

Автор:

Панфилова Виктория Геннадиевна

обучающаяся 10 А класса

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа № 5 городского округа город Михайловка

Волгоградской области»

Руководитель: Колотева Елена Юрьевна, педагог- психолог

РОЛЬ СКАЗОК В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



- 1.1. Цель: исследовать и понять, как сказки формируют понятие «здоровый образ жизни» и отношение к нему.
- Задачи исследовательской работы:
 - 1. Изучить литературу по данному вопросу.
 - 2. Определить, что такое здоровый образ жизни и что влияет на его формирование.
 - 3. Найти примеры укрепления здоровья и здорового образа жизни в литературных произведениях.
 - 4. Выяснить можно ли сформировать у ребёнка принципы здорового образа жизни и научить следовать его правилам, читая ему литературные и народные сказки.
 - 5. Предложить анкеты.
- 1.2. По своему исследовательскому вопросу, я выдвинула гипотезу: «Если читать ребёнку сказки, то у него сформируется понятие «здоровый образ жизни»».
- 1.3. Объект исследования: литература.
- Предмет исследования: литературные и народные сказки.
- 1.4. В своей исследовательской работе я использовала следующие методы:
 - 1. Изучение и анализ литературных источников.
 - 2. Изучение материала по здоровому образу жизни.
 - 3. Поиск информации в Интернете.

ВВЕДЕНИЕ

- Что такое здоровье? Здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Оно зависит только от нас самих. Ведь - это образ жизни, вошедший в привычку, способ жизнедеятельности, поведения людей.
- Когда, в каком возрасте нужно учить детей здоровому образу жизни? Ответ на этот вопрос простой. С самого раннего детства, рассказывая детям сказки. В сказках встречается много советов и примеров как сохранить физическое здоровье. Мы знаем, что в это понятие физическое здоровье входит – активный образ жизни, правильное питание, закаливание.

Мы за здоровый образ жизни!

Солнышко моё!

ПОНЯТИЕ «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» И ЕГО СОСТАВЛЯЮЩИЕ

Постепенно в формировании сильного духа и тела особую актуальность стал приобретать здоровый образ жизни и его составляющие, среди которых можно отметить следующие:

- только здоровые привычки;
- активный режим дня, в котором физические нагрузки чередуются с отдыхом;
- здоровое питание каждый день;
- личная и общественная гигиена; индивидуальное физиологическое и духовное самочувствие;
- налаживание контактов с семьей и коллективом, т.е. социальное самочувствие человека.

Что такое здоровый образ жизни? Это совокупность перечисленных выше факторов. Их рекомендуется придерживаться человеку для благополучия как в плане здоровья, так и в отношении окружающего мира. Зная эти основные аспекты, можно значительно улучшить свое самочувствие.

A woman with long dark hair, wearing a light blue button-down shirt over a white t-shirt and blue jeans, stands in a vibrant field of yellow wildflowers. She has her arms raised high, holding a small bunch of green herbs in her left hand. The background is a bright blue sky with scattered white clouds. The overall mood is joyful and healthy.

**«Сегодня
в моде
Здоровый
Образ
Жизни»**

ОБ ЭФФЕКТИВНОСТИ ВЕДЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ГОВОРЯТ, ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК:

- имеет оптимистичный настрой;
- ощущает свою эмоциональную и физическую привлекательность;
- умеет правильно распределить время на работу или отдых;
- обладает устойчивой психикой;
- имеет более крепкое здоровье, реже болеет;
- характеризуется здоровым соотношением массы тела и роста;
- обладает хорошей осанкой;
- меньше подвержен депрессиям.





ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Они не просто угрожают здоровому состоянию человека, но и часто приводят к смерти любые вредные привычки. К ним относят:

- курение;
- чрезмерное употребление алкоголя;
- зависимость от наркотиков;
- чрезмерное употребление пищи.



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

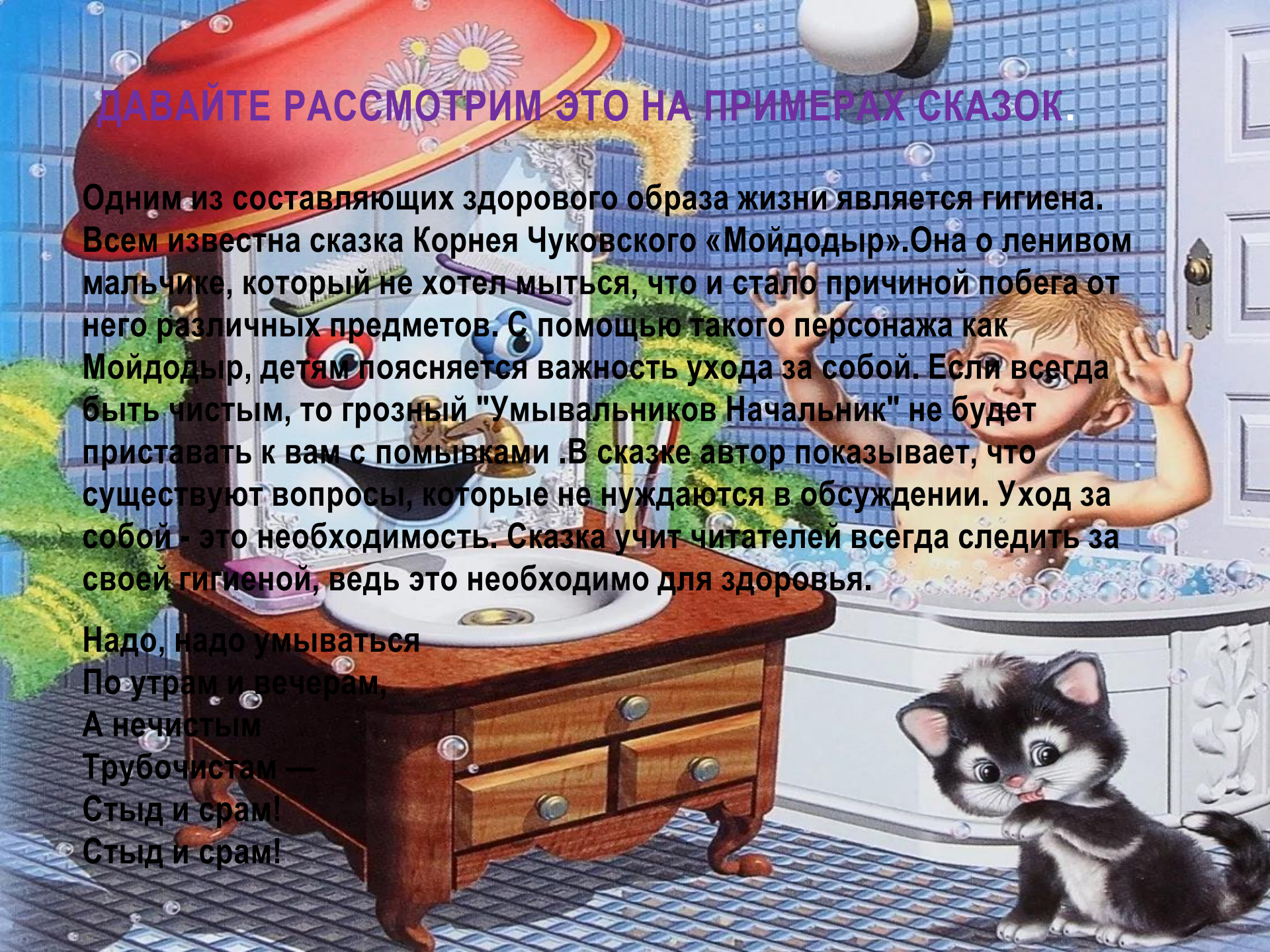
Фразу из выступлений некоторых диетологов про здоровый образ жизни «мы едим то, что мы едим» понимают в самом прямом смысле. На улицах можно заметить людей, у которых очевидно есть лишний вес. По информации врачей, у страдающих ожирением чаще определяют сахарный диабет. Чтобы избежать описанных выше проблем, необходимо не забывать про здоровый образ жизни и такую его составляющую, как правильное питание. Рацион должен удовлетворять следующим требованиям:

- соответствовать анатомическому строению тела человека;
- держать баланс энергопоступление/энергозатраты;
- состоять из завтрака, обеда, ужина, а еще 2 перекусов;
- соответствовать принципам питания по времени года;
- быть сбалансированным, разнообразным, максимально приближенным к натуральному;
- содержать определенное количество белков, жиров и углеводов; являться здоровым удовлетворением потребности, а не условием получения удовольствия.

ДАВАЙТЕ РАССМОТРИМ ЭТО НА ПРИМЕРАХ СКАЗОК.

Одним из составляющих здорового образа жизни является гигиена. Всем известна сказка Корнея Чуковского «Мойдодыр». Она о ленивом мальчике, который не хотел мыться, что и стало причиной побега от него различных предметов. С помощью такого персонажа как Мойдодыр, детям поясняется важность ухода за собой. Если всегда быть чистым, то грозный "Умывальников Начальник" не будет приставать к вам с помывками. В сказке автор показывает, что существуют вопросы, которые не нуждаются в обсуждении. Уход за собой - это необходимость. Сказка учит читателей всегда следить за своей гигиеной, ведь это необходимо для здоровья.

Надо, надо умываться
По утрам и вечерам,
А нечистым
Трубочистам —
Стыд и срам!
Стыд и срам!



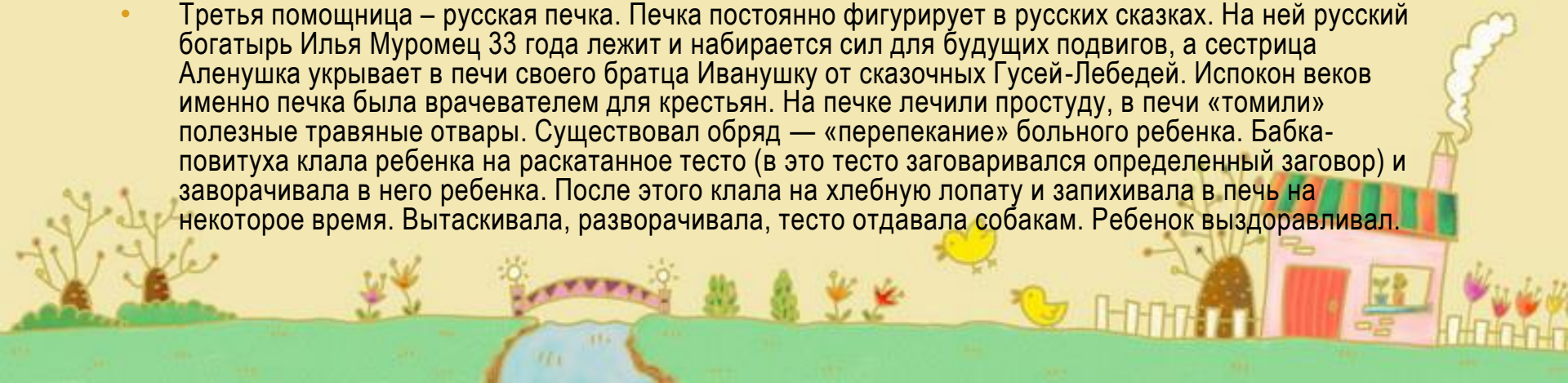
ПЕТУШОК И БОБОВОЕ ЗЁРНЫШКО.

- Сюжет сказки прост: петушок клевал бобовые зёрнышки быстро, всё торопился, торопился, пока второпях однажды и не подавился...Лежит, словно мёртвый, не дышит, а курочка спасает его. Хотя для этого ей пришлось постараться: сбегать к хозяйке, коровушке, хозяину, кузнецу. В итоге «кузнец дал хозяину новую косу, хозяин дал коровушке свежей травы, коровушка дала молока, хозяйка сбила масло, дала маслица курочке, а она смазала петушку горлышко». Жив остался петушок только благодаря тем, кто оказался рядом! Вывод дети делают самостоятельно – оказывать помощь нуждающимся, искоренять вредные привычки (быстро есть, разговаривать во время еды), быть внимательными друг к другу.



КТО ПОМОГ АЛЁНУШКЕ?

- Русская народная сказка «Гуси-лебеди»... Не будем обращаться к сюжету сказки, а обратим внимание на то, что помогло Алёнушке и Иванушке убежать от гусей – лебедей и спастись от Бабы Яги.
- Речка укрыла детей под крутым бережком, когда они поели киселя с молоком. Кисель - одно из традиционных, издавна любимых в России блюд. Настоящий русский кисель – густой, по составу больше похож на жидкую кашу, contained в своем составе отруби, которые давали детям силу и улучшали работу внутренних органов, очищали кишечник. В овсяном киселе собран список жизненно необходимых человеческому организму аминокислот и витаминов. Одна только группа витамина «В» представлена чуть ли не в полном составе. А ведь в овсяном киселе, помимо витамина «В», присутствуют и другие. Например, витамин «Е», который называют витамином красоты, и витамин «А», который положительно сказывается на зрении и предотвращает такое заболевание, как куриная слепота. В молоке тоже содержатся полезные витамины. Витамин «А», который необходим для роста ребенка, а также незаменим для сохранения зрения. Витамин «В1» (тиамин), необходимый для усвоения сахара. Из молока и молочных продуктов организм получает так необходимый ему кальций. Ведь кальций имеет свойство с возрастом вымываться из костей и кости становятся хрупкими. Кальций необходим детскому организму для формирования скелета. Лактоза, содержащаяся в молоке, помогает организму лучше усваивать кальций.
- Яблоня тоже помогла детям избавиться от опасности, накормив их своими яблоками. Нам всем хорошо известно, что яблоки полезны для нашего здоровья, но только недавно исследователи открыли все их полезные свойства. Недаром существует пословица "яблоко на ужин - врач не нужен". Яблоко содержит много витаминов и полезных веществ. Ученые доказали, что если человек будет съедать по одному яблоку в день, то продолжительность жизни увеличивается на 7-10 лет.
- Третья помощница – русская печка. Печка постоянно фигурирует в русских сказках. На ней русский богатырь Илья Муромец 33 года лежит и набирается сил для будущих подвигов, а сестрица Алёнушка укрывает в печи своего братца Иванушку от сказочных Гусей-Лебедей. Испокон веков именно печка была врачом для крестьян. На печке лечили простуду, в печи «томили» полезные травяные отвары. Существовал обряд — «перепекание» больного ребенка. Баба-повитуха клала ребенка на раскатанное тесто (в это тесто заговаривался определенный заговор) и заворачивала в него ребенка. После этого клала на хлебную лопату и запихивала в печь на некоторое время. Вытаскивала, разворачивала, тесто отдавала собакам. Ребенок выздоравливал.



«КОНЕК-ГОРБУНОК».

- Интересна и тема закаливания. Обратимся, например, к сказке Петра Ершова «Конек-Горбунок».

- "Коль себя не пожалеешь,
• Ты опять помолодеешь.
• Слушай: завтра на заре
• На широком на дворе
• Должен челядь ты заставить
• Три котла больших поставить
• И костры под них сложить.
• Первый надобно налить
• До краев водой студеной,
• А второй -водой вареной,
• А последний -- молоком,
• Вскипятя его ключом.
• Вот, коль хочешь ты жениться
• И красавцем учиниться, -
• Ты без платья, налегке,
• Искупайся в молоке;
• Тут побудь в воде вареной,
• А потом еще в студеной,
• И скажу тебе, отец,
• Будешь знатный молодец!"

- В конце сказки главного героя ждало непростое испытание. По приказу царя прыгнуть в кипящее молоко и холодную воду. Как вы помните из холодной воды Иван-дурак, вынырнул настоящим молодцем.



ЖАДНОСТЬ.

- Разговор о правильном питании необходимо продолжить при изучении афганской сказки «Жадность». Главный герой сказки съел и выпил в гостях всё, что ему предложили. Живот его раздулся, он еле доплёлся до дома. Пришлось вызвать врача. Узнав ситуацию, он сказал герою сказки: «Еда-то чужая, а вот живот—то твой собственный!». Мелу нужно знать во всём!

"ДВА ИВАНА"

- Немаловажна и тема здорового питания. Ведь здоровая пища очень важна для развития организма, независимо от возраста!
- Вот именно поэтому во многих сказках существуют сума-хлебосолка, частое упоминание пира, даны рецепты русской народной кухни, например, пшеничной каши из «топора», такой вкусной и полезной! А как не вспомнить скатерть-самобранку?
- Вот тебе скатерть-самобранка - всегда будешь сыт. Только скажи: "Попить, поесть!" - разверни скатерть - и ешь, пей, чего только душа пожелает.



ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ

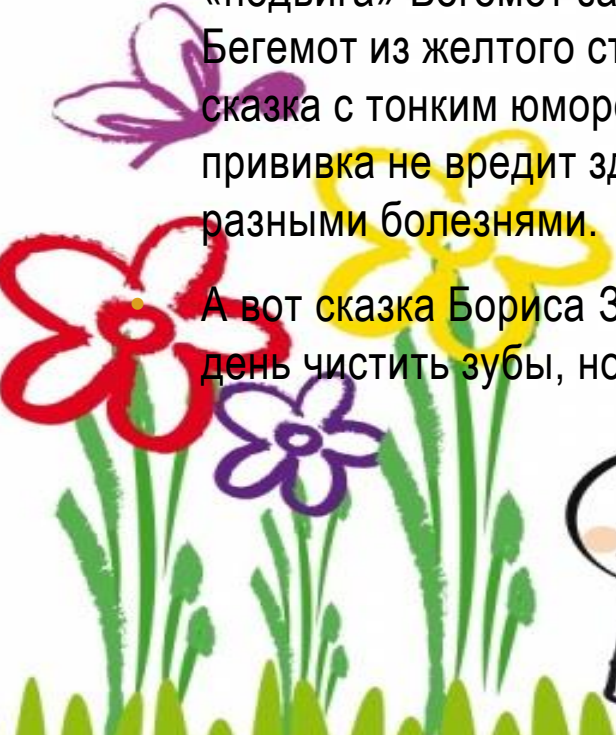
- Кроме этого в сказках можно узнать и о лекарственных растениях. Волшебно-целительными свойствами в сказках наделяются растения: корни, травы, плоды. В одном случае их надо найти и доставить издалека. Герои целого ряда сказок отправляются на поиски молодильных яблок. Сказка Сергея Козлова «Пираты и Львёнок», по мотивам которой был создан мультфильм «Золотая Липа», дает нам представления о способах лечения простудных заболеваний. Еще один пример такой сказки – «Волшебная травка зверобой» этого же автора. В этой коротенькой истории ребята знакомятся с полезными свойствами не приметной травки зверобой. Главные герои сказки Медвежонок и Ежик любят разные цветы на полянке и случайно натыкаются на совершенно незнакомую им травку, которая называется ЗВЕРОБОЙ.





ВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ

- В юмористической форме сказки учат детей не бояться уколов и прививок. Яркий пример этому сказка Милоша Мацуорека «Про Бегемота, который боялся прививок». Сюжет этой сказки рассказывает о том, как большой и на вид бесстрашный бегемот, на самом деле оказался трусоватым. Он не мог придумать способа отказаться от прививки и поэтому, не смотря на все уговоры, просто убежал и спрятался. В результате этого небольшого «подвига» Бегемот заболел желтухой. Правда, при визите врача, бедный Бегемот из желтого стал белым (от страха), а потом красным (от стыда). Эта сказка с тонким юмором высмеивает трусишек, и рассказывает о том, что прививка не вредит здоровью, а наоборот помогает организму бороться с разными болезнями.



- А вот сказка Бориса Захадера «Ма – Тари – Кари» учит ребят не только каждый день чистить зубы, но и не бояться врача- стоматолога.



СОЦИАЛЬНОЕ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ

- Как пример социального и эмоционального здоровья можно рассмотреть сказку Елены Каргановой «Как Ослик счастье искал». Сюжет этой сказки казался бы незатейлив. Маленький Ослик задумался о том, что же такое счастье и решил узнать это у своих друзей. Конечно, у каждого было свое счастье. У Козочки – парное молоко, у Барашка мягкий плед, у Селезня – салат из водорослей. Но по-настоящему счастливыми герои сказки почувствовали себя, когда помогли маленькой девочке добраться до дому, когда она заблудилась в лесу. Барашек пожертвовал для нее свой любимый плед, Козочка напоила молоком, Селезень угостил салатом, а Ослик отвез её домой. «Так Ослик, Козочка, Барашек и Селезень нашли СЧАСТЬЕ!» Эта сказка учит нас сохранять эмоциональное здоровье и быть счастливыми, помогая другим. Примером сохранения эмоционального здоровья можно считать такую известную сказку Лилиан Муур «Крошка Енот», сказку «Как ослик заболел грустью», русскую народную сказку «Царевна-несмеяна» и много - много других

КАК ИЛЬЯ МУРОМЕЦ БОГАТЫРЁМ СТАЛ

- Дружно встали. Раз! Два! Три!
- Мы теперь богатыри!
- Мы ладонь к глазам приставим
- Ноги крепкие расставим
- Поворачиваясь вправо
- Оглянёмся величаво,
- И налево надо тоже
- Поглядеть из-под ладошек
- И направо, и ещё
- Через левое плечо
- Буквой «л» расставим ноги
- Точно в танце — руки в боки
- Наклонились влево, вправо
- Получается на славу!



ПОСЛОВИЦЫ И ПОГОВОРКИ О ЗОЖ

- Болезни для того и существуют, чтобы бороться за здоровый образ жизни.
- Баня — мать наша: кости распаришь, все тело поправишь.
- Береги платье снову, а здоровье с молодую.
- Болезнь ищет жирную пищу.
- Болен — лечись, а здоров — берегись.
- Больному и мед не вкусен, а здоровый и камень ест.
- Больному и золотая кровать не поможет.
- Быстрого и ловкого болезнь не догонит.
- В здоровом теле здоровый дух.
- В стоячей воде всякая нечисть заводится.
- Где здоровье, там и красота.
- Где просто, там живут лет со сто.
- Где гнев, там и вред.
- Горьким лечат, а сладким калечат.
- Где душно, там недужно.
- Дал бы бог здоровья, а счастье найдем.
- Двигайся больше — проживешь дольше.
- Деньги потерял — ничего не потерял, время потерял — многое потерял, здоровье потерял — все потерял.



ДРУГИЕ СКАЗКИ

- Фольклорные сказки для самых маленьких, например, «Кот, петух и лиса», «Вершки и корешки», «Петушок и бобовое зернышко»;
- Для детей постарше – литературные сказки: «Федорино горе», «Мойдодыр», «Айболит» К.Чуковского;
- Для среднего и старшего возраста – сказки современных писателей: «Петька – Микроб» Г.Остера, «Свинья в гостях», «Жадная жаба», «Верное средство» Г.Юдина или сказки М.Пляцковского «Длинная шея», «Сосульки», «Как ослик учился уважать старших».
- Существуют сказки на гигиеническую тематику, такие как «Зубик – зазнайка» (авторы: Н.Кубанова и Н.Букреева), где детям близка и понятна «боль» Зубика и «обида» Зубной Щетки, и «самодовольство» микроба Зубоеда.
- Я решила провести опрос учеников, для того, чтобы выявить насколько они знакомы с понятием «здоровый образ жизни».

1-4 КЛАСС

1. **Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами и просит тебя помочь. Отметь, какими из перечисленных ниже предметов не стоит делиться даже с лучшим другом?**

мыло ☐ зубная щетка ☐ полотенце для рук ☐

мочалка ☐ зубная паста ☐ шампунь ☐

тапочки ☐ полотенце для тела ☐

2. **Оля, Вера и Таня не могут решить — сколько раз в день нужно чистить зубы. Как ты думаешь, кто из девочек прав. Отметь тот ответ, который тебе кажется верным:**

Зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить все скопившиеся за день остатки пищи ☐

Зубы нужно чистить утром и вечером ☐

Зубы нужно чистить по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день ☐

3. **Тебя назначили дежурным. Тебе нужно проследить за тем, как соблюдаются правила гигиены твоими друзьями. Отметь, в каких случаях ты посоветуешь им вымыть руки:**

Перед чтением книги ☐ Перед посещением туалета ☐

После посещения туалета ☐ После того, как заправил постель ☐

Перед едой ☐ Перед тем, как идешь гулять ☐

После игры в баскетбол ☐ После того, как поиграл с кошкой или собакой ☐

4. **Как часто ты посоветуешь своим друзьям принимать душ? Отметь:**

Каждый день ☐ Два-три раза в неделю ☐ 1 раз в неделю ☐

5-7 КЛАСС

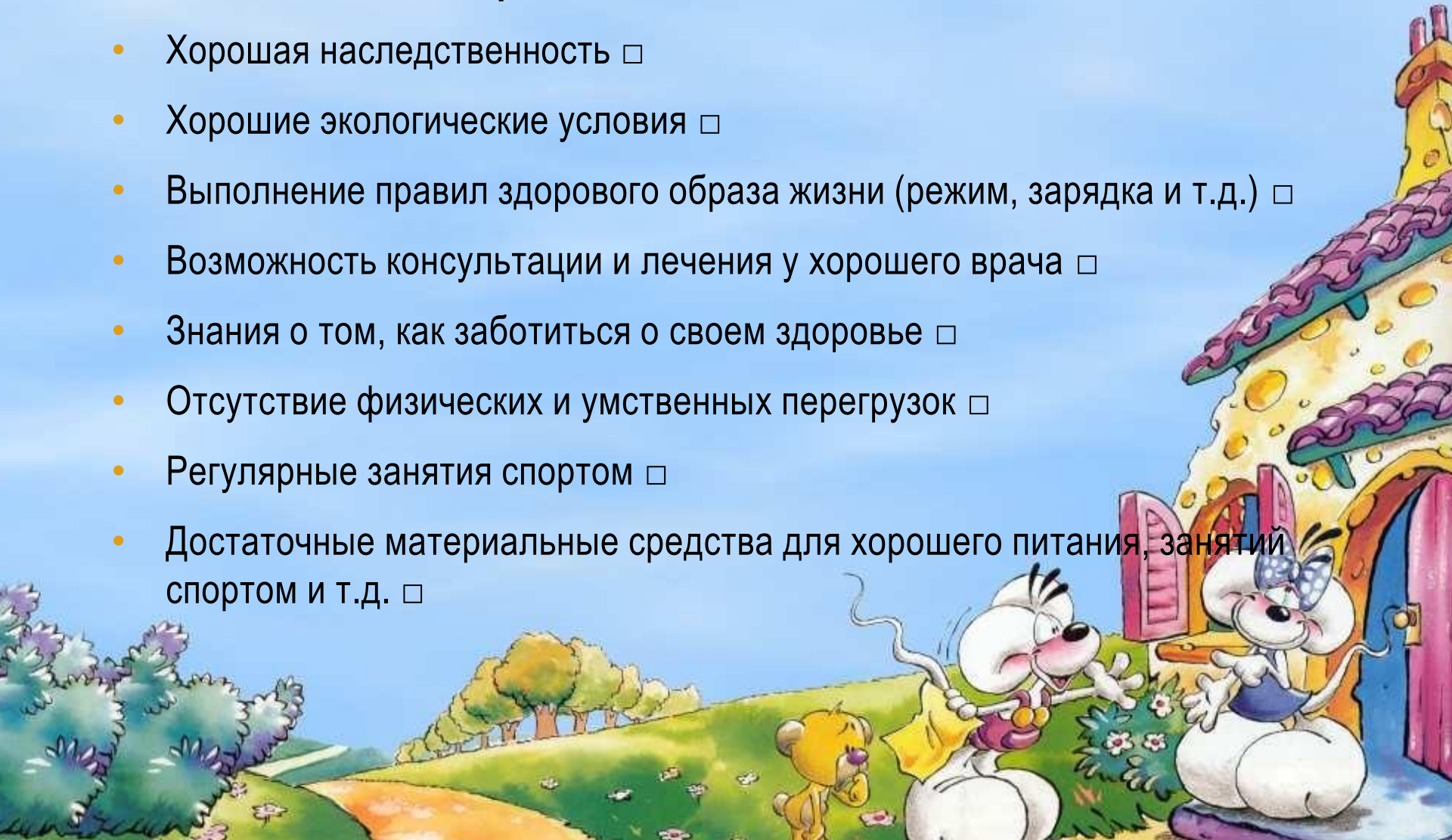
- **1. Какие из перечисленных условий ты считаешь наиболее важными для счастливой жизни?** Иметь много денег ☐ Много знать и уметь ☐
- Быть здоровым ☐ Иметь любимую работу ☐
- Иметь хороших друзей ☐ Быть красивым, привлекательным ☐
- Быть самостоятельным (самому решать, что делать и самому обеспечивать себя) ☐
- Жить в счастливой семье ☐
- **2. Какие условия для сохранения здоровья ты считаешь наиболее важными?**
- **Из приведенного перечня условий выбери и отметь 4 наиболее важных для тебя.**
- Регулярные занятия спортом ☐
- Хороший отдых ☐
- Знания о том, как заботиться о своем здоровье ☐
- Хорошие природные условия (чистый воздух, вода и т.д.) ☐
- Возможность лечиться у хорошего врача ☐
- Деньги, чтобы хорошо питаться, отдыхать, посещать спортивный зал и т.д. ☐
- Ежедневное выполнение правил здорового образа жизни ☐

3. Что из перечисленного присутствует в твоем распорядке дня?

	Ежедневно	Несколько раз в неделю	Очень редко, никогда
Утренняя зарядка, пробежка	☐	☐	☐
Завтрак	☐	☐	☐
Обед	☐	☐	☐
Ужин	☐	☐	☐
Прогулка на свежем воздухе	☐	☐	☐
Сон не менее 8 ч	☐	☐	☐
Занятия спортом	☐	☐	☐
Душ, ванна	☐	☐	☐

8-11 КЛАСС

- 1. **Какие условия для сохранения здоровья вы считаете наиболее важными? Из приведенного перечня условий выберите и отметьте четыре наиболее важных для вас.**
- Хорошая наследственность ☐
- Хорошие экологические условия ☐
- Выполнение правил здорового образа жизни (режим, зарядка и т.д.) ☐
- Возможность консультации и лечения у хорошего врача ☐
- Знания о том, как заботиться о своем здоровье ☐
- Отсутствие физических и умственных перегрузок ☐
- Регулярные занятия спортом ☐
- Достаточные материальные средства для хорошего питания, занятий спортом и т.д. ☐



2. *Какие мероприятия по охране и укреплению здоровья проводятся в вашем классе?*

Какие из них вы считаете интересными и полезными?

	Проводятся	Интересно	Не интересно
Специальные уроки	☐	☐	☐
Лекции	☐	☐	☐
Показ видеофильмов	☐	☐	☐
Спортивные соревнования	☐	☐	☐
Работа спортивных секций	☐	☐	☐
Тематические вечера	☐	☐	☐

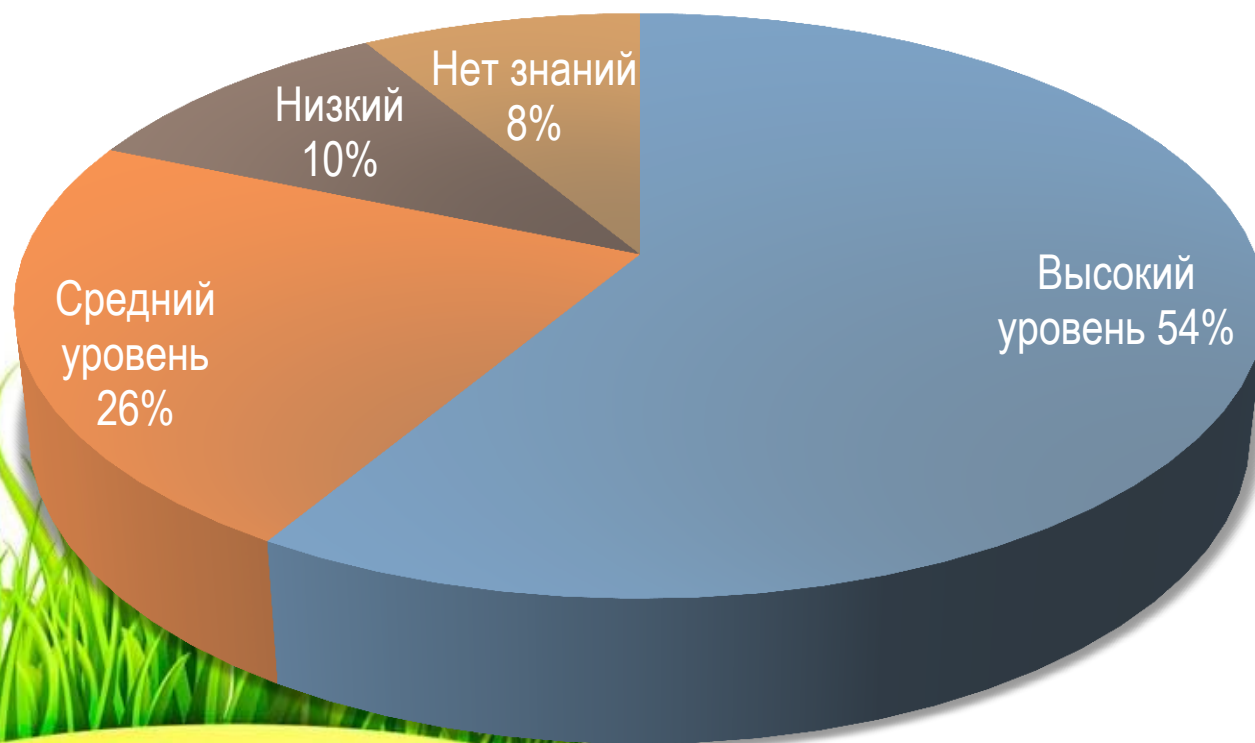
АНКЕТА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1 – 11 КЛАССОВ «МОЁ ЗДОРОВЬЕ»

№	Вопросы и варианты ответов	Ответы
1	В чём проявляется неблагополучие твоего здоровья? 1. Плохо сплю 2. Часто болит живот 3. Часто болит голова 4. Плохое настроение 5. Часто простываю 6. Плохой аппетит	
2	От кого ты получаешь информацию о здоровье? 1. От специалистов, врачей 2. От родителей 3. От учителей на уроке 4. От классного руководителя 5. От учителя физической культуры 6. От учителя ОБЖ	
3	Что ты делаешь, чтобы быть здоровым? 1. Хорошо отношусь к другим 2. Соблюдаю режим дня 3. Правильно питаюсь 4. Занимаюсь физкультурой 5. Закаляюсь 6. Стараюсь много двигаться 7. Сплю при открытой форточке 8. Мою руки перед едой	

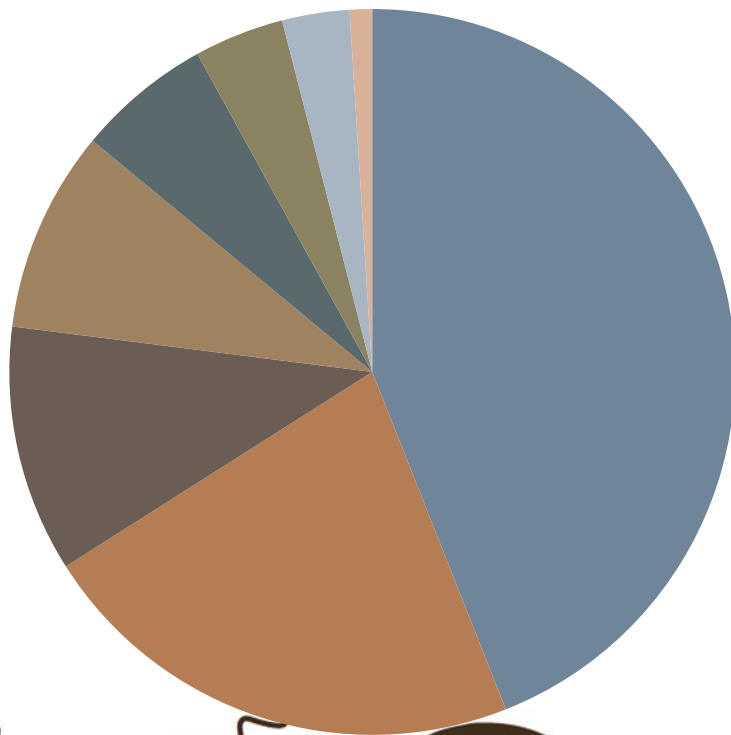
ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Я доказала свою гипотезу, рассказав, что такое здоровый образ жизни, и, приведя примеры известных произведений. . Здоровый образ жизни состоит из многих составляющих. У детей с рождения формируется психика, они копируют все, что видят и слышат, а значит народные и литературные сказки могут сформировать понятие « здоровый образ жизни», поэтому нужно читать ребёнку сказки, они много чему учат, например, правилам гигиены, что можно употреблять в пищу, а что нет, как важно заниматься спортом и т.д.. Большинство произведений направлены на то, как важно отучаться от вредных привычек. Я сделала вывод, что нужно больше детям читать, тогда они будут счастливы и у них будет благополучие. Желаю всем быть здоровыми и много читать, ведь даже для человека, который не любит читать, можно найти сказки, которые ему обязательно понравятся!!!!

РЕЗУЛЬТАТЫ ОПРОШЕННЫХ. 1-4 КЛАСС. ЗНАНИЯ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ.



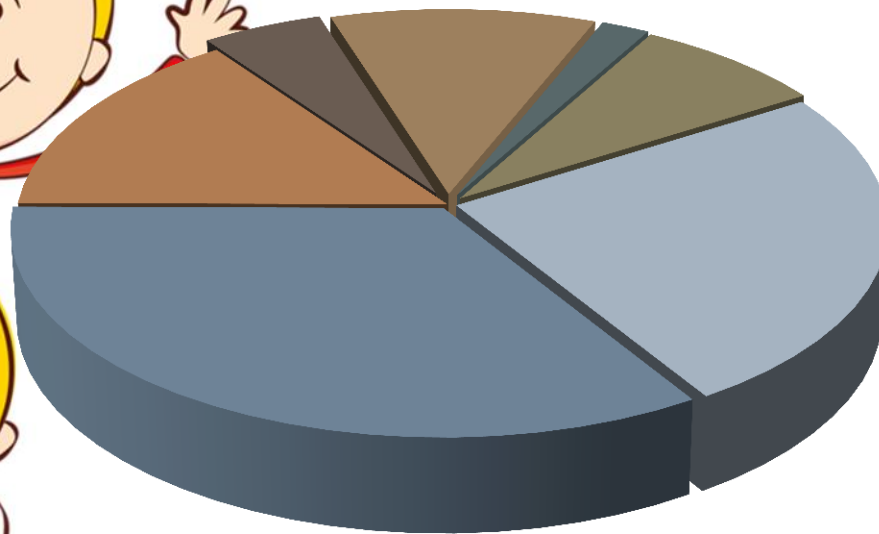
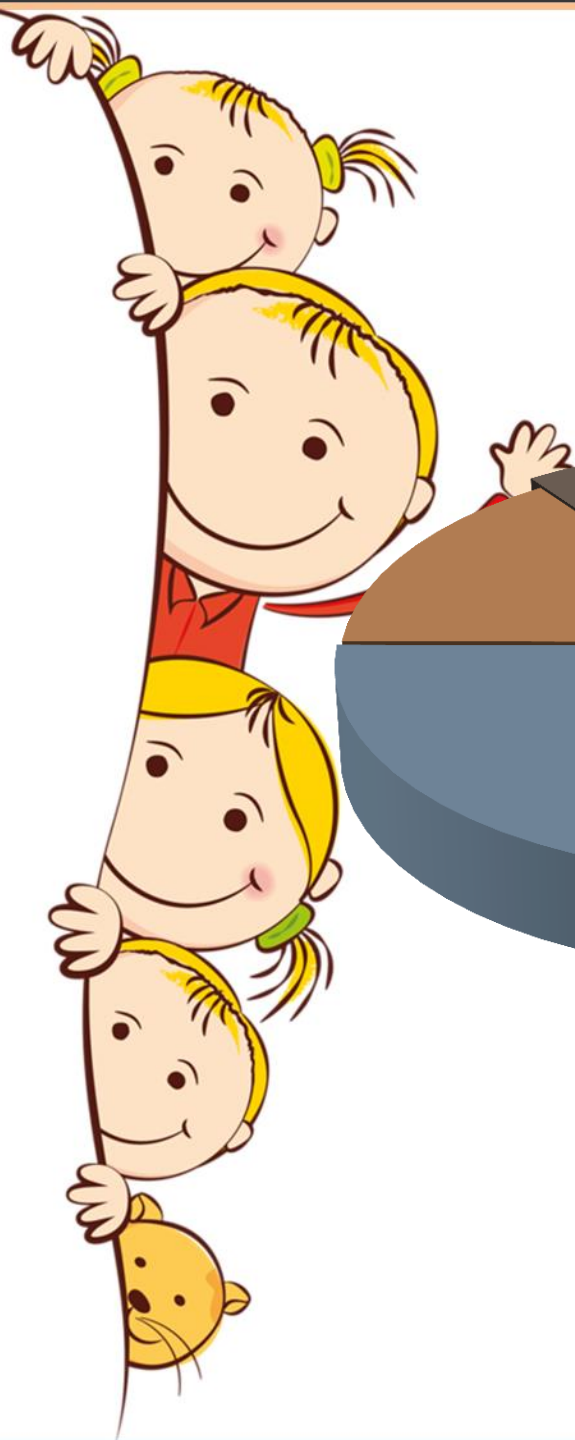
5-7 КЛАССЫ. 1 ВОПРОС



- Быть здоровым
- Жить в счастливой семье
- Много знать и уметь
- Иметь работу
- Быть красивым и привлекательным
- Иметь много денег
- Иметь хороших друзей



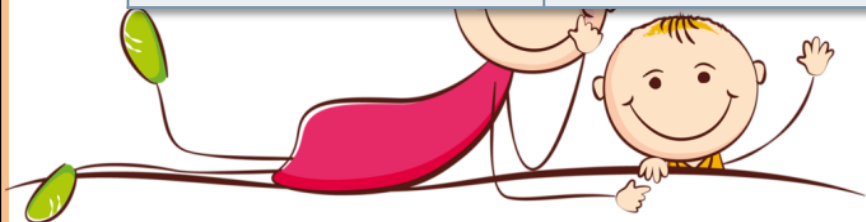
2 ВОПРОС.



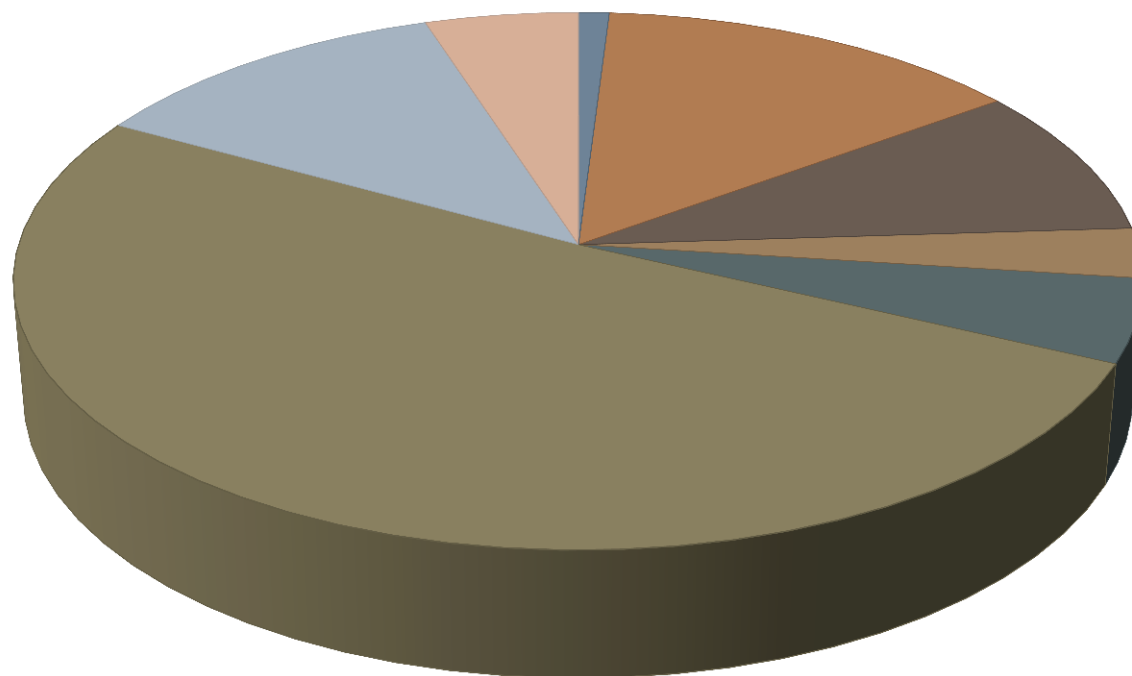
- Регулярное занятие спортом
- Хороший отдых
- Знание о том, как заботиться о своем здоровье
- Хорошие природные условия
- Возможность лечиться у хорошего врача
- Деньги, чтобы хорошо питаться, отдыхать
- Ежедневное выполнение правил зож

3 ВОПРОС.

	Ежедневно	Несколько раз в неделю	Очень редко, никогда
Утренняя зарядка, пробежка	27%	14%	59%
Завтрак	96%	4%	
Обед	77%	23%	
Ужин	98%	2%	
Прогулка на свежем воздухе	92%	8%	
Сон не менее 8 часов	66%	31%	3%
Занятия спортом	48%	45%	7%
Душ, ванна	83%	16%	1%



8-11 КЛАССЫ.



- Хорошая наследственность
- Хорошие экологические условия
- Выполнение правил здорового образа жизни
- Возможность консультации и лечения у хорошего врача
- Знания о том, как заботиться о своем здоровье
- Отсутствие физических и умственных перегрузок



2 ВОПРОС

	Проводятся	Интересно	Не интересно
Специальные уроки	+	39%	61%
Лекции	-		
Показ видеофильмов	+	56%	44%
Спортивные соревнования	+	71%	29%
Работа спортивных секций	+	65%	35%
Тематические вечера	-		

№	Вопросы и варианты ответов	Ответы
1	В чём проявляется неблагополучие твоего здоровья? 1. Плохо сплю 2. Часто болит живот 3. Часто болит голова 4. Плохое настроение 5. Часто простываю 6. Плохой аппетит	1 место-часто болит голова 2 место-плохо сплю 3 место-часто простываю
2	От кого ты получаешь информацию о здоровье? 1. От специалистов, врачей 2. От родителей 3. От учителей на уроке 4. От классного руководителя 5. От учителя физической культуры 6. От учителя ОБЖ	1 место-от учителя ОБЖ 2 место-от учителя физкультуры 3-от специалистов, врачей
3	Что ты делаешь, чтобы быть здоровым? 1. Хорошо отношусь к другим 2. Соблюдаю режим дня 3. Правильно питаюсь 4. Занимаюсь физкультурой 5. Закаляюсь 6. Стараюсь много двигаться 7. Сплю при открытой форточке 8. Мою руки перед едой	1 место-занимаюсь физкультурой 2 место-стараюсь много двигаться 3 место-мою руки перед едой

**ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ**

МОЙ ВЫБОР



ЛИТЕРАТУРА

- http://mousosh5mix.ucoz.ru/index/istorija_shkoly/0-9
- <http://sovets.net/6138-zdorovyi-obraz-zhizni-i-ego-sostavlyayushchie.htm>
- <http://maistr.ru/zdorovyi-obraz-zhizni/poslovitsyi-i-pogovorki-o-zdorovom-obraze-zhizni>
- <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2017/01/31/ankety-dlya-realizatsii-shkolnoy-programmy>

Спасибо за внимание!

