

# Как сохранить здоровье на севере



Творческий проект  
учителя начальных классов  
МБОУ «Т-СОШ№2»  
Мертюковой Т.А.

## **Цель проекта:**

- **Формировать представление о здоровье, как одной из главных ценностей человеческой жизни.**
- **Познакомить детей с правилами, помогающими сохранить здоровье.**
- **Воспитывать желание вести здоровый образ жизни, обеспечивающий безопасное существование в условиях Крайнего Севера.**

# Юный северянин!

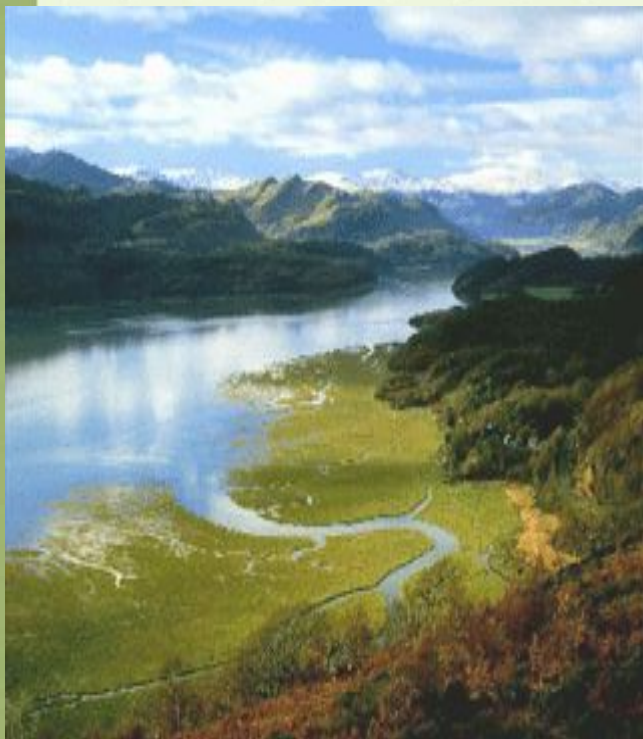
«Ты живёшь далеко-далеко на севере, Ямальская земля частица нашей великой Родины. Каждый человек любит и дорожит краем, где он родился и вырос».

*В. Дранишников*

Человек с давних пор стремился в страну вечного холода и молчания, к её богатствам и сокровищам, ревностно оберегаемым суровой природой Севера.



# Человек, как животные и растения, является частью живой природы



# Подобно другим существам человек

**дышит**



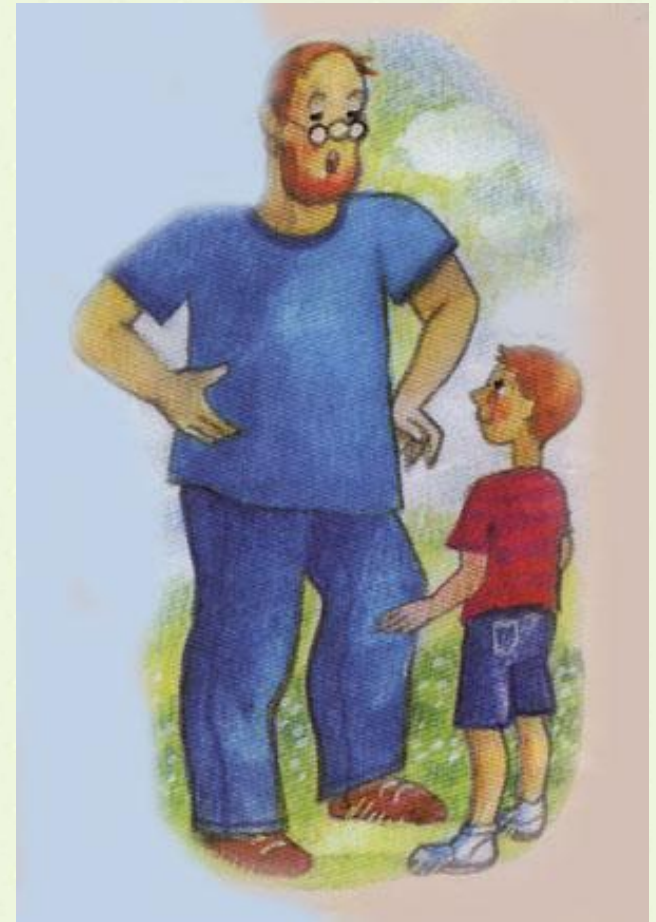
**растёт**



**питается**



**у него  
появляются дети**





# Вместе с тобой на Ямале живут твои родители, одноклассники, друзья!



# Большое количество людей живёт в городах и посёлках Ямало-Ненецкого автономного округа.



Занятия людей стали намного сложнее, ведь человек – существо разумное, он всё время что-то придумывает и изобретает. В Заполярье развиты различные отрасли хозяйства: добывающая и обрабатывающая промышленность, сельское хозяйство и др.





# Жителям ЯНАО жить и трудиться не мешает даже суровый климат

**Зима у нас продолжается около полугода. В этом году снег выпал уже в конце сентября. Полярная ночь, когда солнце не поднимается выше линии горизонта, длится примерно с 1 декабря по 13 января.**





**В полярный день, наоборот, солнце не заходит за горизонт приблизительно с 18 мая по 24 июля.**



- Активно воздействуя на природу севера, мы сами подвергаемся её влиянию. В разные времена года мы чувствуем себя по-разному.

Поэтому должны наблюдать за своим самочувствием и **знать**, что необходимо делать, чтобы улучшить его.





# Чтобы сохранить здоровье на севере надо знать несколько правил



- Всегда соблюдай режим дня
- Соблюдай личную гигиену
- Веди подвижный образ жизни
- Закаляй здоровье
- Береги своё зрение
- Правильно питайся
- Не забывай посетить врача



**Режим дня** - это порядок чередования различных видов деятельности и отдыха в течение суток



## Режим дня способствует

- нормальному росту и развитию организма,
- укрепляет здоровье,
- прививает полезные привычки, навыки,
- содействует укреплению воли,
- выработке определенного ритма деятельности.



**можно ли менять местами какие-то действия в режиме дня?**



■ Какая последовательность занятий после школы полезнее для здоровья



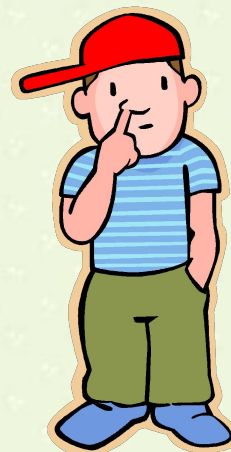
1. Выполнение домашних заданий, обед, прогулка с собакой
2. Обед, прогулка с собакой, выполнение домашних заданий
3. Обед, выполнение домашних заданий, прогулка с собакой

**Чтобы сохранить здоровье, всегда соблюдай режим дня. Режим дня необходим соблюдать точно и неукоснительно.**

# Личная гигиена поможет сохранить здоровье

Какой из этих предметов должен быть личным?

- Мыло
- Шампунь
- Зубная щётка
- Зубная паста
- Расчёска
- Носовой платок





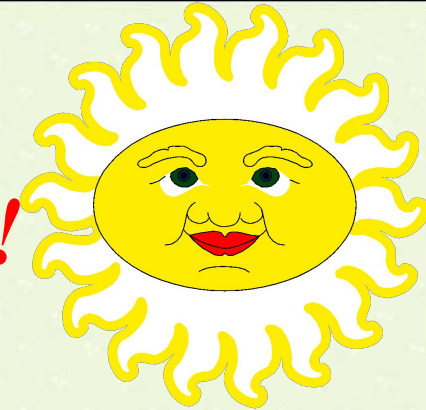
# Подвижный образ жизни



- Занимайся физкультурой и спортом не менее 4-8 часов в неделю
- Совершай ежедневные прогулки на свежем воздухе
- Ходи в походы
- Делай утреннюю гимнастику



Если хочешь быть здоров –  
*закаляйся!*





# А знаешь ли ты, как нужно беречь зрение?



- Не читай лёжа или при плохом освещении.
- Не наклоняйся низко к книгам, тетрадям.
- Соблюдай расстояние от книги до глаз.

Свет при письме должен падать слева, если ты пишешь.

- Не стесняйся носить очки!
- Пиши правой рукой, или справа – если левой.
- Работай на компьютере не более 20 минут.
- Смотри телевизор на расстоянии не менее трёх метров до экрана



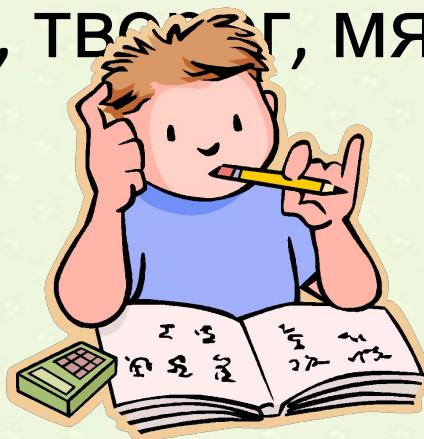
# Правильно питайся

- Твоё питание должно быть разнообразным.
- Обязательно включай в рацион овощи, фрукты, соки, молоко.
- Тщательно пережёвывай пищу.
- Как поел – почисти зубы!
- Делай так два раза в день.



В каком ответе перечислены только продукты растительного происхождения?

- Хлеб, чай, сыр, картофель, орехи.
- Хлеб, помидоры, кофе, яблочный сок, варенье.
- Масло, сыр, творог, мясо, рыба.







- Сезонные изменения на Ямале не соответствуют календарным временам года. Зима, весна, лето и осень у нас особенные: в июне может выпасть снег, а в январе наступить оттепель.

В жизни бывают разные ситуации: ты пошёл в лес и заблудился.

Помни о некоторых правилах и выучи их наизусть.

# Если ты потерялся

1. Выбери недалеко от себя наиболее открытое место, выйди на него.
2. Подай сигнал бедствия криком, свистком, фонарём, зеркалом, маханием светлым предметом.
3. Если есть возможность развести костёр сделай это. Но потом обязательно его потуши.
4. Стой и жди. Тебя обязательно найдут



# Медицинское обслуживание

- Постоянно заботиться о своем здоровье, веди здоровый образ жизни.
- Никогда не пробуй курить, не пробуй наркотики
- и спиртные напитки.
- Посещай зубной кабинет два раза в год.
- Если ты простудился, вызови врача или сходи в поликлинику, и тебе помогут.
- Если заболел живот – вызови скорую помощь.
- Если ты попал в больницу, будут лечить медицинские работники.





- **Соблюдение этих правил поможет тебе сохранить здоровье в тяжёлых природно-климатических условиях Ямала.**
- **Как ты понимаешь слова:  
«Я здоровье берегу – сам себе я помогу!»**



# Знаешь ли ты?

Недалеко от нас находится Лапландский заповедник. Оказывается, в нём живёт настоящий **лапландский**

Напишите ему письмо и начните со слов:  
**«Чтобы сохранить здоровье, я буду...»**



Пишите письма: 184280г.  
Мончегорск, Лапландский  
заповедник, Деду Морозу.

# Вывод

Дорогой маленький житель Ямала ! Посмотри,  
как много красивого и замечательного вокруг:  
твоя школа, родной город, природа, люди!

Береги своё здоровье! Заботься о своём  
здоровье!

Здоровье в твоих руках!

Здоровый человек есть самое  
драгоценное произведение  
природы.

*Т. Карлейль*





# Домашнее задание



- Составь личный режим дня, красиво оформи и постарайся его соблюдать.

