

Окружной открытый конкурс научно-исследовательских и творческих работ обучающихся образовательных учреждений «Росток».

Исследовательский проект

Тема: « ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

Автор

Абрамян Эдуард Норайрович

3 а класс

9 лет

2019 г.

Оглавление.

Введение

Цель проекта

Задачи проекта

Предмет исследования

Объект исследования

Средства исследования

Методы исследования

Актуальность темы

Теоретическая часть

Понятие здорового образа жизни

Составляющие здорового образа жизни

Практическая часть

Спорт - здоровый образ жизни

Анкетирование

Выводы

Литература

Введение.

Здоровье - незаменимая ценность нашей жизни!

Только здоровый человек может в полной мере стать счастливым . Каждый человек должен знать , что вредит здоровью , и что может быть ему полезным и нужным.

Сохранение и укрепление здоровья – дело каждого. Человек-хозяин своей судьбы , своего здоровья и счастья. С раннего возраста необходимо вести активный, здоровый образ жизни, закаливаться , заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены –словом добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья. Что делать и как вести себя в современном мире , чтобы укрепить , восстановить и сохранить здоровье? Какой сформировать образ жизни , чтобы прожить долгую и счастливую жизнь?

Итак, тема моего проекта « Здоровый образ жизни»

Цель проекта: познакомить сверстников с правилами здорового образа жизни на основе его составляющих; пропагандировать здоровый образ жизни.

Задачи проекта:

- Дать определение понятию «здоровый образ жизни»
- Формировать представление о здоровом образе жизни и стремление ему следовать .
- Рассказать об основных правилах здорового образа жизни .
- Привлечь детей к регулярным занятиям спортом и физической культурой.

Предмет исследования: составляющие здорового образа жизни.

Объект исследования: спорт- самый главный компонент
здорового образа жизни.

Средства исследования:

- интернет ресурсы по данной теме
- изучение учебной литературы, энциклопедий
- фотографирование

Методы исследования:

- анкетирование

Актуальность темы исследования : состоит в том
чтобы привить навыки здорового образа жизни для
того чтобы снизить процент заболеваемости у
школьников.

Теоретическая часть.



Составляющие здорового образа жизни.



Правильное питание.



ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА



Личная гигиена





Отказ от вредных привычек.



Положительные эмоции.



Режим дня.

**ВАЖНО СОБЛЮДАТЬ СЛЕДУЮЩИЙ
РАСПОРЯДОК ДНЯ:**

- Вставать ежедневно в одно и то же время.
- Заниматься регулярно утренней гимнастикой
- Есть в установленные часы.
- Чередовать умственный труд с физическими упражнениями.
- Соблюдать правила личной гигиены
- Работать и спать в хорошо проветриваемом помещении.
- Ложиться спать в одно и то же время!

Практическая часть.

В своей практической части я расскажу Вам, как я веду здоровый образ жизни. Один из самых главных компонентов, по моему мнению – это занятие спортом. Вот, уже 4-ый год я занимаюсь вольной борьбой. Это вид спорта, заключающийся в единоборстве двух спортсменов по определенным правилам; с применением различных приёмов (захватов, бросков, переворотов и т. д), в котором каждый из соперников пытается положить другого на лопатки и победить.

На соревнованиях...



Я счастлив , когда мои старания и усилия приводят к достижениям!!!





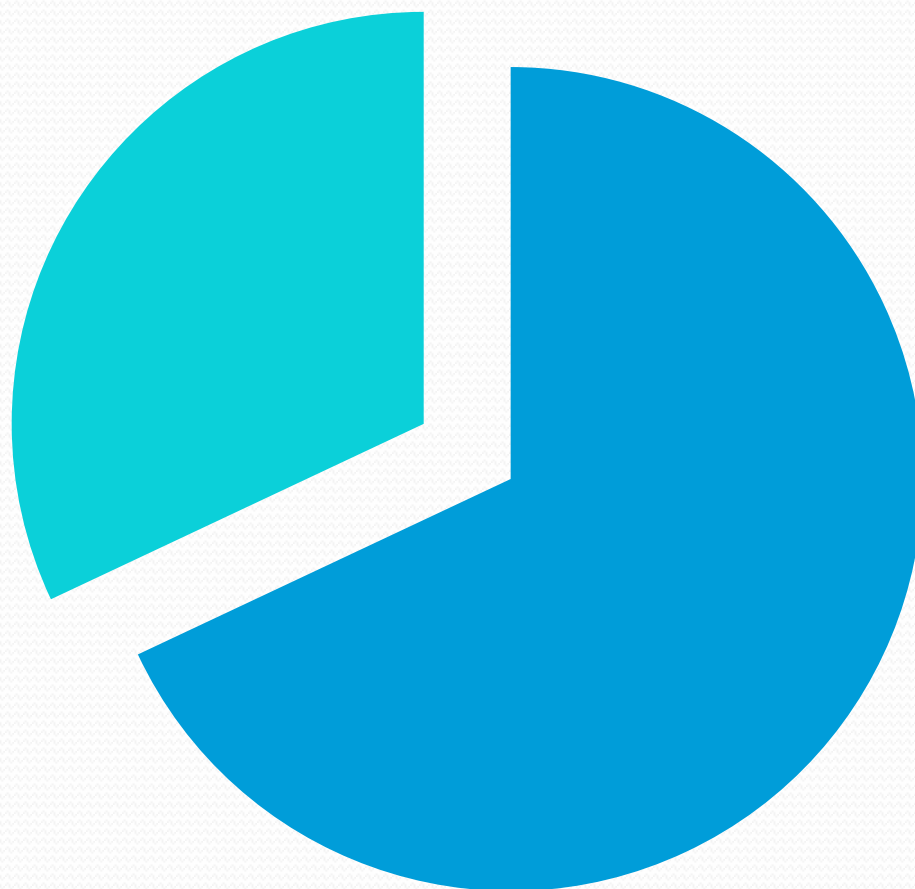
Спорт-это то , что приносит радость и удовольствие. Также спорт-это способ самовыражения, способ достигнуть определенных вершин и целей!

Что касается меня, спорт –это некий отдельный мир. Я люблю заниматься спортом. Я всегда иду на тренировку с радостью и охотой. Для меня это место, где я могу отвлечься от абсолютно всех дел, хлопот и проблем! Безусловно, спорт забирает много времени, энергии и сил, с этим не поспорить, но это того стоит!!! А знаете, научно доказано – человек, который занимается спортом, развивается не только физически , но и умственно повышается интеллект! Возможно, это связано с тем , что все спортсмены гораздо более организованы, собраны и дисциплинированы.

Анкетирование и вывод.

Я провел опрос среди 100 сверстников (одноклассники, ученики начальной школы, друзья) и задал им вопрос. **Занимаются ли они спортом?** 62 ответили да. 38 ответили нет. Я рад результатом, так как больше половины опрошенных посещают спортивные секции. Надеюсь, остальные тоже присоединятся к нам .

Я веду здоровый образ жизни: соблюдаю правила личной гигиены, питаюсь правильно(никаких чипсов , сухариков и газировки), закаляюсь, высыпаюсь и занимаюсь спортом!!! В итоге , я перестал часто болеть и это здорово! Призываю всех следовать моему примеру!



■ занимаются спортом

■ 68 да

■ 32 нет



Спасибо за
внимание.
Занимайтесь
спортом и будьте
здоровы!!

