Проект по ОБЖ
на тему:
Я здоровье сберегу

Выполнила: ученица 5Б класса
Коняхина Елизавета

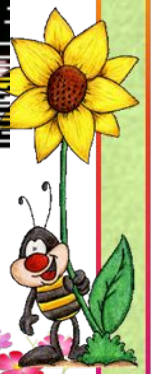
Руководитель: Журина Валентина Николаевна

Цель:

показать учащимся необходимость заботиться о своем здоровье.

Задачи:

- **сформировать необходимые навыки по здоровому образу жизни;**
- **формировать убеждение о пользе здорового образа жизни и о здоровье как самой главной ценности.**



Правила, которые обеспечивают хорошее состояние здоровья:

- **Соблюдение режима дня;**
- **Правильное питание;**
- **Соблюдение правил гигиены;**
- **Занятия физкультурой и спор**

Что такое режим дня?

Режим – это распорядок жизни, работы, питания, отдыха, сна.

Помогает:

- стать организованным;
- стать ответственным;
- ценить своё и чужое время;
- хорошо учиться и расти здоровым.

6.30-6.45

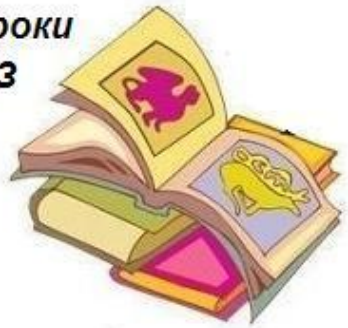
Дорога в Школу 7.30

8.30-14.10

13.15

14.30

15.00-16.30



16.30-18.30

18.30-19.00

22.00

Для чего нужно питание?

- Для роста и развития нашего организма.
- Для борьбы с болезнями.
- Для повышения выносливости и активности.
- Для хорошего самочувствия.

В пище содержатся основные **питательные вещества**, которые являются:

- строительным материалом для организма человека,
- источником энергии,
- укрепляют иммунитет.

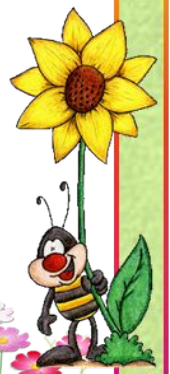
Витамины

- Сбалансированное питание – залог здоровья.
- С помощью правильного питания можно достичь идеального веса.

Помни: вредные продукты организм отравят и здоровья не прибавят!

Правила питания

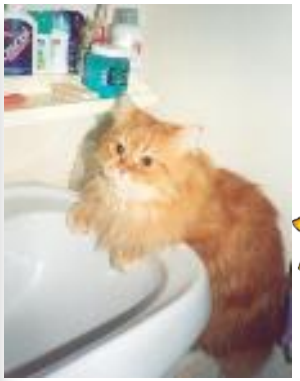
1. Мой руки перед едой.
2. Хорошо мой фрукты и овощи.
3. Ешь в одно и то же время.
4. Тщательно пережёвывай пищу, не торопись.
5. Питайся разнообразно.
6. Не переедай, ешь в меру.



Что такое личная гигиена?

Личная гигиена – это уход за своим телом и жилищем.

Когда вы моете руки, делайте это дважды. Когда ученые из Колумбийского университета занимались изучением данной проблемы у добровольцев, то обнаружили, что однократная мойка рук не имеет практически никакого эффекта, даже если люди использовали антибактериальное мыло. Поэтому мойте руки дважды подряд, если хотите отогнать простуду.



Предметы личной гигиены

Зубная щётка

Полотенце

Носовой платок

Расчёска

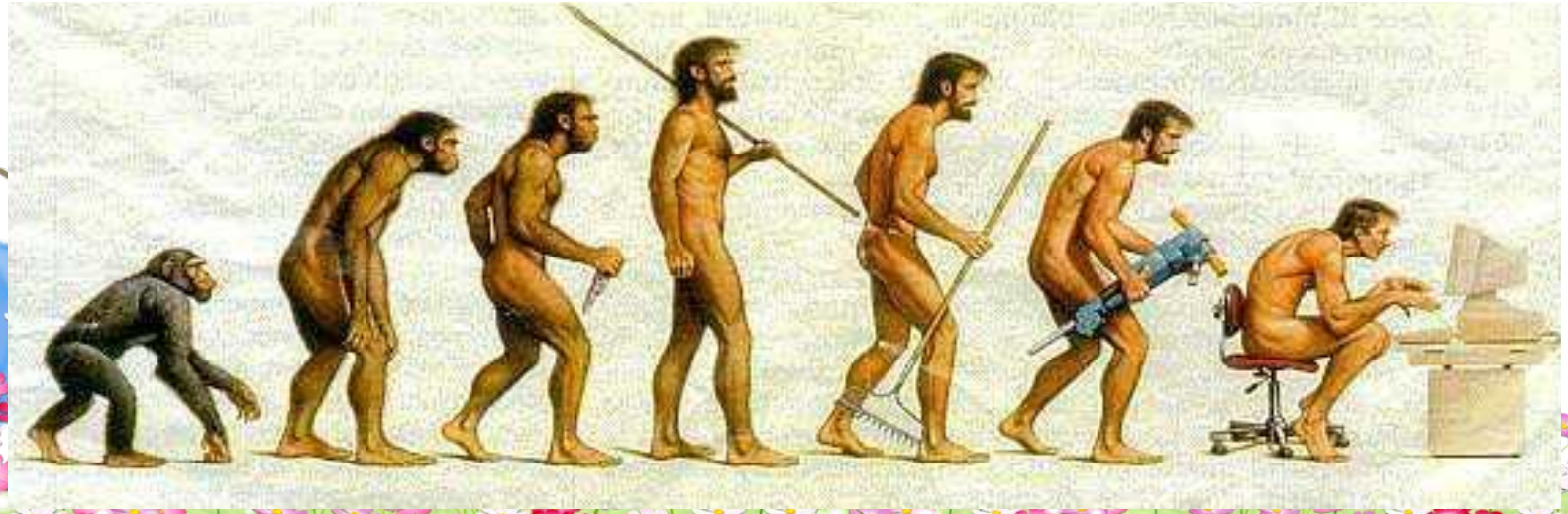
Занятия физкультурой и спортом

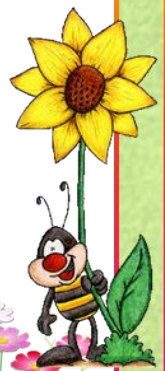
Благотворно влияет на нервную систему и другие органы.

Физическая нагрузка улучшает общее состояние организма.

Ежедневная утренняя зарядка — обязательный минимум физической нагрузки на день. Необходимо сделать её такой же привычкой, как умывание по утрам.

Помни: если мало двигаться и долго находиться в одной позе, появятся нарушения осанки, сутулость, искривление позвоночника. Это приводит к снижению **физической и умственной активности.**





ТУРНИР НОВИЧКА ПО ТРАДИЦИОННОМУ КАРАТЭ
Диплом

ГРАМОТА

ДИПЛОМ
НАГРАЖДАЕТСЯ
занявший(ая) 1 место
в разделе
возрастной категории
лет

Как вы считаете, что должен делать человек, чтобы сохранить и укрепить свое здоровье:

- Соблюдать режим дня
- Утро начинать с зарядки
- Закалять свой организм
- Правильно и регулярно питаться
- Заниматься спортом, больше двигаться
- Следить за своей осанкой
- Высыпаться
- Всё вместе

Соблюдать режим дня,10%
Утро начинать зарядки,13%
Закалять сво организм,8%
Правильно и регулярно питаться ,10%
Заниматься спортом, больше
Следить за своей осанкой,2%
Высыпаться 4%
Всё вместе,42%

Вывод

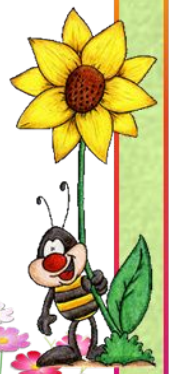
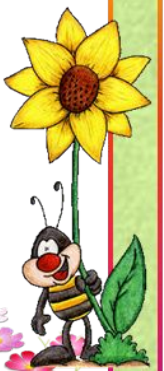
Я была удивлена полученным результатом. Больше половины учащихся не знают, что нужно делать, чтобы сохранить своё здоровье.

Надеюсь, что полученная информация им поможет сделать правильные выводы и сохранить здоровье.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней.

Человек – сам творец своего здоровья, за которое надо бороться.

С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены.



Будьте здоровы!