здоровьем с раннего возраста. Некоторые мои одноклассники тоже часто болеют и пропускают из-за этого занятия.

Мне захотелось провести исследование, как мои друзья и одноклассники относятся к здоровому образу жизни. Мы с учителем разработали вопросы, которые помогли мне узнать, насколько здоровый образ жизни ведут школьники, и знают ли они, что это такое? Я опросила своих одноклассников и учащихся 6 «А» класса, чтобы выяснить, изменяется ли отношение к этому вопросу в разном возрасте. Обрабатывать анкеты мне помогала учительница.

**Анкета «Здоровый образ жизни»**

1.Делаете ли вы утром зарядку?

* *да*
* *нет*
* *не всегда*

2. Занимаетесь ли в спортивных кружках?

* *да*
* *нет*

Если да, то в каких?..............................................................................

3. Соблюдаете ли вы режим дня?

* *да*
* *нет*

4. Едите ли вы чипсы или «кириешки»?

* *да*
* *нет*

Если да, то сколько раз в неделю?.......................................................

5. Знаете ли вы, что это вредная пища?

* *да*
* *нет*

6.Что из перечисленных напитков вы чаще пьёте:

* *пепси,*
* *сок,*
* *компот,*
* *лимонад?*

7. Курят ли взрослые в вашем присутствии?

* *да*
* *нет*
* *иногда*

8. Чистите ли вы зубы:

* *только утром*
* *утром и вечером*
* *вечером*
* *редко*

9. Сколько раз в неделю вы едите овощи и фрукты?

* *каждый день —*
* *2 раза в неделю*
* *раз в неделю*

10. Как вы проводите свободное время:

* *смотрите телевизор*
* *играете на компьютере*
* *играете на улице?*

**Результаты анкетирования**

**«Здоровый образ жизни»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | вопросы | ответы | 3 класс  25 чел. | 6 класс  19 чел. |
| 1. | Делаете ли вы утром зарядку? | *да*  *нет*  *не всегда* | 21  4 | 3  15  1 |
| 2. | Занимаетесь ли в спортивных кружках?  Если да, то, в каких? | *да*  *нет*  *футбол*  *волейбол*  *баскетбол*  *теннис*  *танцевальный*  *плавание* | 19  6  13  3  5 | 15  4  5  4  5  1 |
| 3. | Соблюдаете ли вы режим дня? | *да*  *нет* | 16  9 | 2  17 |
| 4. | Едите ли вы чипсы или «кириешки»? | *да*  *нет* | 18  7 | 17  2 |
| 5. | Знаете ли вы, что это- вредная пища? | *да*  *нет* | 25 | 19 |
| 6. | Что из перечисленных напитков вы чаще пьёте: | *пепси*  *сок*  *компот*  *лимонад* | 2  7  6  10 | 12  2  4  11 |
| 7. | Курят ли взрослые в вашем присутствии? | *да*  *нет*  *иногда* | 7  18 | 14  4  1 |
| 8. | Чистите ли вы зубы? | *только утром*  *утром и вечером*  *вечером*  *редко* | 4  15  6 | 3  8  7  1 |
| 9. | Сколько раз в неделю вы едите овощи и фрукты | *каждый день*  *2 раза в неделю*  *раз в неделю* | 14  9  2 | 12  4  3 |
| 10. | Как вы проводите свободное время: | *смотрите телевизор*  *играете на компьютере*  *играете на улице* | 8  8  9 | 5  7  7 |

Также я провела в этих классах беседу о значимости здорового образа жизни и попросила их ответить на следующие вопросы:

* Какой образ жизни называют здоровым?
* Считаете ли ты, что здоровый образ жизни необходим?
* Соблюдаешь ли ты здоровый образ жизни и на сколько %?
* Хотелось ли тебе вести более здоровый образ жизни или ты доволен своим образом жизни?

**Результаты исследования позволили сделать следующие выводы***:*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Вопросы для сравнения | 1. класс | 6 класс |
| 1  2  3  4  5  6  7  8  9  10  11  12 | Делают зарядку утром  Чистят зубы утром и вечером  Не употребляют чипсы, «кириешки» и т.п.  Знают, что это «вредная» пища  Предпочитают натуральные напитки (сок и компот)  Каждый день употребляют в пищу овощи и фрукты  Являются пассивными курильщиками  Занимаются в спортивных кружках и секциях  Соблюдают режим дня  Проводят свободное время на свежем воздухе  Считают, что здоровый образ жизни необходим  Хотели бы вести более здоровый образ жизни | 84 %  60%  29 %  100%  52 %  56 %  28%  100 %  65%  38 %  100%  100% | 15 %  42 %  10%  100%  31%  63 %  73 %  78 %  10 %  36 %  100%  100% |

**Учащиеся 3 класса** считают, что **здоровый образ жизни** – это:

78 % – занятия спортом,

14 % — отсутствие вредных привычек

7 % — правильное питание.

**Учащиеся 6 класса** считают, что **здоровый образ жизни** – это:

35 % - правильное питание,

40 % - занятия спортом,

7 % - соблюдение режима дня,

18 % - отсутствие вредных привычек.

Таким образом, я выяснила, что все ученики правильно понимают, что такое здоровый образ жизни, 100 % опрошенных знают «вредные» продукты, занимаются в спортивных секциях и проводят много времени на свежем воздухе, но, чем старше они становятся, тем чаще забывают о том, что может нанести вред их здоровью.

Анкетирование показало, что взрослые чаще воздерживаются от курения в присутствии маленьких детей, чем в присутствии подростков.

Если человек дышит чистым воздухом, правильно организует труд и отдых, занимается спортом, правильно питается, если у него нет вредных привычек, то такого человека можно назвать борцом за здоровый образ жизни.

**Заключение**

В ходе работы над проектом я получила очень много ценной информации и поняла, что нужно вести здоровый образ жизни и следовать всем не сложным правилам для поддержания здоровья организма.

Поделилась со своими друзьями и одноклассниками полученной информацией, и теперь, я думаю, они меньше будут болеть, и мы сможем больше времени находиться вместе.

Так же я поняла, что каждый человек должен заботиться о своём здоровье. Ведь никто не позаботиться о тебе лучше, чем ты. Каждый из нас - сам себе доктор. Мы знаем о себе всё: сколько часов сна делает нас бодрым, какую пищу не принимает наш организм, какие привычки губят наше здоровье. Быть здоровым – это значит, с самого раннего детства научиться вести здоровый образ жизни, который включает в себя: режим дня, достаточный отдых, здоровый сон, систематические физкультурные занятия, закаливание, физический труд, соблюдение правил личной гигиены, отсутствие вредных привычек, и, конечно же, правильное питание.

Тем самым в ходе исследования подтвердилась основная гипотеза -

если мы будем знать и соблюдать правила здорового образа жизни, то это поможет нам управлять своим здоровьем и быть здоровыми.

Помните: человек — совершенство природы. Но для того чтобы он мог пользоваться благами жизни, наслаждаться её красотой, очень важно иметь здоровье.

«Здоровье – не всё, но всё без здоровья - ничто», — говорил мудрец Сократ. Следуйте несложным правилам по сохранению и укреплению здоровья, и вы продлите свою жизнь!

**Список литературы**

* Барин Л.Г. « Мама, папа, я – здоровая семья», - СПб.: Питер, 2005. – 254с.
* «Я познаю мир» Детская энциклопедия: Медицина /под ред. О.Г.Хинн. – М: ООО «Издательство АСТЛТД», 2009г.-
* «Моя первая энциклопедия"/ под ред. Л.Я. Гальперштейн –

М: ООО «РОСМЕН» 2002г.

* Марков, В.В. «Основы здорового образа жизни и профилактика

болезней» – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 320 с.

* http://stanzdorovei.ru/zdoroviie-obraz/zdorovyj-obraz-zhizni-dlya-detej.html
* http://shkola-abv.ru/subfolder3/01/zdorovyi\_obraz\_zhizni.html
* http://www.okbody.ru/content/7-motivaciya/689-dvizhenie-eto-zhizn.html
* http://lojechka.ru/spravochnik/zdorove\_detej\_i\_roditelej/kakaya-pishha-schitaetsya-vrednoj-dlya-detej.html
* http://todnb.ru/sections/specialists/metod/budzdorov
* http://kolentionok.ru/zdorovyj\_obraz\_zhizni\_detej/
* http://eisberg.narod.ru/teoria7.htm
* <http://sigaretastop.ru/>

**НЕОБХОДИМО ПРОВЕРИТЬ НУМЕРАЦИЮ СТРАНИЦ, ССЫЛКИ НА ЛИТЕРАТУРУ**