

Аттестационная работа

Слушателя курсов повышения квалификации по программе:
«Проектная и исследовательская деятельность как способ
формирования метапредметных результатов обучения в
условиях реализации ФГОС»

Шишка Татьяна Ивановна

Фамилия, имя, отчество

НОУ гимназия «Альтернатива», город Елец

Образовательное учреждение, район

**На тему:
«День российского флага»**

- **Цель:** пополнить свои знания о здоровом образе жизни. Найти ответы на вопросы:
- 1) Как взаимосвязано здоровье и образ жизни?
- 2) Как поддерживать и укреплять свой организм?
- 3) Как влияет поддержание здорового образа жизни в детском возрасте на дальнейший результат в будущем взрослого человека?
- **Задачи:** определить, какие факторы оказывают положительное и отрицательное влияние на организм человека, дать советы одноклассникам как сохранить своё здоровье.

Содержание:

1. Вступление.
 - 1.2 Здоровый образ жизни – что это?
2. Основная часть.
 - 2.1. Что способствует сохранению и укреплению здоровья?
 - 2.2. Вредные привычки.
3. Заключение.

Здоровый образ жизни – что это?

Люди сильно отличаются друг от друга тем, как они работают и учатся, с кем общаются, как проводят досуг, как одеваются, что едят и так далее. Совокупность всех этих факторов, зависящих от индивидуальных особенностей человека, и называются **образом жизни**. Образ жизни определяет отношение человека к своему здоровью и к обеспечению своей безопасности в окружающей среде. Если образ жизни содействует укреплению и сохранению здоровья человека, то это здоровый образ жизни.

Здоровье человека – это главная ценность в его жизни. Его не купишь ни за какие деньги. За своё здоровье мы несём ответственность. И во многом оно зависит от каждого из нас. Жизнь, здоровье – наша главная ценность. Будучи больным человеком, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете направлять свои силы на решение жизненных задач, не сможете полностью реализоваться в обществе

Что способствует сохранению и укреплению здоровья человека?

Изучив энциклопедическую литературу, воспользовавшись Интернетом, я выявила факторы, которые сохраняют и укрепляют наше здоровье.

Правильное питание.

Жизнь человека связана с непрерывной затратой энергии. Потраченную энергию надо восполнять. Пища даёт нам энергию для жизни. Чтобы жить и работать, человек должен есть. С пищей человек получает все необходимые питательные вещества. В ней содержатся белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества.

Памятка.

Питайтесь разнообразной пищей.

Меньше ешьте сладостей.

Не перенасыщайте себя жирной пищей.

Ешьте овощи и фрукты – они очень полезны.

Старайтесь есть в одно и то же время.

Избегайте продуктов, плохо влияющих на ваш организм.

Пейте обычную воду.

Перед едой тщательно мойте руки с мылом.

Ешьте только из чистой посуды.

Всегда сообщайте родителям о своём плохом самочувствии.

Занятие физическими упражнениями.

Известный отечественный педагог К.Д.Ушинский указывал: «Важнейшим условием, повышающим работу памяти, является здоровое состояние нервов, для чего необходимы физические упражнения... гимнастика, прогулки на свежем воздухе». Поэтому все формы физического воспитания должны входить в режим дня как школьника, так и взрослого человека.

Закаливание.

Организм необходимо закалять с самого раннего детства. Чередование процедур приводит к укреплению иммунитета.

Умывание холодной водой.

Обтирание влажным полотенцем.

Контрастный душ.

Воздушные ванны.

Солнечные ванны.

Купание в водоёмах.

Соблюдение режима дня.

Правильное составление режима дня и его соблюдение – одно из главных условий сохранения здоровья.

Рекомендуемый режим дня школьника:

Пробуждение 7.00

Утренняя зарядка, туалет 7.00– 7.30

Завтрак 7.30 – 7.50

Дорога в школу 7.50 – 8.20

Занятия в школе 8.30 – 13.30

Дорога домой 13.30 – 14.00

Прогулка (отдых) 14.30 – 15.00

Приготовление уроков 15.00 – 17.30

Ужин. Прогулка

Занятия по интересам 17.30 – 21.00

Приготовление ко сну 21.00 – 21.30

Сон 21.30 – 7.00

Вредные привычки.

В жизни человек совершает действия, которые ухудшают здоровье, приводят к заболеваниям основных органов: сердца, лёгких, почек, печени. Некоторые дети хотят стать взрослыми раньше, чем наступает этот период.

Взросление они показывают тем, что начинают курить, употреблять алкоголь и даже принимать наркотики. Это очень вредные затеи. Ведь к плохому можно привыкнуть очень быстро. Гораздо труднее потом избавиться.

Это нужно запомнить!

Курение загрязняет лёгкие.

Курение затрудняет проникновение воздуха в организм.

Курение затрудняет нормальную работу сердца.

От курения желтеют зубы.

Алкоголь замедляет психические процессы в организме.

Наркотики приводят к быстрой смерти человека.

Заключение.

Выводы: Наше общество стремительно движется вперёд. Человек гордится своими достижениями в науке, технике, культуре. Но всё это было бы невозможным, если бы человек не следил за своим здоровьем.

Хотите быть здоровыми – ведите здоровый образ жизни, ведь это залог личного успеха, создание крепкой семьи, здорового общества, процветания нашей страны.

Живи разумом – так и лекаря не надо!

Список литературы:

Гостюшин А.В. Основы безопасности жизнедеятельности, учебник для 1 – 4 классов. М., АСТ 2000г.

Синякова В.А. Основы безопасности жизнедеятельности, учебное пособие. М., ВАКО 2010г.

Ресурсы сети Интернет