

Проект **«Наше здоровье – в наших руках!»**

Авторы проекта:

воспитанники МОУ «Детский дом»

**Касимова Мария, Стройкова Наталья,
учащиеся 3 класса**

руководитель – Жидкова

**Анжелика Витальевна
г.Трёхгорный**



Задумывались ли вы, что такое здоровье?

Справка

- Согласно определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ),

здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия.



Социологический опрос

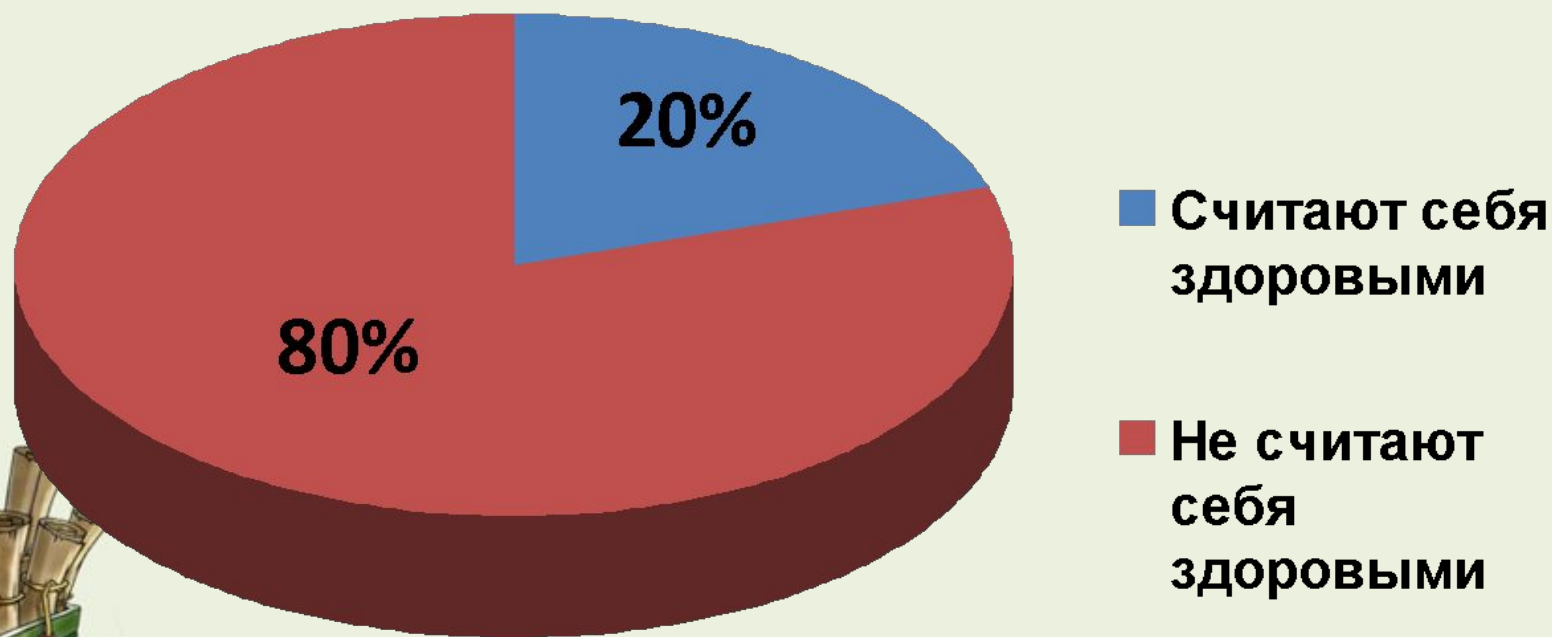
Вопросы анкеты:

1. Считаете ли вы себя здоровым человеком?
2. Ваш «рецепт» сохранения и укрепления здоровья .
3. Занимаетесь ли вы спортом и как часто?
4. Что такое рациональное питание?
5. Назовите полезные продукты
6. Какие блюда на вашем столе можно назвать вредными?
7. Есть ли у вас вредные привычки? Какие?



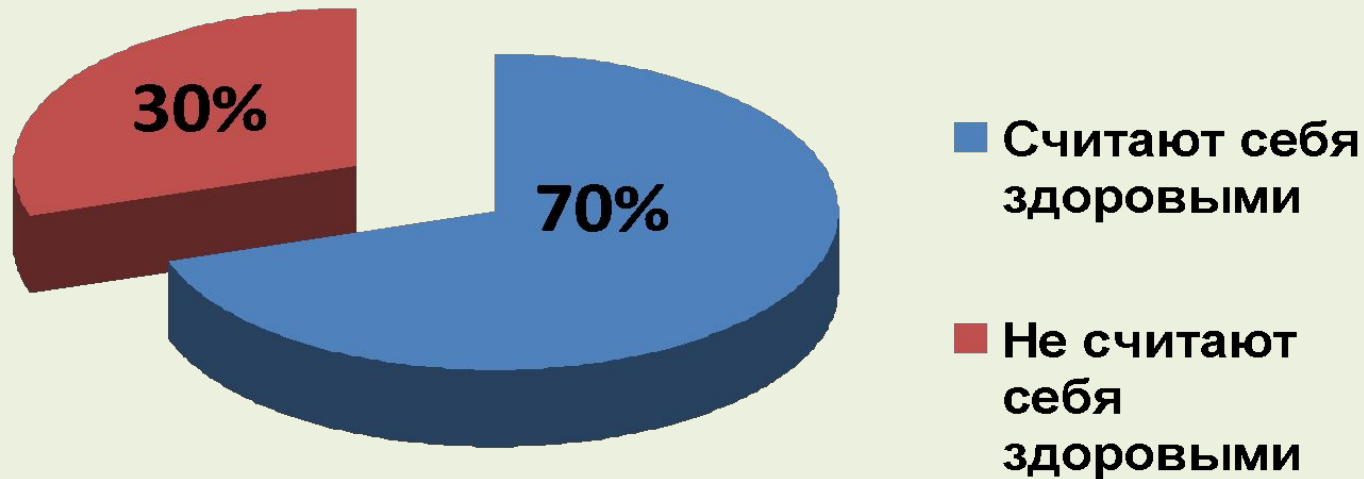
Полученные результаты

По опросу взрослых:



Полученные результаты

По опросу детей:



Наш комментарий: Результаты статистики заставили нас задуматься о том, как мы относимся к своему здоровью.



Основные «рецепты» здоровья

(по результатам анкеты)

- Занятия спортом
- Отсутствие вредных привычек
- Здоровое питание

При этом регулярно занимаются спортом лишь **40% учащихся** и **15% взрослого населения.**

Наш комментарий: *Нас удивило, что всем респондентам известны методы сохранения здоровья, но в своей практике их применяют немногие из опрошенных.*



О рациональном питании

Рациональное питание – это соответствие количества потребляемой пищи энергетическим затратам организма (*«Энциклопедический словарь»*)

Полезные продукты

*фрукты,
овощи*

80%

*молочные
продукты*

50%

крупы

35%

орехи

20%



Вредные блюда на нашем столе

(по мнению большинства респондентов)

- пицца
- торты
- бутерброды
- кетчуп
- кофе



Свободны ли вы от вредных привычек?

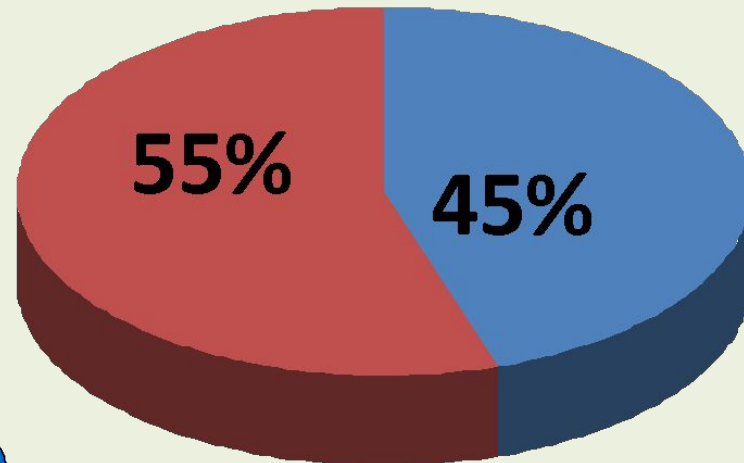
- *Оказывается,*
самые распространённые
вредные привычки:
- **Курение**
- **Употребление алкоголя**

! Радует факт, что из 100 опрошенных респондентов никто не пробовал наркотические вещества.

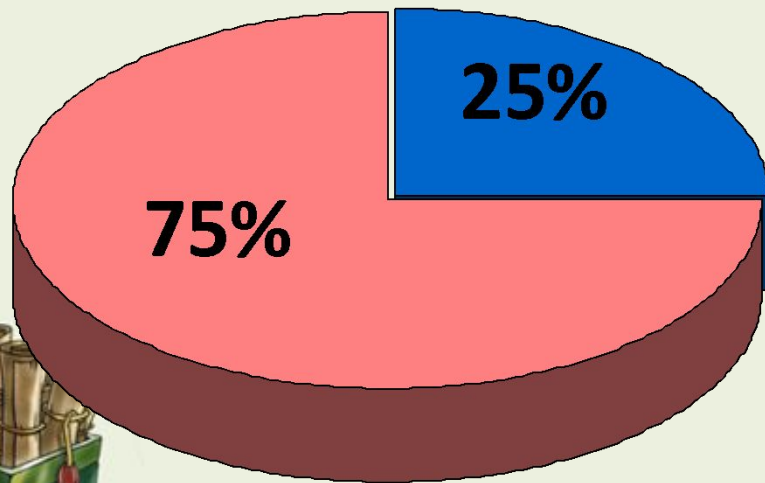


Курение

По опросу взрослых



По опросу детей

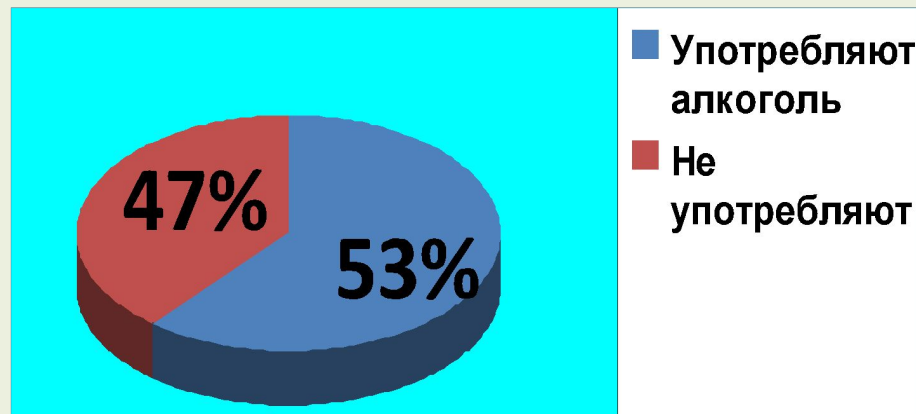


■ Курят
■ Не курят

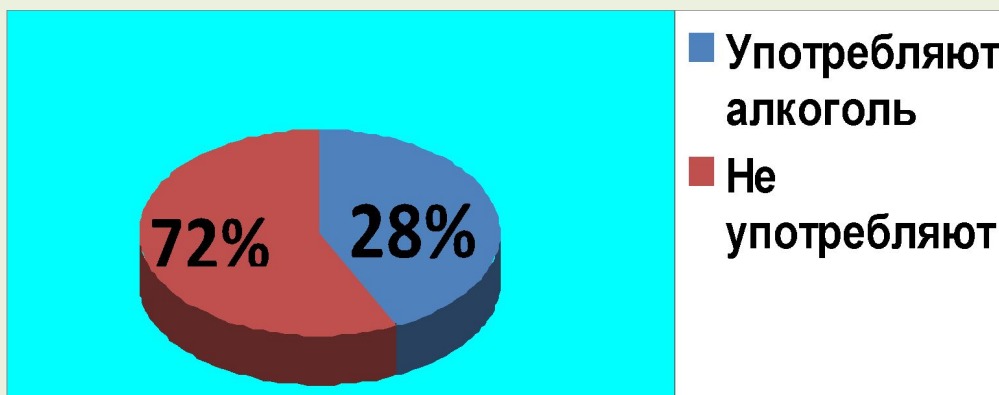


Употребление алкоголя

**По опросу
взрослых**



**По опросу
детей**



Выводы по результатам социологического опроса

- Проблема сохранения и укрепления здоровья на современном этапе очень актуальна.
- Гиподинамия «помолодела»: ею «заражены» не только наши родители, но и мы, подростки.
- Большинство взрослого и детского населения подвержено вредным привычкам.
- Самая распространённая – курение.



От чего зависит наше здоровье?

По данным ВОЗ,

- на **50%** - от образа жизни;
- на **17-20%** - от природных условий и особенностей наследственности;
- на **8 – 9%** - от органов здравоохранения.

Вывод:

Можно с уверенностью утверждать:
«Наше здоровье – в наших руках!»



Главные условия, способствующие укреплению здоровья

Здоровый образ жизни

Режим дня

Питание

*Двигательная
активность*

Общение с природой



Немного из истории...

В Древней Греции и Древнем Риме
существовали:

- **Строгая система воспитания**
- **Законы об обязательности занятий физическими упражнениями**



Роль физических нагрузок

- Положительное воздействие на многие системы органов
 - Повышение общего тонуса организма
 - Стимулирование защитных функций организма
- ! При активном образе жизни процесс старения задерживается на 10-20 лет!***



Рекомендации умных людей

**«Ничто так сильно не разрушает организм,
как бездействие...»**

Аристотель

**«...надобно стараться всячески быть
в движении тела...»**

М.В.Ломоносов

**«В день необходимо посвятить не менее
30 минут умеренной мышечной
нагрузке»**

Современные учёные



Что такое рациональное питание?

Рациональное питание включает себя

- Регулярность приёма пищи
- Распределение пищи по приёмам в течение дня
- Пищевые предпочтения



Полезные советы

«Завтрак съешь сам, обедом поделись с другом, а ужин отдай врагу»

Народная мудрость

«Сытость чрезмерная больше людей погубила, чем голод»

Феогнид, 6 век до н.э.



О гиповитаминозе

По данным ВОЗ, около 80% населения Земли страдает гиповитаминозами.

Продукты, богатые витаминами:

Молоко и молочные продукты

Морская капуста

Рыба

Овощи

Фрукты



Вредные привычки: *за или против?*

- **Губительное влияние на наше здоровье**
- **Сокращение продолжительности жизни**
- **Гибель человека**



Курение

В 1 сигарете содержится 30 вредных веществ!

**Никотин,
самый
страшный
КОМПОНЕНТ**

Спазм сосудов

**Ухудшение
кровообра-
щения**

**Инфаркт
миокарда**



Алкоголь

- Разрушение печени
- Губительное действие на сердечно - сосудистую систему
- Деградация личности



Употребление наркотических веществ

- Истощение организма
- Полная деградация личности
- Смерть человека



У каждого есть выбор!

Мы против вредных привычек!



Здоровье – самая большая ценность в жизни человека



Использованные источники

- Изображение «Мы против наркотиков»:
<http://krp213.my1.ru/index/0-2>
- Изображение «Мы за здоровый образ жизни»:
<http://school10.centerstart.ru/node/237>

