



*Все способны строить
свои знания
самостоятельно в
совместном поиске.*

Работу выполнила
Воробьёва С.Л., учитель
начальных классов
МБОУ «ООШ №15»

Защита проекта:

■ *«Наше здоровье –
в наших руках»*





I этап.

**Осознание своих
индивидуальных особенностей
и потребностей в настоящем и будущем.**

■ **Поставлена цель проекта:**

*Выявление частоты заболеваний и их
причин для выявления желания сохранить
и укрепить здоровье детей нашего класса.*



II этап. Обсуждение идей, темы будущего проекта с выходом на задачи.

■ Задачи:

- исследовать физическое развитие участников проекта;
- указать какие заболевания характерны для участников проекта;
- сделать вывод о возможных причинах заболеваемости;
- научиться общению со специалистами-медиками по теме «Наше здоровье в наших руках»;
- разработать мероприятия по сохранению и укреплению здоровья;



Объект исследования:

Заболевания и их причины у участников проекта.

Предмет исследования:

Укрепление и сохранение здоровья.

Гипотеза:

Если мы выявим заболевания и их причины у участников проекта, то мы сделаем шаг по устранению этих причин, укреплению и сохранению здоровья.

III этап Определение способов сбора и анализа информации.

■ Методы исследования:

- поиск информации о здоровом образе жизни из различных источников;
- интервьюирование со специалистами;
- наблюдение;
- анализ фактических материалов;
- математическая обработка результатов анализа.

IV этап Работа над коллективным проектом и индивидуальная ответственность за него.

- сбор информации из научных источников;
- беседа со школьным врачом Коноваловой О.И.;
- беседа с учителем физкультуры Житникович А.Н.;
- работа с компьютером.

Изучили и сообщили информации информацию классу

Мачехина Л., Ибрагимова В., Иванов Д., Погонин А.

- детскую энциклопедию «Расти здоровым»
- учебник «Жизнь без опасностей»
- энциклопедию «Всё о здоровом образе жизни»

Взяли интервью у школьного врача Коноваловой О.И.

Маркелова А. Богданов С. Тунгусов Т.

1. Что такое здоровье?
2. Почему сейчас стало так много нездоровых людей?
3. Как сохранить здоровье?
4. Почему так важны физические упражнения?
5. Что относится к факторам риска для здоровья?
6. Есть ли у Вас вредные привычки?
7. Делаете ли Вы утреннюю гимнастику?
8. Сколько времени Вы проводите на свежем воздухе?

Как рассчитать индекс здоровья в % по отношению детей не болевших ни разу к общему числу наблюдаемых?

Взяли интервью у учителя физкультуры Житникович А.Н.

Голев М. Турминова Я.

1. Что для вас значит спорт?
 2. Кто сейчас более спортивные – мальчики или девочки? почему именно так?
 3. Как Вы понимаете «здоровый образ жизни»?
 4. А Вы часто болеете, и чем лечитесь если заболели?
 5. Как Вы понимаете принцип «Не навреди»? и др.
- На этом наше интервью заканчивается. Есть ли у Вас какие пожелание или советы ученикам?

Информацию в «Интернете» современные научные данные о витаминах и их содержание в пищевых продуктах, оформили **таблицы** подготовили Назарян З., Ворончихина М., Тунгусов Т, Искандаров Я.

V этап Обработка полученной информации и оформление в результатов в виде таблиц, формул, анкет

Существует более 300 определений понятия «здоровье».

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения

здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Здоровье человека зависит:

- 10% - от медицины;
- 20% - от наследственности;
- 20% - от внешней среды;
- 50% - от образа жизни человека.

Факторы, влияющие на физическое развитие ребёнка

- Первый фактор – наследственность, если родители высокого роста, то ребёнок тоже будет высоким.
- Второй фактор – гормоны.
- Третий фактор - для нормального роста необходимо правильное питание с определённым количеством белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ.
- Четвёртый фактор – рост и развитие ребёнка замедляется в результате продолжительной болезни.

Секреты долголетия:

- закалённое тело;
- хороший характер;
- правильное питание и режим дня;
- ежедневный физический труд.



Группы здоровья:

I – абсолютно здоровые дети;

*II – дети, которые болеют не
больше 2-3х раз в год;*

*III-диспансерные (дети, которые
имеют хронические заболевания
и состоят на учете);*

IV – дети инвалиды.

Количество дней пропущенных по болезни за 1 полугодие 2018-2019 уч. год

№ п\п	Фамилия Имя	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Учебных часов
1.	Богданов Слава		4	10		42
2.	Бренько Иван	8				42
3.	Голев Михаил	4				16
4.	Гаврилова Лиза					
5.	Ильина Валерия				6	26
6.	Искандаров Ярослав				16	42
7.	Иванов Данил	4				21
8.	Маркелова Анфиса					
9.	Маленков Артём					
10.	Назарян Завен	21				96
11.	Погонин Артём	5				21
12.	Турминова Яна				6	26
13.	Тунгусов Тимур					
14.	Ворончихина Милана				1	4
15.	Ибрагимова Вика					

Причина пропуска:

2 человека – травма, ожог
 1 человек - хроническое заболевание
 3 человека – стоматология
 4 человек – простудное заболевание

«Индекс здоровья»
 оценивается в процентах по отношению детей, не болевших ни разу к общему числу наблюдаемых детей.

В первом полугодие не болевших детей ни разу 5 человек, а исследовалось всего 15 человек, значит надо $5 : 15 = 0,33$ то есть получается, что всего 33% абсолютно здоровы.

Причины заболеваемости:

1. Недостаточная проветриваемость помещений приводит к простудным заболеваниям и к резкому увеличению частоты дыхания (в кабинетах с целью утепления на окнах натянута плёнка).
2. Горячее питание заменено на хлебобулочные изделия, это приводит к росту заболеваний пищеварительной системы.
3. Не кипячённая питьевая вода в осеннее – весенний период приводит к заболеванию инфекционного гепатита.
4. Мало подвижный образ ведёт к нервно – психическим расстройствам.
5. Не соблюдение правил техники безопасности приводит к несчастному случаю.
6. Не соблюдение санитарно – гигиенических процедур приводит к заболеванию.
7. Экологическая ситуация.

Физическое развитие исследуемых детей.

№ п/п	Фамилия Имя	Длина тела	вес
1.	Богданов Слава	142	33
2.	Бренько Иван	142	34
3.	Ворончихина Милана	134	26
4.	Голев Михаил	130	29
5.	Гаврилова Лиза	146	40
6.	Ибрагимова Вика	126	22
7.	Искандаров Ярослав	127	29
8.	Иванов Данил	132	32
9.	Маленков Артём	146	42
10.	Маркелова Анфиса	126	28
11.	Назарян Завен	129	27
12.	Ильина Валерия	142	30
13.	Погонин Артём	146	29
14.	Тунгусов Тимур	135	28
15.	Турминова Яна	132	30

Рост и вес ребенка.



НОРМА В 10 лет	масса тела:	длина тела:
Мальчики	23,2 – 44,7	126,3 - 149,2
Девочки	22,7 – 47,4	127,0 - 151,0

«Правильное питание – залог здоровья»



Ребята, мера нужна и в еде,
Чтоб не случиться нежданной беде,
Нужно питаться в назначенный час,
В день понемногу, но несколько раз.
Этот закон соблюдайте всегда,
И станет полезною ваша еда.
В питании тоже важен режим,
тогда от болезней мы убежим.
Надо ещё про калории знать,
Чтобы за день их не перебрать!
Плюшки, конфеты, печенье, торты
В малых количествах детям нужны.

ПРОЯВЛЕНИЯ	НЕДОСТАТОК ВИТАМИНОВ
Восприимчивость к инфекциям	С, А
Утомляемость, слабость	С, В1, В2, В12, А, Е
Снижение аппетита	А, В1, В2, В6, В12
Тошнота	В1, В6
Раздражительность, беспокойство	В6, РР
Нарушение зрения	А, В2
Бледность кожи и слизистых	С, В, РР, фолиевая кислота, А

ПРОДУКТЫ	ВИТАМИНЫ
Фрукты, овощи	А, С, Р, К, фолиевая кислота
Крупы, хлеб	В1, В2, РР
Мясо, птица, печень	А, В1, В2, В6, В12, РР
Молоко, сыр, масло, творог	Д, А, РР
Обогащенные витаминами продукты	А, С, В1, В6, В12, РР

VII этап

**Защита проекта
по сказке «Доктор Айболит»**

**-Здравствуйте, гости дорогие,
Да, и вы хозяева проекта родные!
Здоровья вам и удачи
Терпенья и радости в придачу!
А сказочку послушать не желаете?
А где послушать, там и посмотреть.
А сказка наша не простая
Хоть тема всем знакомая такая
«Наше здоровье – в наших руках»**

**Сказка –ложь, да в ней намёк.
Посмотри и сам поймёшь.**



Здоровый образ жизни

```
graph TD; A[Здоровый образ жизни] --> B[Солнечный свет]; A --> C[Свежий воздух]; A --> D[Естественное питание]; A --> E[Активный отдых]; A --> F[Отказ от вредных пристрастий]; A --> G[Физические упражнения]; A --> H[Чистая вода];
```

Солнечный свет

Свежий воздух

Чистая вода

**Естественное
питание**

**Физические
упражнения**

**Отказ от вредных
пристрастий**

Активный отдых







**Проблема здоровья детей в
руках педагогов, медиков,
родителей, каковы бы
социально-экономические
условия нас не окружали.**



**Беречь здоровье детей- наша
первоочередная задача.**





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ