

МОУ «Запорожская ООШ»

**Групповой проект
учащихся 3-го класса**

***«Наше здоровье в наших
руках»***

Актуальность проекта

Мы обратились к данной теме потому, что в этом году наши одноклассники стали болеть чаще, чем в прошлом. И мы задумались: **Почему?**

Цель проекта:

- **Формировать навык заботы о своём здоровье.**

Задачи проекта:

- **улучшение своего физического состояния;**
- **сознательное участие в охране здоровья и в формировании среды, способствующей здоровью, особенно условий труда и быта;**
- **Привлечь внимание учеников и педагогов к сохранению здоровья**

ПОКАЗАТЕЛИ ЗДОРОВЬЯ

О здоровье класса мы можем судить по следующим показателям:

- **уровень заболеваемости**
- **количество учащихся класса, которые занимаются в группе лечебной физкультуры**
- **подготовительная группа здоровья**

•

Установлено, что здоровье зависит от следующих факторов:

- «50% - образа жизни**
- 20% - наследственности**
- 20% - экологической обстановки**
- 10% - здравоохранения»**

Природа позаботилась о нашем ресурсе здоровья. Она снабдила нас от рождения всеми системами, способными поддерживать наш организм на протяжении всей жизни

Наши исследования

Провести анализ уровня заболеваемости среди учеников класса.

- Из **23** учеников в этом году только **2** не болели
- В группе лечебной физкультуры занимаются **12** человек, у них подготовительная группа здоровья

Результаты анкетирования «Наше здоровье».

- 1. Несоблюдение режима дня (недосыпание)
- 2. Неправильное питание.
- 3. Малоподвижный образ жизни

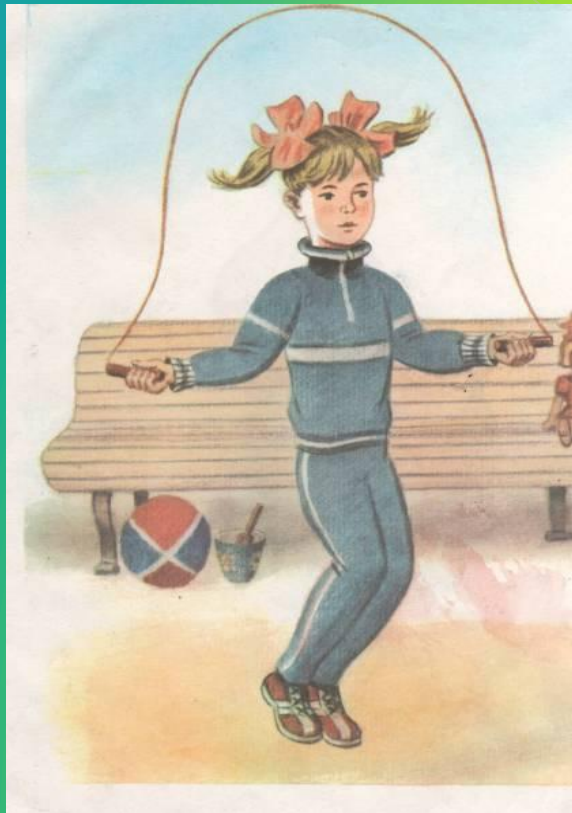
II этап. Сбор информации.

Главные факторы здоровья

- ◎ движение;
- ◎ питание;
- ◎ режим;
- ◎ закаливание.

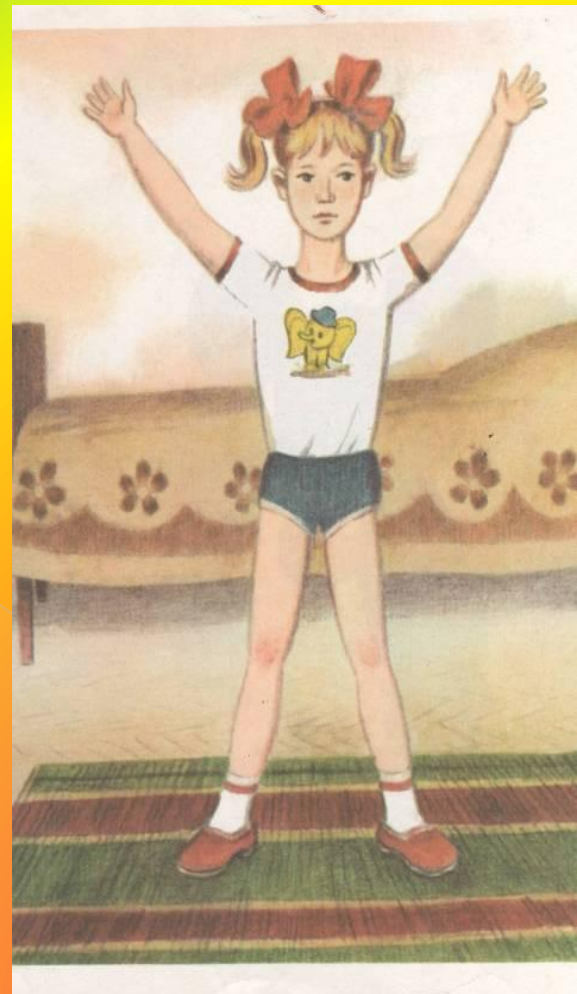


Занимайся физкультурой и спортом!

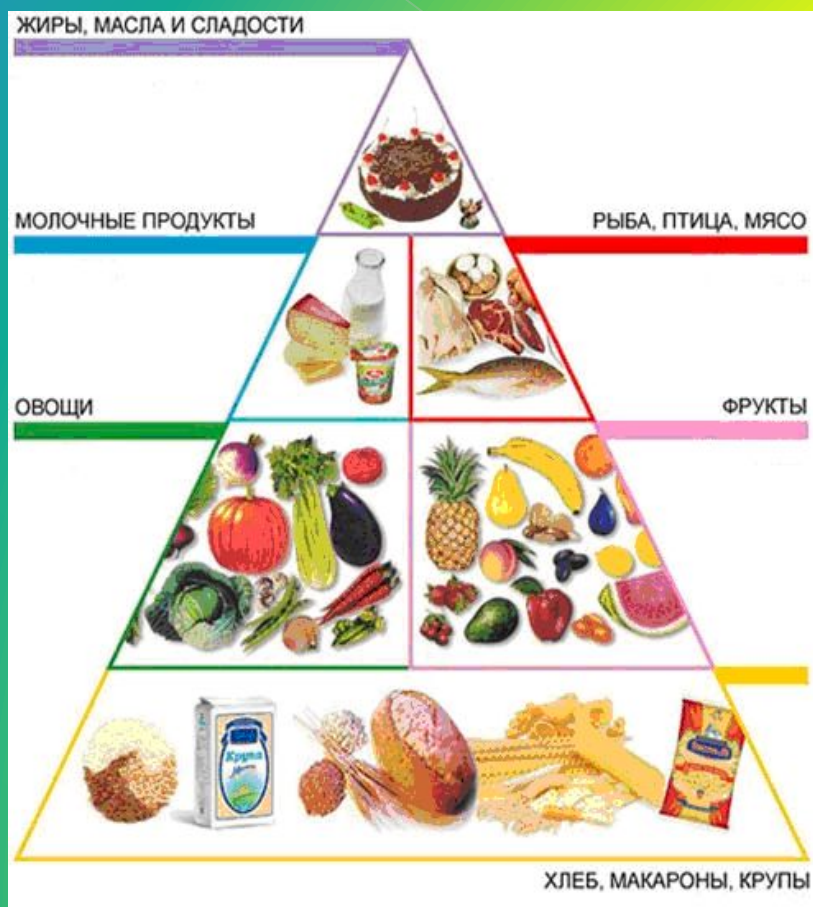




**ДВИЖЕНИЕ –
ЭТО ЖИЗНЬ!**



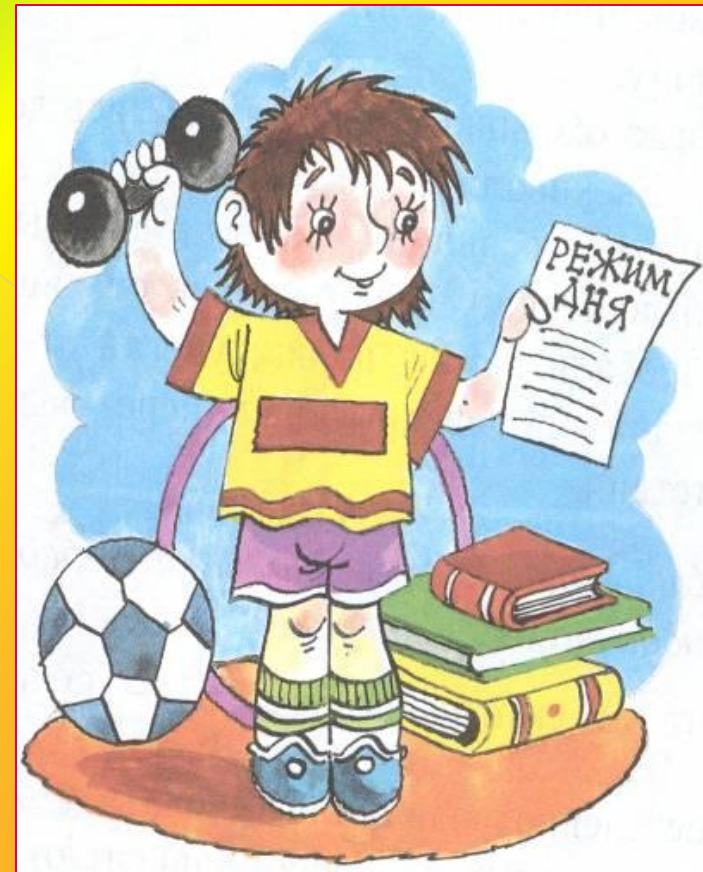
Правильное питание – залог здоровья!



Для жизни
нам нужна
энергия, и
мы
получаем
её из еды
и питания.

Режим – одно из главных слагаемых здорового образа жизни!

Режим дня – это
правильное
распределение
времени,
на основные
жизненные
потребности
человека.



***Если хочешь быть здоров –
закаляйся!***



Береги зрение!





«Не сутулься!»
«Сиди прямо!»

У стройного человека
правильно формируется
скелет!
При правильной осанке
легче работать сердцу,
легким, желудку,
селезенке и другим
важным органам.



Чисти зубы два раза в день!



Обязательно
мой фрукты
и овощи
перед тем
как съесть!

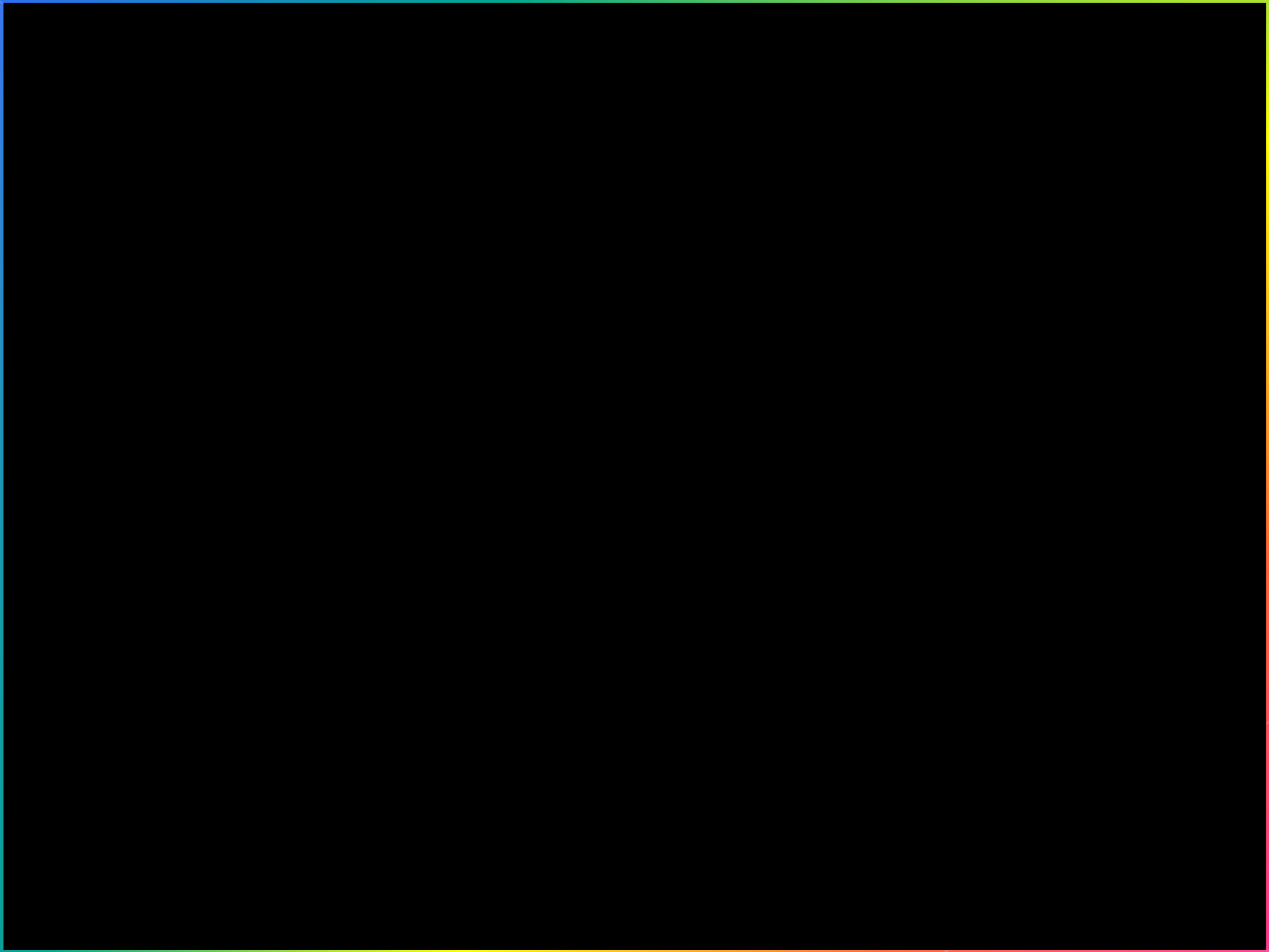




22.04.2016







Спасибо!