



## Тема: Здоровый образ жизни - залог успеха

Проект выполнила:  
ученица 3 «Б» класса  
МБОУ СОШ №74  
Палецкая Ксения  
Руководитель проекта:  
Учитель: Гусева О.В.

---

# Введение

- **Цель:** выявить зависимость качества учебы от здорового образа жизни.
- **Задачи:**
  - 1. Разобрать, что хорошо влияет на здоровье, и что плохо;
  - 2. Определить зависимость здорового образа жизни на успеваемость в школе.

○ Методы, используемые в работе:

1. Чтение источников о здоровом образе жизни
2. Беседы с родственниками и друзьями
3. Анкетирование учеников

**Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — образ жизни человека, с целью профилактики болезней и укрепления здоровья.**

**○ Он Включает в себя**

- Режим дня
- Здоровое питание
- Физическую активность, спорт
- Отказ от вредных привычек
- Личную гигиену

**Режим дня-** это во сколько мы просыпаемся и засыпаем, во сколько едим, когда занимаемся спортом, учебой и отдыхаем.

### **Мой режим дня**

Подъём, зарядка	7 - 00
Гигиенические процедуры	7 - 15
Завтрак	7 - 30
Дорога в школу	7 - 50
Пребывание в школе	8 - 30
Дорога из школы	12 - 30
Обед	13 - 00
Прогулка на свежем воздухе	13 - 30
Выполнение домашних заданий	16 - 00
Полдник	17 - 00
Помощь по дому	17 - 15
Ужин	18 - 30
Свободное время	18 - 45
Подготовка ко сну	21 - 15
Сон	21 - 30

# Правильное питание

Включает много овощей, фруктов, крупы, рыбу, ягоды, орехи, зелень и другие полезные продукты.

## Наше меню

Дни недели	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Понедельник	Каша или мюсли	Щи или борщ + кусок хлеба	Творожная запеканка	Мясо, отварной картофель, зеленый салат
Вторник	Пшенная каша с изюмом	Суп "куриная лапша"	Фруктовый салат с йогуртом	Рыба с рисом и тушеными овощами
Среда	Мюсли или овсянка	Щи с кусочком хлеба	Творог с орехами и ягодами	Мясо с гречкой и салатом
Четверг	Пшенная каша с медом	Уха	Запеканка из картофеля с брокколи	Паровые котлеты с салатом из овощей
Пятница	Ячневая каша с сухофруктами	Борщ	Творожная запеканка	Рыба с рисом и свежими овощами
Суббота	Мюсли	Зеленый суп и хлеб	Рисовый пудинг с фруктами	Мясо, запеченное с овощами
Воскресенье	Яичница с сыром + хлеб	Суп из гречки с фрикадельками	Творог с фруктами	Мясо-овощное рагу

## Физическая активность и спорт

### ○ Физическая активность

- Утренняя зарядка
  - Прогулки
- Подвижные игры
- Туристические походы



### ○ Спорт

- Бег, лыжи
- Плавание
- Футбол, гандбол
- Гимнастика и другие





# Вредные привычки

## Вредные привычки

- Компьютер
- Телефон
- Телевизор



## Полезные привычки

- Книги
- Прогулки и игры с друзьями
- Работа по дому





## Личная гигиена

- Чистка зубов утром и перед сном
- Мытье рук с мылом
- Девочкам заплетать волосы
- Вовремя менять нижнее белье
- Вовремя проводить уборку дома



# Исследование: здоровый образ жизни влияет на оценки в школе и посещаемость.

## Анкета

1. Соблюдаете ли вы режим дня?

☐

- да

☐

- нет

2. Делаете ли вы утреннюю физическую зарядку?

☐

- да

☐

- нет

3. Следите ли вы за правильным питанием?

☐

- да, ем много фруктов и овощей

☐

- нет, ем все что хочу

4. Как часто вы едите: сладкое, соленое, колбасу, чипсы.

☐

- каждый день

☐

- редко ем

5. Занимаетесь ли вы спортом? Ходите в спортивную секцию?

☐

- да

☐

- нет.

6. Вы чистите зубы 2 раза в день, утром и вечером?

☐

- да

☐

- нет

7. Вы всегда моете руки с мылом прейдя домой?

☐

- да

☐

- нет

## Результат исследования

№	Ученик	Средняя оценка по основным предметам за 3 класс	Количество пропущенных дней	Результат анкетирования
1	Блинова Алена	3	28	3
2	Шумкин Тимофей	3	14	4
3	Рыбалкин Тимофей	4	12	5
4	Кузнецов Артур	3	25	3
5	Девядков Александр	4	4	6
6	Добрынина Варвара	5	8	7
7	Ладилова Алена	3	20	3
8	Федорова Виктория	5	12	7
9	Шитов Данил	5	10	6
10	Шумкина Вероника	4	12	4

- - 4 ученика набравших по 6,7 баллов, учатся на хорошо и отлично и редко болеют (зеленый цвет);
- - 3 ученика набравших по 5, 4 балла, учатся хорошо и тоже редко болеют (желтый цвет);
- - 3 ученика набравших по 3 балла, учатся хорошо и удовлетворительно, и часто пропускают уроки по болезни (красный цвет).

## Выводы и рекомендации

- В результате проведенного мной исследования, мы выяснили, что здоровый образ жизни помогает быть успешнее и лучше учиться.
- Нужно соблюдать правильный режим, высыпаться. Не засиживаться ночью за компьютером или телевизором.
- Питаться нужно правильно. Есть больше овощей и фруктов, особенно весной и осенью. Меньше есть бургеры, хот-доги, картошку-фри и тому подобное, а так-же сладкое и соленое.
- Обязательно делать физическую зарядку. А лучше заниматься спортом в секции. Стараться больше гулять на улице, дышать свежим воздухом, выезжать на природу.
- Нужно меньше играть в компьютер, смотреть телевизор, больше гулять и играть с друзьями. А также читать книги.
- Если мы будем все это будем соблюдать то наше здоровье будет хорошим и мы проживем долгую счастливую жизнь.

○ СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!