

# ПРОЄКТ 1.

## РУХ — ЦЕ ЖИТТЯ

**Мета:** обґрунтувати вплив рухової активності та гіподинамії на здоров'я людини.



### ГОТУЄМОСЯ ДО ПРОЄКТУ

**1** **Обладнання та матеріали** (визначте й запишіть): .....

.....  
.....

**2** **Термін виконання проєкту:** .....

**3** **Гіпотеза дослідження.** .....

.....  
.....

**4** **Завдання проєкту.**

1. Проаналізувати вплив рухової активності на здоров'я людини.
2. Визначити, як саме малорухливий спосіб життя впливає на організм.
3. Розробити комплекс фізичних вправ.

**5** **План проєкту.**

Кожен учасник / кожна учасниця проєкту можуть запропонувати власний алгоритм виконання роботи, у такий спосіб написавши план проєкту.

1. Знайти в додаткових джерелах інформацію про вплив фізичної активності та малорухливого способу життя на здоров'я.
2. ....
3. Підібрати комплекс фізичних вправ для ранкової гімнастики, або вправ з аеробіки, або вправ для команди черлідерів. Відзняти відео.
4. Опублікувати відео або в себе на сторінці в соціальних мережах, або на сайті закладу освіти, й залучити друзів до цієї акції.
5. ....
6. Презентувати проєкт.

## Корисна інформація

Здоров'я людини залежить на 20% від спадковості, на 10% — від рівня розвитку медицини, на 20% — від стану довкілля, на 50% — від способу життя. Рухова активність є невід'ємним складником життя кожної людини. Вона позитивно впливає на роботу не лише м'язів, але й дихальної, серцево-судинної, нервової, ендокринної, сечовивідної та травної систем. Підвищує загальний рівень самопочуття, відіграє важливу роль у профілактиці неінфекційних захворювань, зменшенні впливу шкідливих звичок на організм. Щоб бути сильними й здоровими, намагайтеся щодоби робити, наприклад, до 10 тисяч кроків, тобто проходити 7-8 кілометрів.

## ВИКОНУЄМО ПРОЄКТ

Дайте відповіді на запитання й запишіть їх. Ваші відповіді можуть допомогти в презентації проєкту.

1. Перегляньте відео під QR-кодом про скелет людини та її кістки.
2. Понапрацюйте з «Ромашкою Блума».

