



Если хочешь быть здоров

Проект о здоровьесбережении
7 Б класса
г. Петропавловск-Камчатский
2014 год

ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

РАЦИОНАЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ



СОБЛЮДЕНИЕ
ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ И
БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ



ДВИГАТЕЛЬНАЯ
АКТИВНОСТЬ



ОТКАЗ ОТ
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



ОПТИМАЛЬНОЕ
СОЧЕТАНИЕ УМСТВЕННОГО И
ФИЗИЧЕСКОГО ТРУДА



Цели проекта

- 1) **выяснить, от чего зависит здоровье человека**
- 2) **ознакомить с секретами сохранения здоровья**
- 3) **исследовать проблему сохранения здоровья человека**
- 4) **убедить ровесников в необходимости заботливого отношения к своему здоровью.**



Задачи проекта

- 1) изучить тему
- 2) обобщить известное о здоровом образе жизни
- 3) закрепить знания о витаминах, здоровом питании, пользе занятий физической культурой
- 4) дать ровесникам полезные советы.



ПРОГНОЗИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

- 1) познакомим слушателей с цифрами и фактами,
- 2) покажем пользу и вред различных продуктов,
- 3) выясним степень влияния окружающей среды на здоровье человека,
- 4) предоставим результаты анкетирования и опросов
- 5) сделаем вывод и убедим вас в необходимости беречь здоровье

Методы и приемы исследования

- - **исследовательский метод** (изучение проблемы среди ровесников, ознакомление со статистикой (изучение цифр и фактов), проведение анкетирования)
- - **творческий метод** (написание сочинений, стихотворений, создание выставки рисунков на тему «Я и мое здоровье»)
- - **деятельностный метод** (практическая работа на «Часах здоровья», поездки в Паратунку, катание на лыжах, проведение классных часов, туристические походы, участие в спортивных соревнованиях)

1 этап

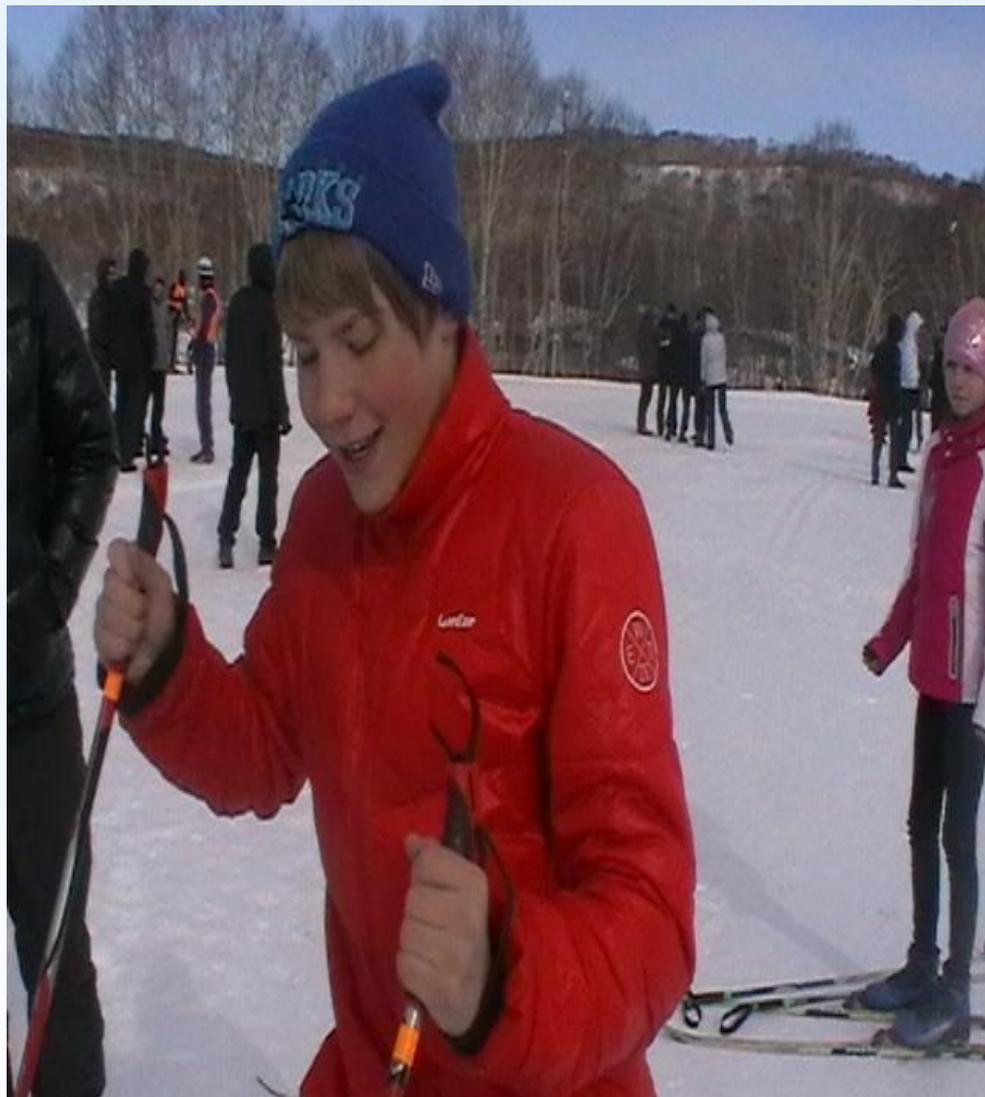
1) Мы изучили брошюры, статьи о здоровье, читая их в интернете на различных сайтах

2) Читали статьи, материалы в журнале «Здоровье»» (2012-2014г.)



1 этап

- 3) Участвовали в подготовке и проведении «Часов Здоровья».
- 4) Активно работали на занятиях по превентивному обучению.
- 5) Обсуждали важность вопросов бережного отношения к своему здоровью.



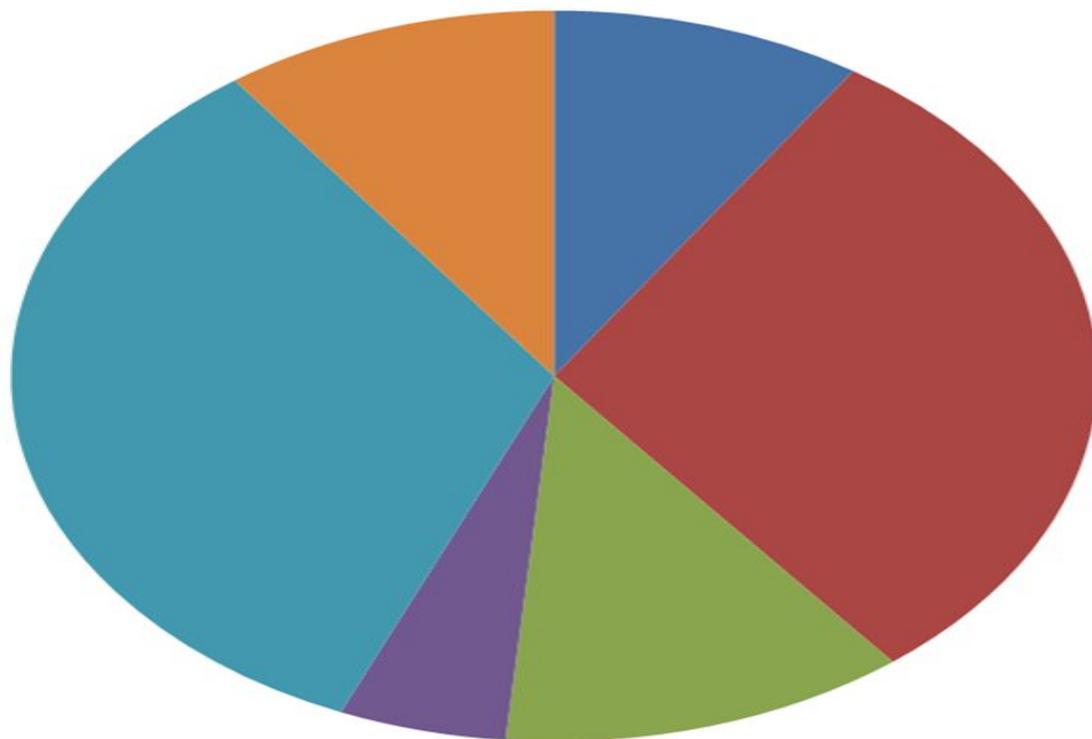
ШАГ № 1

- 1) Классный час
«Хорошо быть
здоровым»**
- 2) Чаепитие «Виды
полезного чая»**
- 3) Беседа «Я
самый здоровый»**
- 4) Анкетирование.**



Диаграмма

Я самый здоровый



- Сколко дней ты болел
- Хорошо ли заботиться о здоровье
- Зависит ли здоровье от настроения
- Играешь ли ты на свежем воздухе
- Нравятся ли уроки физкультуры
- Много ли фруктов ты ешь каждый день

Шаг №2

Взаимосвязаны или нет состояние здоровья и питание человека?

- 1) Читали о пище вредной и полезной.
- 2) Выяснили, что вредной пищи очень много.



3) Исследовали прилавки магазинов «Ретро», торговых точек на территории рынка «У фонтана», буфета в магазине «ЦУМ».

4) Прочитали этикетки многих товаров.



Шаг №2

- 1) Газированные напитки
- 2) Соки, воды
- 3) Консервы
- 4) Хлебо–булочные изделия
- 5) Кондитерские изделия
- 6) Молочные продукты
- 7) Конфеты
- 8) Сыр
- 9) Масло и другие



Шаг №2

**Самыми
вредными по
содержанию
консервантов
являются:**

- 1) Кириешки
- 2) Чипсы
- 3) Сникерсы
- 4) Фанта
- 5) Кока-кола



Вредные пищевые добавки:

Опасные: E – 102, E – 123, E – 127, E – 124, E – 637, E – 402

Ракообразующие: E – 153, E – 209-216, E – 280-284

Повышающие давление: E – 251, E – 154

Расстройство желудка: E – 626-635, E – 450-462

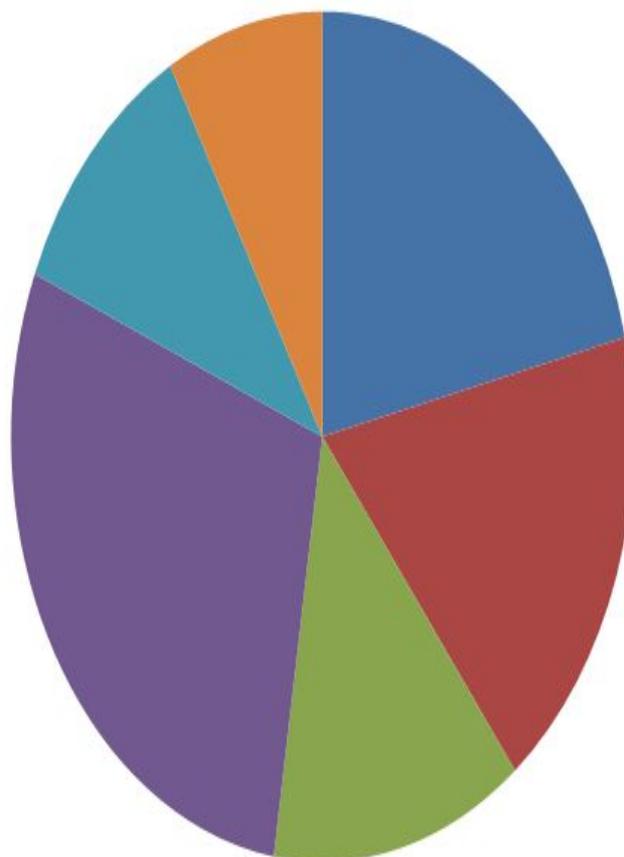
Вредны для кожи: E – 951, E239, 232, E – 160-161



Опрос и его результаты

53 человека

Польза пищи



- Думаешь ли ты о пользе пищи
- Можно ли пить газированные напитки
- Знаешь ли о вреде добавок
- Часто ешь сникерсы и другие батончики
- Любишь ли ты сыр
- Пьешь ли молоко

Полезные советы

- пища должна быть приготовлена на пару
- употреблять салаты
- перед сном съесть яблоко
- не пить газированную воду
- выпивать по 2 литра воды
- есть маленькими порциями 4-5 раз в день
- обедать в школе



Шаг №3

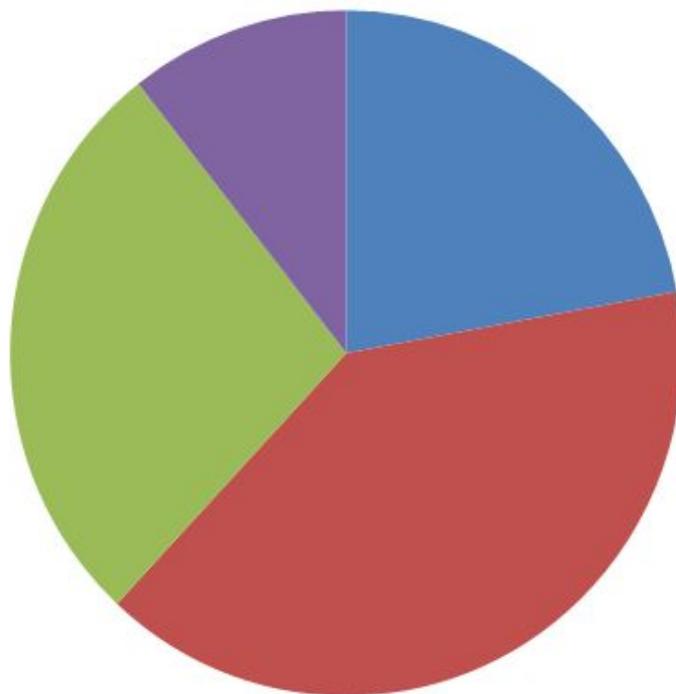
Зависит ли наше
здоровье от приема в
пищу витаминов?

Витамины – это
вещества, которые
организм сам
вырабатывать не может,
но поступление их
каждому организму
необходимо. Витамины
бывают разные: А, В, Д,
Е, Ф, Р и другие.



Диаграмма

Содержание витаминов и минеральных веществ



- Белки
- Жиры
- Фосфор
- калий

Ценность молочных продуктов

1) 45% молочного
жира. Он – ценный
продукт.

2) 25% белков.

Белок - **ценный**
материал для
растущего организма.

3) 12% фосфора

4) 4,7% калия

5) В сыре есть **все**
ВИТАМИНЫ: А,
В1,В2,В6,В12,С,D,РР.



**10 «Совершенных»
продуктов**

Брокколи

Просо

Яблоко

Капуста

Дыня

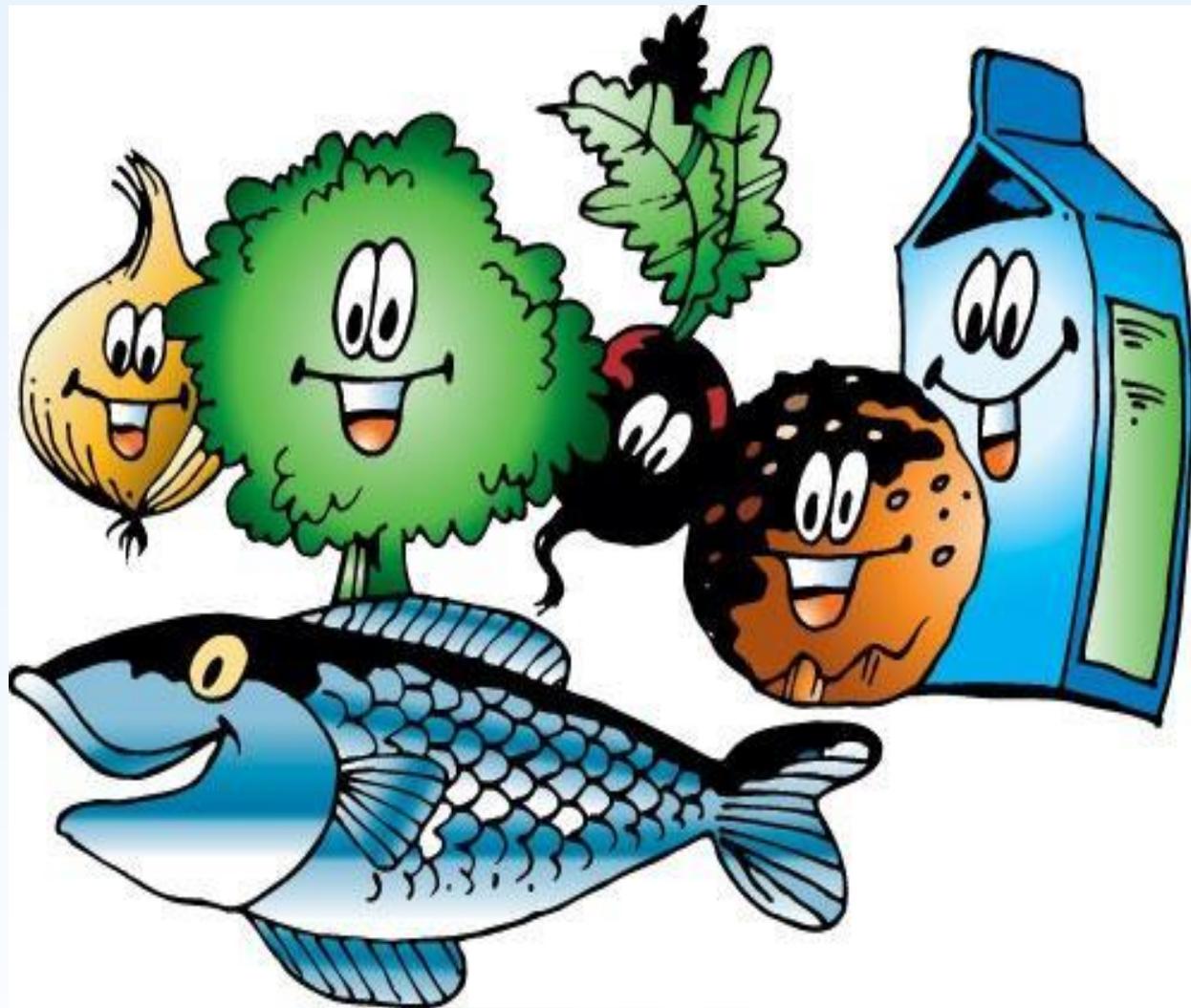
Кедровые орехи

Картофель

Фасоль

Рис

Имбирь



Вывод о витаминах

*Почему они считаются
совершенными?*

Выяснили, это
кладовая витаминов и
минеральных веществ,
необходимых для
повышения
иммунитета, они -
природные
противоопухолевые и
противовирусные
средства.

Витамины
необходимы
всем!





Шаг №4

Гипотеза

*На здоровье
влияет
окружающая
среда.*



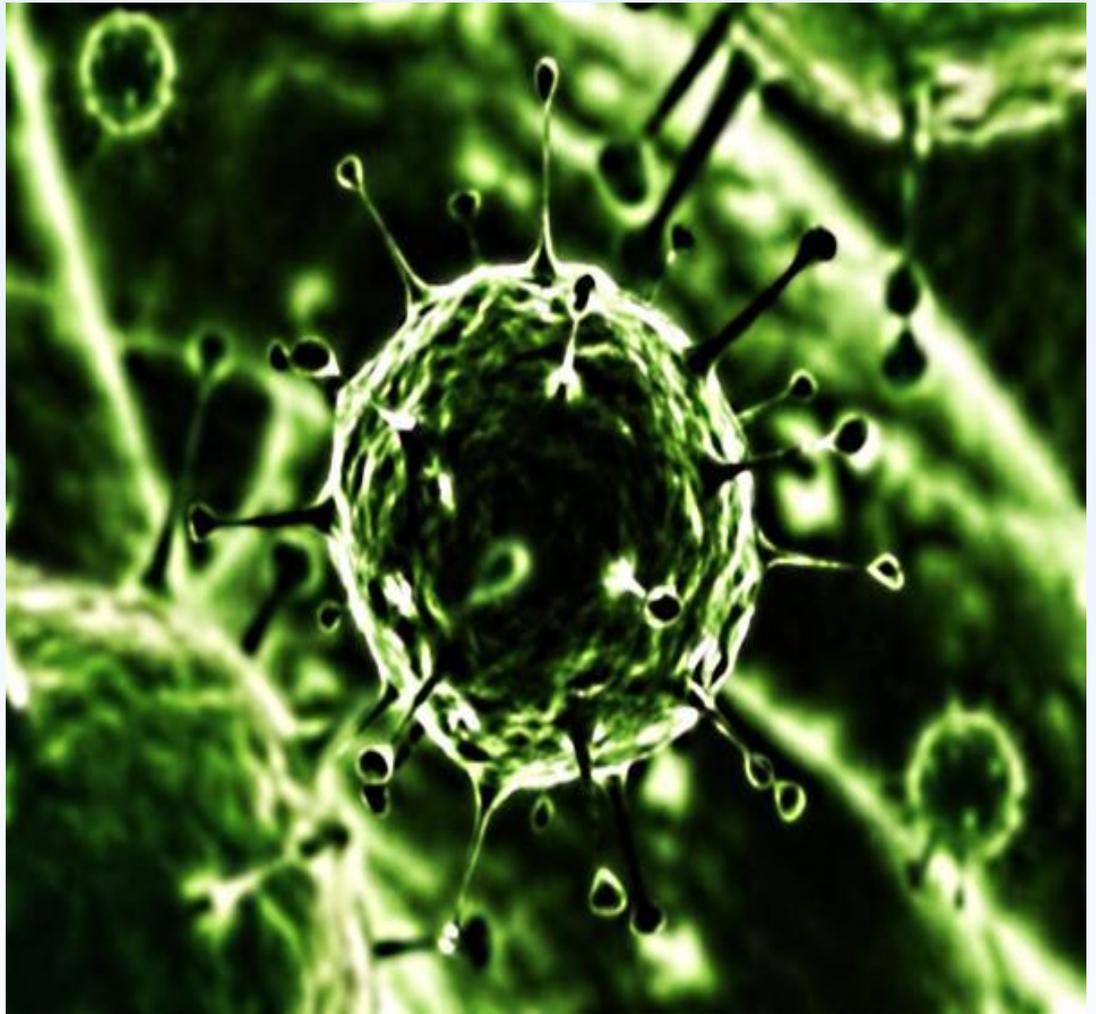
Неблагоприятные факторы

- 1) Ветра
- 2) Атмосферное давление
- 3) Дожди и снегопады
- 4) Действующие вулканы
- 5) Низкие температуры
- 6) Оксид азота
- 7) Высокий уровень радиации



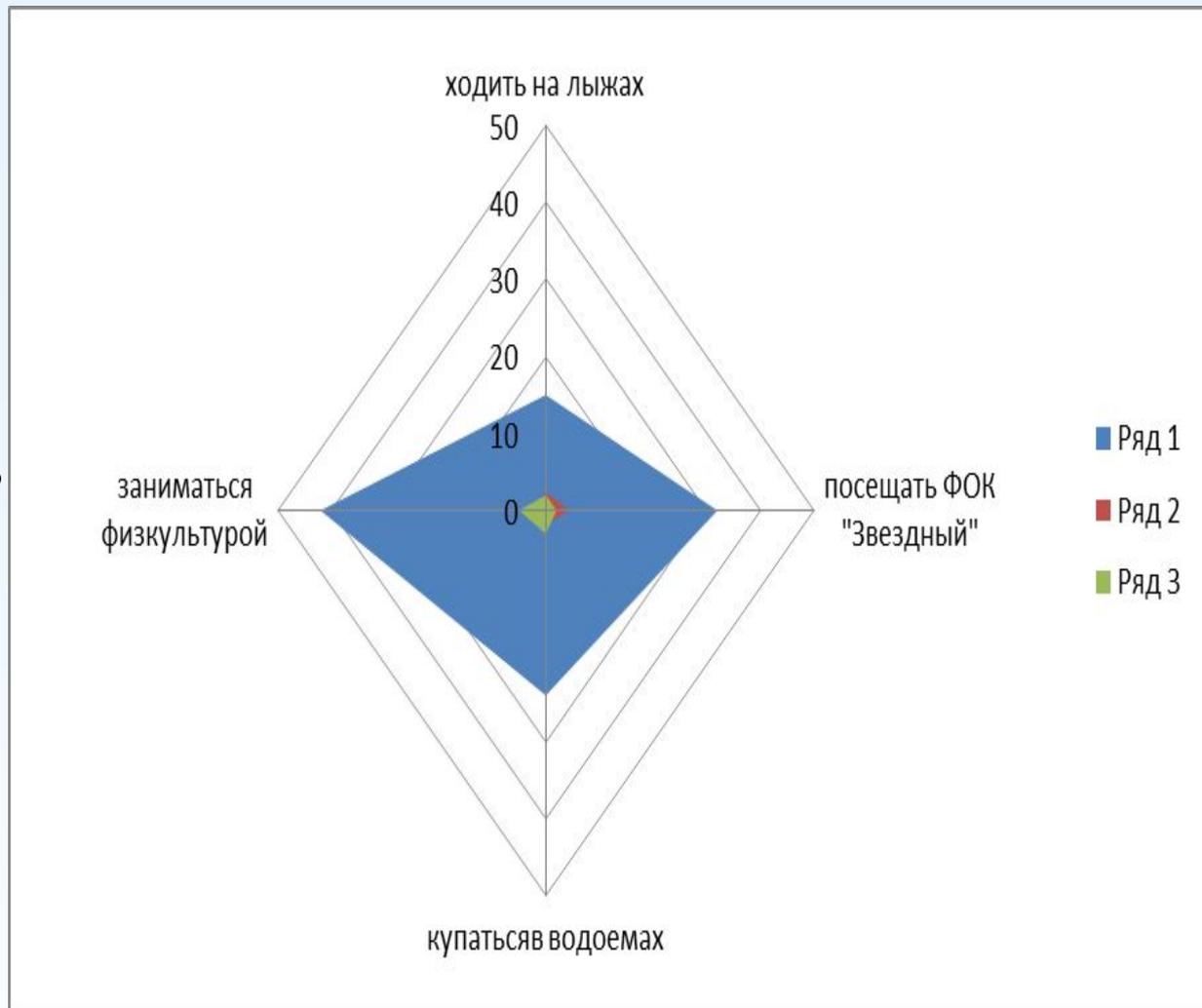
Заболевания, распространенные на Камчатке

- 1) Пневмонии**
- 2) Нефриты**
- 3) Ангины**
- 4) Грипп**
- 5) Туберкулез**
- 6) Сердечно –
сосудистые
заболевания**
- 7) Онкологические
заболевания**



Шаг №5

**Что же делать,
чтобы
противостоять
заболеваниям и
укрепить
здоровье?**





Рациональное
Питание



1. Курение

Искоренение
Вредных
привычек



2. Алкоголь



3. Наркотики

Здоровый Образ Жизни.

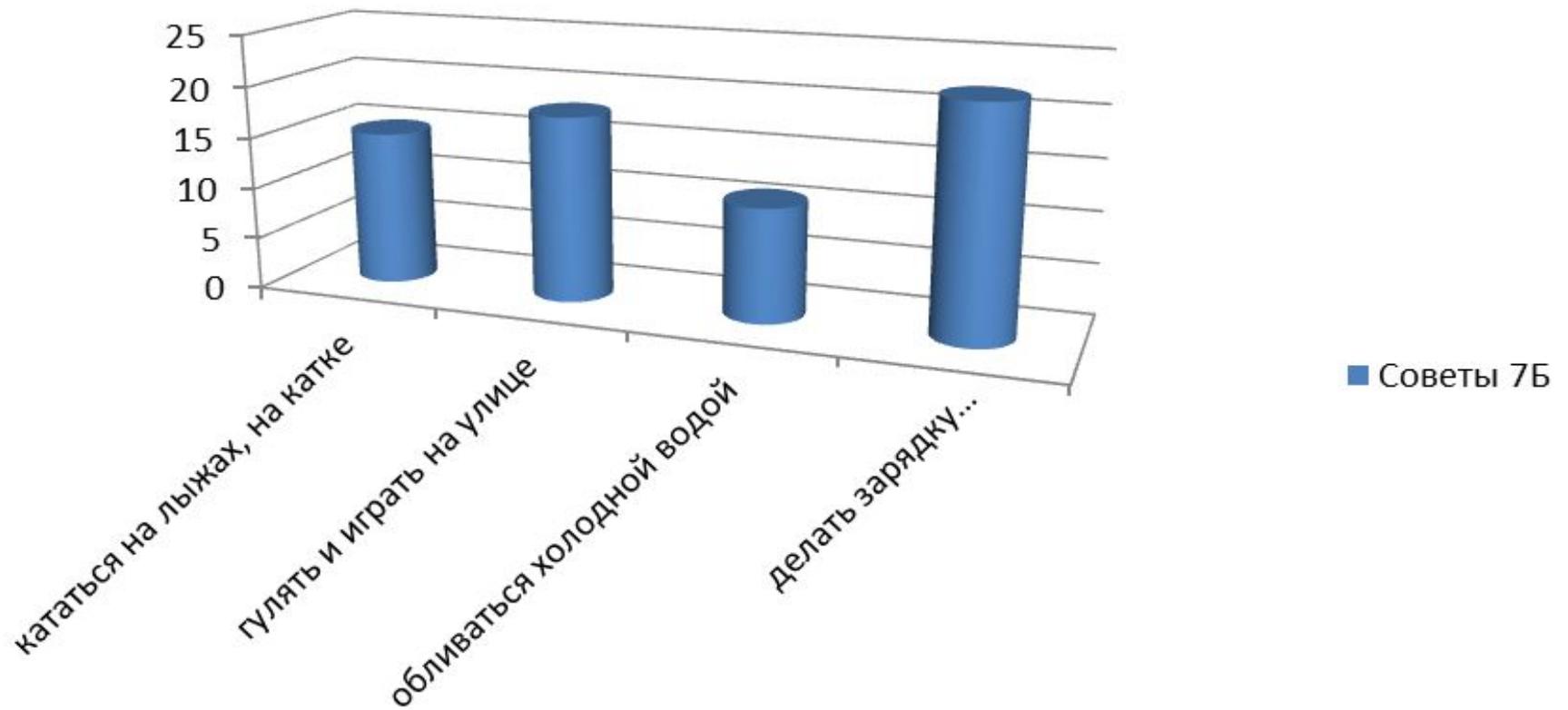
Закаливание и
занятия спортом



Правильный
Режим труда и отдыха



Советы 7Б



Гипотеза:

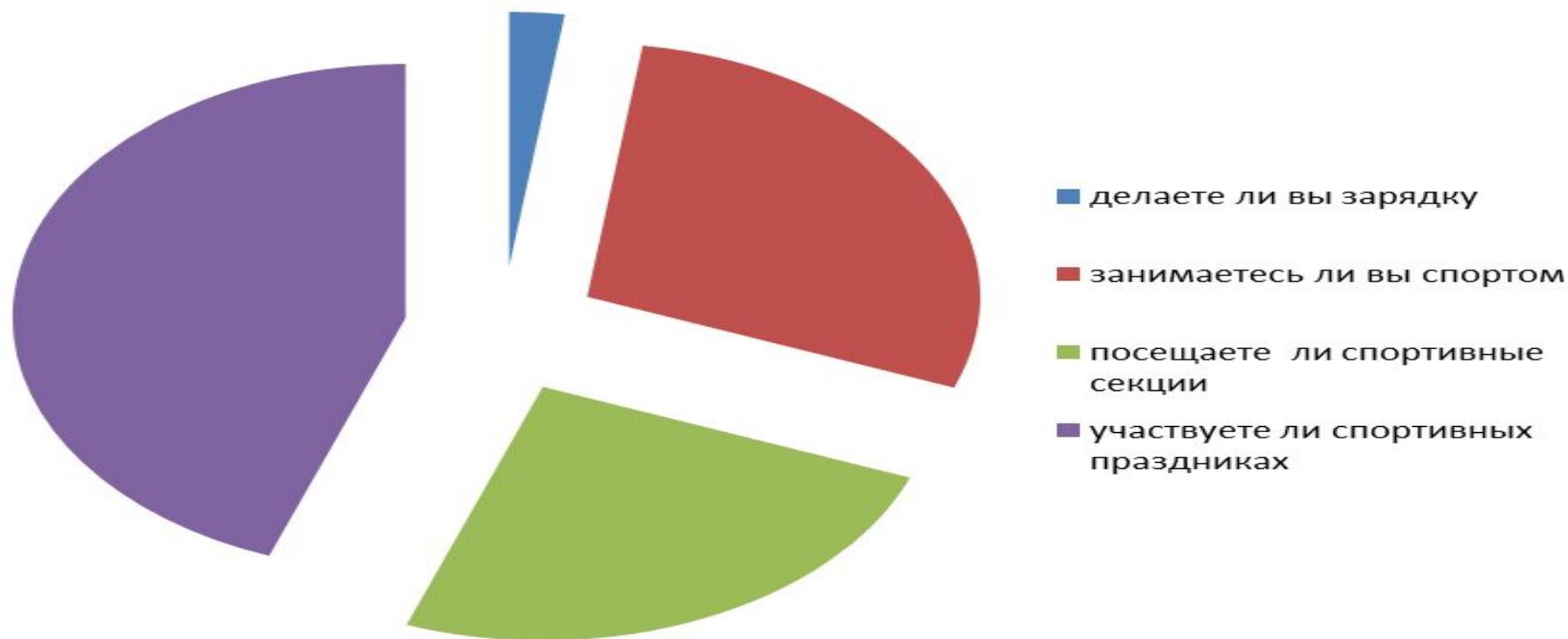
наше здоровье зависит от занятий физкультурой.

Мы выяснили, что от физкультуры много пользы:

- 1) совершенствуется организм,**
- 2) улучшается кровоснабжение головного мозга,**
- 3) правильно развиваются все органы и системы человека,**
- 4) формируется правильная осанка,**
- 5) укрепляется нервная система,**
- 6) увеличивается сопротивляемость инфекциям.**



Отношение к занятиям спортом



Итоги исследования

- 1) Здоровье зависит не только от самого человека**
- 2) О здоровье надо заботиться**
- 3) Необходимо следить за питанием**
- 4) Употреблять пищу, богатую витаминами и микроэлементами**
- 5) Выполнять упражнения во время физминуток, делать зарядку и заниматься физкультурой и спортом**
- 6) Больше времени проводить на свежем воздухе**
- 7) Вести здоровый образ жизни**



Ресурсы

- 1. «Уроки здоровья». Учебно-методическое пособие. П.-К.,2010г.
- 2. «Что такое витамины?» Синицына Т.И. Москва. 2012г.
- 3. Журнал «Здоровье» М. 2011-14г.
- 4. «Наиболее полезные продукты». Е.Н. Петров, доктор мед. наук , член РАН
- 5) «Окружающая среда и здоровье человека». Громова С.А., Сальник Т.И. и др. П.-К. 2008г.
- 6) «Территория Камчатки». Наймушина Т.А. П.-К.,2009г.



