

Исследовательская работа

*«Почему болеют школьники»
Выполнили ученики 5 Б класса*



ПРИЧИНЫ ПЛОХОГО ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ

- ✘ Несоблюдения режима дня
- ✘ пассивный отдых: увлечение телевизором, компьютером
- ✘ нерегулярные занятия спортом
- ✘ редкое пребывание на свежем воздухе

ЗНАЧЕНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

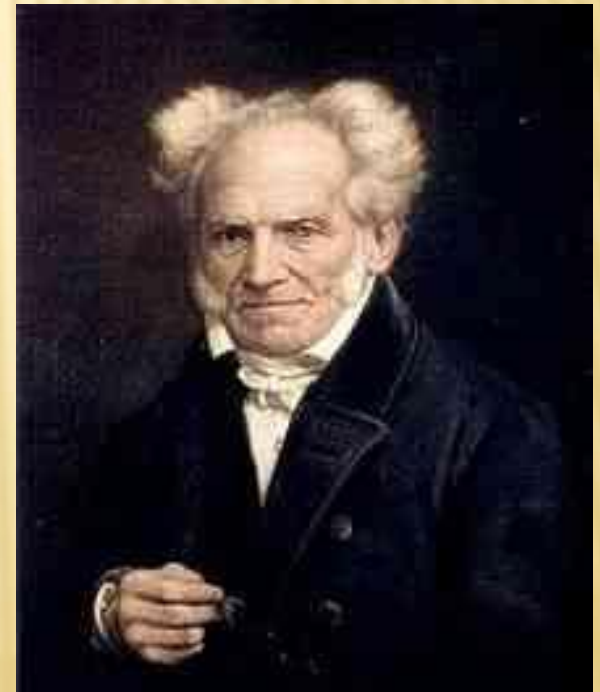
- ✘ Здоровье – важнейший фактор работоспособности и гармонического развития человеческого, а особенно детского организма



ЗДОРОВЬЕ – ЭТО

ЗДОРОВЬЕ – ЭТО ЗАЛОГ
ВНУТРЕННЕЙ ГАРМОНИИ,
ЕДИНЕНИЯ ДУШИ И ТЕЛА,
СОГЛАСИЯ С СОБОЙ И
ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ,
ЭТО, В КОНЕЧНОМ СЧЕТЕ, ТА
ВАЖНЕЙШАЯ ЦЕЛЬ, К
КОТОРОЙ ЛЮДИ СТРЕМЯТСЯ
С ДРЕВНИХ ВРЕМЕН.

- × **Немецкий философ Артур Шопенгауэр сказал: "Здоровье – это не все, но без здоровья все – это ничто".**



СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЯ



ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

физические упражнения:
(ходьба, бег, упражнения в равновесии, метание, лазание, подвижные игры),
спортивные упражнения.

Физические упражнения только тогда приносят пользу, когда ими систематически занимаются школьники. Школьники обязаны ежедневно находить время для занятий физическими упражнениями, обращая внимание на внешний вид, настроение и самочувствие.



ЗАКАЛИВАНИЕ

Закаливание детей необходимо для того, чтобы повысить их устойчивость к воздействию низких и высоких температур воздуха и за счет этого предотвратить частые заболевания



ПРОГУЛКИ – ЭТО ВАЖНО!

- ✗ В летнее время дети могут находиться более 6 часов в день на улице, а в осеннее и зимнее время дети должны быть на воздухе не менее 4 часов.
- ✗ В сильные морозы длительность прогулок несколько сокращается.
- ✗ Причиной отмены прогулки для здорового ребенка могут быть исключительные обстоятельства: проливной дождь, большой мороз с сильным ветром.

Дети должны проводить на свежем воздухе как можно больше времени, чтобы быть здоровыми и крепкими.



РЕЖИМ ДНЯ

- ✘ **Пробуждение** — в 6.30 часов утра, утренняя гимнастика, закаливающие процедуры (обтирание, душ), уборка постели, умывание. В 7 часов 15 минут. ребенок садится завтракать. **Учебные занятия** в школе продолжаются 4 часа. По приходе из школы — обед (13 часов — 13 часов 30 минут); отдых в течение часа (детям 7 лет полезно в это время спать).
- ✘ После отдыха — обязательное **пребывание на воздухе**: прогулка, подвижные игры и развлечения, лыжи, коньки, санки и т. д. Для этого отводится время от 14 часов 30 минут до 16 часов.
- ✘ После этого **приготовление уроков** (1—1 1/2 часа) и снова **пребывание на воздухе**. От 19 до 20 часов — ужин и свободные занятия.
- ✘ **Приготовления ко сну**, чистка одежды, обуви, проветривание комнаты, вечерний туалет — 20 часов — 20 часов 30 минут, сон — с 20.30 – 21 ч до 6.30 - 7 часов утра.



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Полноценное питание обеспечивает нормальное развитие ребенка. Стоит ли говорить, что при сегодняшних учебных нагрузках школьнику просто необходимо правильно питаться, получая с пищей необходимое количество белков, жиров, углеводов и витаминов.



ВИТАМИНЫ

✗ «УМНЫЕ» ВИТАМИНЫ ДЛЯ ШКОЛЬНИКА

- ✗ Витамин В1.
- ✗ Витамин В2.
- ✗ Витамин В6
- ✗ Витамин В12.
- ✗ Витамин С.
- ✗ Продукты, богатые витамином А.
- ✗ Продукты, богатые витамином Е:



НАРОДНАЯ МУДРОСТЬ

- ✘ После обеда полежи, после ужина походи.
- ✘ Чистота - половина здоровья.
- ✘ Деньги потерял - ничего не потерял, время потерял многое потерял, здоровье потерял - все потерял.
- ✘ Кто не болел, тот здоровью цены не знает.
- ✘ Будь не красен, да здоров.
- ✘ Болен - лечись, а здоров - берегись.
- ✘ Лучше сорок раз - вспотеть, чем один - заиндеветь.
- ✘ Руби дерево здоровое, а гнилое и само свалится.

"Сегодня — здоровые дети, завтра — здоровое общество"



МИНИ-ИССЛЕДОВАНИЕ

- ✘ В 5 «Б» классе было проведено анкетирование. Учащимся было предложено ответить на следующие вопросы:
 - ✘ 1. Регулярно ли Вы занимаетесь спортом?
 - ✘ 2. Ваше любимое занятие?
 - ✘ 3. Завтракаете ли Вы по утрам?
 - ✘ 4. Делаете ли Вы по утрам зарядку?

ВЫВОДЫ:

По результатам опроса выявлено:

1) только половина учащихся (50%) регулярно занимается спортом.

2) лишь 40% учащихся делают зарядку каждый день

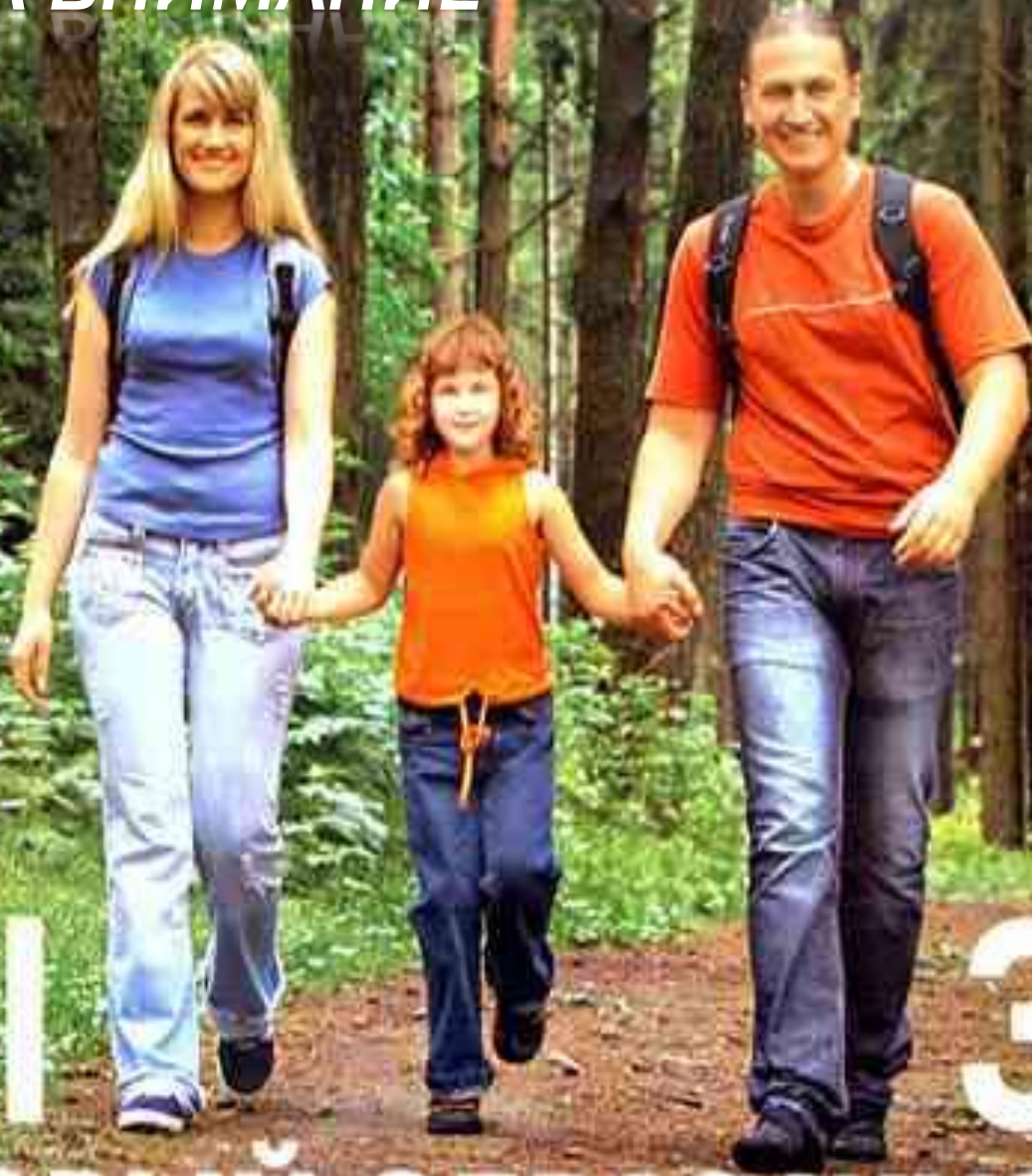
3) большинство учащихся предпочитают прогулкам компьютерные игры.

4) не все учащиеся по утрам завтракают

Я надеюсь, что полученные знания и умения сохранят и укрепят здоровье, помогут моим одноклассникам стать здоровыми, активными и успешными.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ



**МЫ ЗА
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**