



**Фестиваль исследовательских и творческих работ учащихся**

**«Портфолио»**

**исследовательский проект**  
**«Мой дом - моё здоровье»**

**Выполнил: Андрианов Даниил**

**Учебное заведение: МОУ - СОШ № 8**

**класс: 2 «Б»**

**Научный руководитель: Андрианова Елена  
Леонидовна, учитель I категории**

**Должность: учитель математики**

**Место работы: МОУ - СОШ № 8**

# *Актуальность*

## Я не люблю болеть:

горькие лекарства,  
вялое настроение,  
постоянно надо полоскать горло  
или что ещё хуже делать уколы и лежать в кровати.

Болезнь отрывает от интересных дел, разлучает с друзьями:

Поэтому мне очень важно узнать:

## ***В чём секрет здоровья и где его искать?***

Так как оно залог хорошего и бодрого настроения и источник сил, которые необходимы, чтобы узнавать новое и интересное.

Здоровье как ключик, который открывает дверь в счастливое и интересное детство.

И этот ключик хочет найти каждый, желающий сохранить своё **здоровье**, которое **не купить ни за какие деньги**.

# Гипотеза:

Мои родители считают, что «мой дом - крепость моего здоровья».

**Объект исследования**  
Дом, в котором я живу.

**Предмет исследования**  
Пища, которую я кушаю, условия в доме и мой образ жизни.

**Цель:** Раскрыть секрет здорового образа жизни.

**Задачи:** Вместе с мамой и папой обследовать нашу квартиру и узнать:

- способствуют ли созданные условия здоровому образу жизни;
- можно ли считать наш дом крепостью здоровья.

Выяснить отношение сверстников к здоровому образу жизни, кто заботится об их здоровье.



# ***Кроха сын к отцу пришёл***

**И спросила кроха:**

**«Почему так говорят: мой дом – моё здоровье?»»**



**Папочка меня обнял и с улыбкою сказал: «Давай-ка дом наш  
обойдём и ответ с тобой найдём»»**

# Исследования на кухне

С папой мы пришли на кухню: мама варит нам обед.



Пахнет очень, очень вкусно. Борщ сегодня на обед.

Суп полезен всем, всем, всем.  
Ем его я каждый день.

С улыбкой мама предложила: «В холодильник загляни, полезную еду найди».

Весь холодильник я изучил и навсегда для себя уяснил:

«Белки, витамины,  
жиры, углеводы в  
питании очень нужны и  
для здоровья важны»



# Исследование условий в доме

## Эксперимент

### Поддувает ли холодный воздух в окна и двери?

С помощью свечи, проверим надежность дверных и оконных проёмов в доме.

Проверяем окна:



Проверяем двери:



**Вывод:** Окна, двери на замок, не войдёт к нам холодок. Свечкой всё перепроверил. Нет в квартире сквозняка. Значит нам в квартире нашей не страшна теперь зима.

## Эксперимент

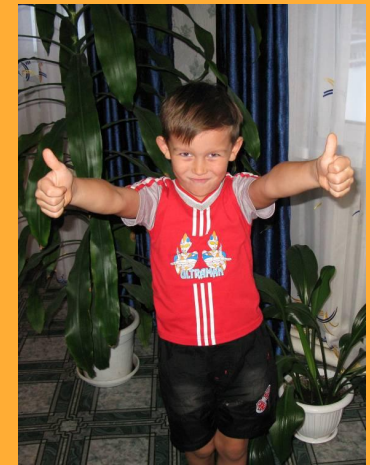
### Как надо одеваться, если дома +24

**Условия:**

Одел толстовку, шерстяные носки и теплые брюки.

**Условия:**

Одел носочки, лёгкую футболку и шорты.



**Вывод:** Нужно одеваться в шортики и футболку. Иначе можно вспотеть. А это может привести к простуде.

# Исследование условий в доме



Пусть мамыны цветы растут, уют в квартире создают.

Кислород обогащают,

настроенье поднимают.



Если душно в доме станет.

Это вовсе не беда.

Мамочка окно откроет и проветрит весь наш дом:

все микробы улетят, нам они не навредят.



# Исследование моего образа жизни

А сейчас зову  
вас в гости в  
мой большой  
спортивный зал.  
Папа под него  
веранду в доме  
мне арендовал.





# Спорт - мой товарищ

Могу по канату забраться, могу и на кольцах качаться, могу подтянуться, с мячом поиграть, в перчатках боксировать, дротик метать.

Хожу я с папой на футбол, ему я забиваю гол!



Баба ролики купила и кататься научила.

С дедом в теннис я играю. В общем, я не унываю.



**Вывод:** Спорт - как доктор от хандры, для задорной детворы. Силу духа поднимает, организм наш закаляет.

# С чего начинается утро?..

Утром делаем зарядку, я считаю по порядку!



Чищу зубы, кашу ем. Заряжаюсь на весь день! Мама четко здесь следит, халтурить мне не разрешит.



## Опрос в классе

### Интересующие вопросы:

- 1) Выяснить, понимают ли мои сверстники необходимость чистки зубов по утрам?
- 2) Всегда ли мои одноклассники чистят зубы по утрам?
- 3) Кто контролирует их, или напоминает им об правилах гигиены?

**ОКАЗЫВАЕТСЯ,**

мои сверстники всё знают о правилах гигиены, но однако им тоже иногда лень чистить зубы по утрам, но их мамы им тоже не дают спуска.

**Вывод:** Именно благодаря родителям мы растём здоровыми и крепкими. Они оберегают нас от нашей спутницы лени.



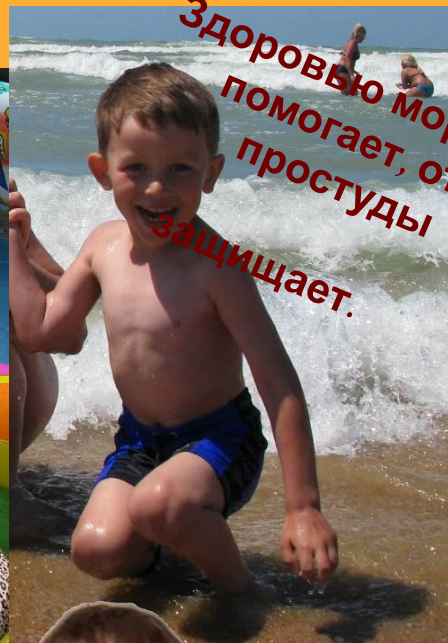
# Вода- моя подруга

А летом страсть моя вода. В бассейне вся моя семья.



Черное море

На песочке я  
лежал, свое  
тело прогревал.



Здоровью море  
помогает, от  
простуды  
защищает.

Когда к дедушке хожу,  
баню с ним всегда топлю.

Мама веничек запарит, и всегда нам  
говорит:

**можжевельник, пихта, ель - вот и нет в  
носу соплей!**



# Результаты проекта

Вместе с родителями я обследовал весь дом: узнал о пользе продуктов, которые ем, провёл интересные эксперименты, проанализировал свой образ жизни и пообщался на тему здоровья с одноклассниками. И теперь могу сделать **ВЫВОД**, что мои родители правы, когда говорят, что **мой дом крепость моего здоровья**. Я теперь знаю в чём секрет здоровья, знаю, как его поддерживать и укреплять. С удовольствием поделюсь этими секретами со всеми желающими.



**Проектный продукт** поможет достичь поставленной цели проекта, так как **позволит** мне аргументировано **убедить** моих друзей и **всех прочитавших** информацию на стенде **в огромной значимости родителей**, созданного ими **родного очага и спорта** **в формировании** здорового образа жизни детей, а значит **здорового общества**.

# Выводы:

- 1:** Если в доме тепло,
- 2:** Воздух свеж и уют
- 3:** И полезные блюда на кухне вас ждут.
- 4:** Если спорт твой товарищ и подруга вода.

**То твой дом - твоя крепость! И болезнь не страшна.**

**"Мой дом - моё здоровье"**

Уверен в этом я.

Теперь я понял важность родного очага.