

ДОЛГОЛЕТИЕ

ПРЕЗЕНТАЦИЮ ВЫПОЛНИЛА:
УЧАЩАЯСЯ 9 КЛАССА
«МБОУ ШИРКОВСКАЯ ШКОЛА»
АНАСТАСИЯ САМСОНОВА

Задачи моего исследования:

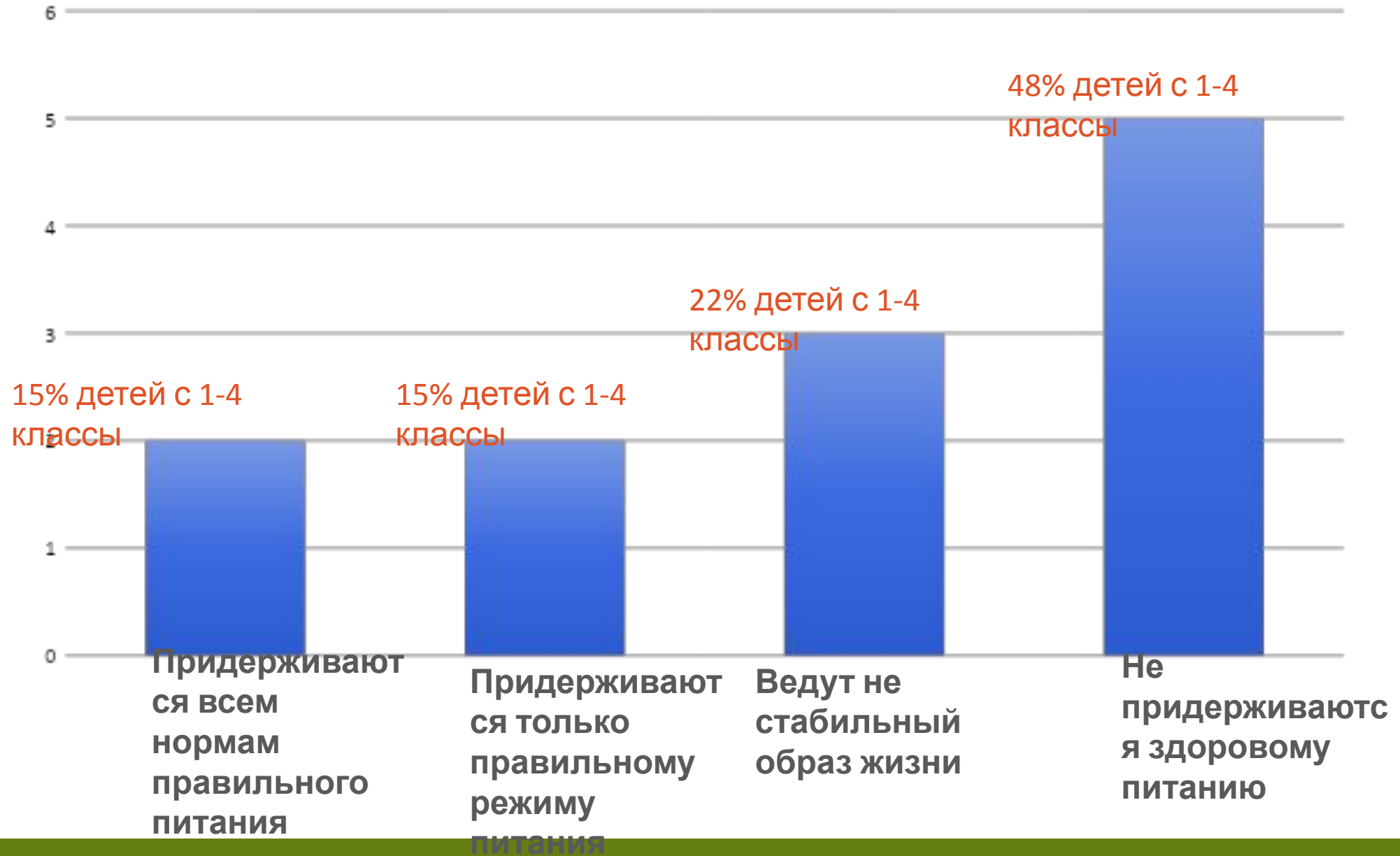
- Выяснить, какой образ жизни ведут учащиеся младшего класса;
- Донести до ребят полезную информацию;
- Закрепить полученный новый материал с помощью игр.

Опрос учащихся

Прежде чем начать беседу о здоровом питании, я решила провести опрос, какой образ жизни ведут ученики. Как выяснилось далеко не все придерживаются здоровому питанию, большинство детей предпочитают съесть чипсы и выпить колу, нежели съесть яблоко и выпить натуральный сок. Чтобы исправить эту ситуацию на раннем возрасте, я решила рассказать детям о последствиях такого неправильного питания. К моему большому удивлению все ребята прислушались к моему мнению.



Результаты опроса



Первые шаги к знакомству со здоровым питанием

В первую очередь я решила раздать детям листовки с памятками о здоровом питании. Ведь прежде чем начинать менять свой рацион, надо разобраться во всех нюансах, что можно, а чего не следует употреблять не в коем случае. Узнать, какие витамины нужны для крепкого иммунитета. И только после этого начинать меняться.



ИГРАЕМ И ЗАПОМИНАЕМ

Для того, чтобы детям было интересно слушать длинные рассказы о здоровом питании, я решила провести данную беседу в виде викторины. В первую очередь мы рассмотрели, что вообще такое здоровье. Здоровье-состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов. Далее мы пытались выяснить, каким должно быть правильное питание, у каждого была своя точка зрения, но мы сошлись на одном мнении. Итак, каким же должно быть правильное питание? В режиме питания не должно быть «пробелов», первое правило – в его регулярности.

Запрещённые продукты, которые ввиду своего состава противопоказаны к употреблению пожилыми людьми, в меню появляться не должны. Ведь справиться в пожилом возрасте с ожирением, болезнями сердечнососудистой системы, перенести сахарный диабет гораздо сложнее. А «запретные» продукты могут с лёгкостью спровоцировать эти недуги. В ходе



Конкурс рисунков

Как мне показалось, что детям было бы интересно, если бы они нарисовали рисунки, на тему: "Здоровое питание- активное долголетие". И правда, они с большим желанием проявили интерес к этому конкурсу, в ходе отбора лучшие работы были повешены на стенд в детском холле.



Здоровое питание-активное долголетие

В ходе урока под названием "Здоровое питание- активное долголетие", мы с ребятами выяснили, что здоровое питание и активное долголетие тесно связано со спортом. Спорт полезен для организма. Это знают все с детства, но лишь немногие посвящают этому занятию свою жизнь. Для того, чтобы оставаться здоровым, красивым и стройным, чувствовать себя превосходно, не обязательно заниматься спортом профессионально. Любая физическая активность – это возможность улучшить свое самочувствие, а также скорректировать параметры тела. Питание должно быть дробным, с одинаковыми интервалами между приемами пищи в течение всего дня. Длительное воздержание от еды способствует увеличению голода и может привести к неконтролируемому аппетиту, что чревато лишним весом, а спортсмены этого избегают. Ведь когда мы питаемся, даже правильно, но не занимаемся спортом, не все витамины могут усвоиться, а при активном образе жизни всё держится в балансе. Для наглядного примера я провела эстафеты с викториной, такой вид деятельности очень понравился детям и в конце игры все ост





2019-4-2 10:33



2019-4-2 10:34



2019-4-2 10:33



2019-4-2 10:40

В конце своего исследования я провела тестирование, чтобы выяснить усвоили ли дети тот материал который был получен ими в течении недели. Подведя итоги оказалось, что больше 70% детей с 1-4 классы усвоили данный мною материал, 55% детей после исследования продолжили вести здоровый образ жизни, который вырабатывали в течении всей недели, они объяснили, что ведя здоровый образ жизни дети стали чувствовать себя лучше, их активность увеличилась, не только в спорте но и на уроках, учителя стали довольны мышлением детей. Я рада, что дети осознали, как важно здоровое питание и спорт в нашей жизни, ведь эти два фактора являются важным компонентом активного долголетия.





Спасибо за
внимание!!!