



Veselīgs dzīves veids

Varvara Geronimus 8a klase

Projekta vadītajs: Gunta Ozoliņa

Mērķis- uzziniet, vai skolēni praktizē
veselīgu dzīvesveidu.

Ko es darīju?

Teorētiskā daļa



Es mācījos teoriju. Es uzzināju, ka vissvarīgākie veselīga dzīvesveida faktori ir

- Pareiza uztura
- Mieg
- Fiziskās aktivitātes
- Psiholoģiska veselība



Praktiska daļa

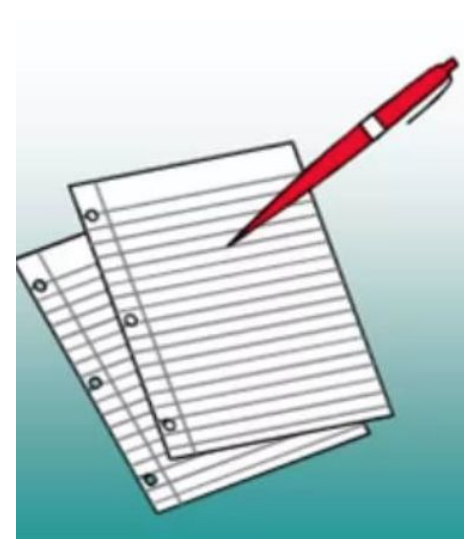
Pamatojoties uz teoriju, es intervēja 60 cilvēkus 6-9 klasē.

Anketā bija 20 jautājumi.

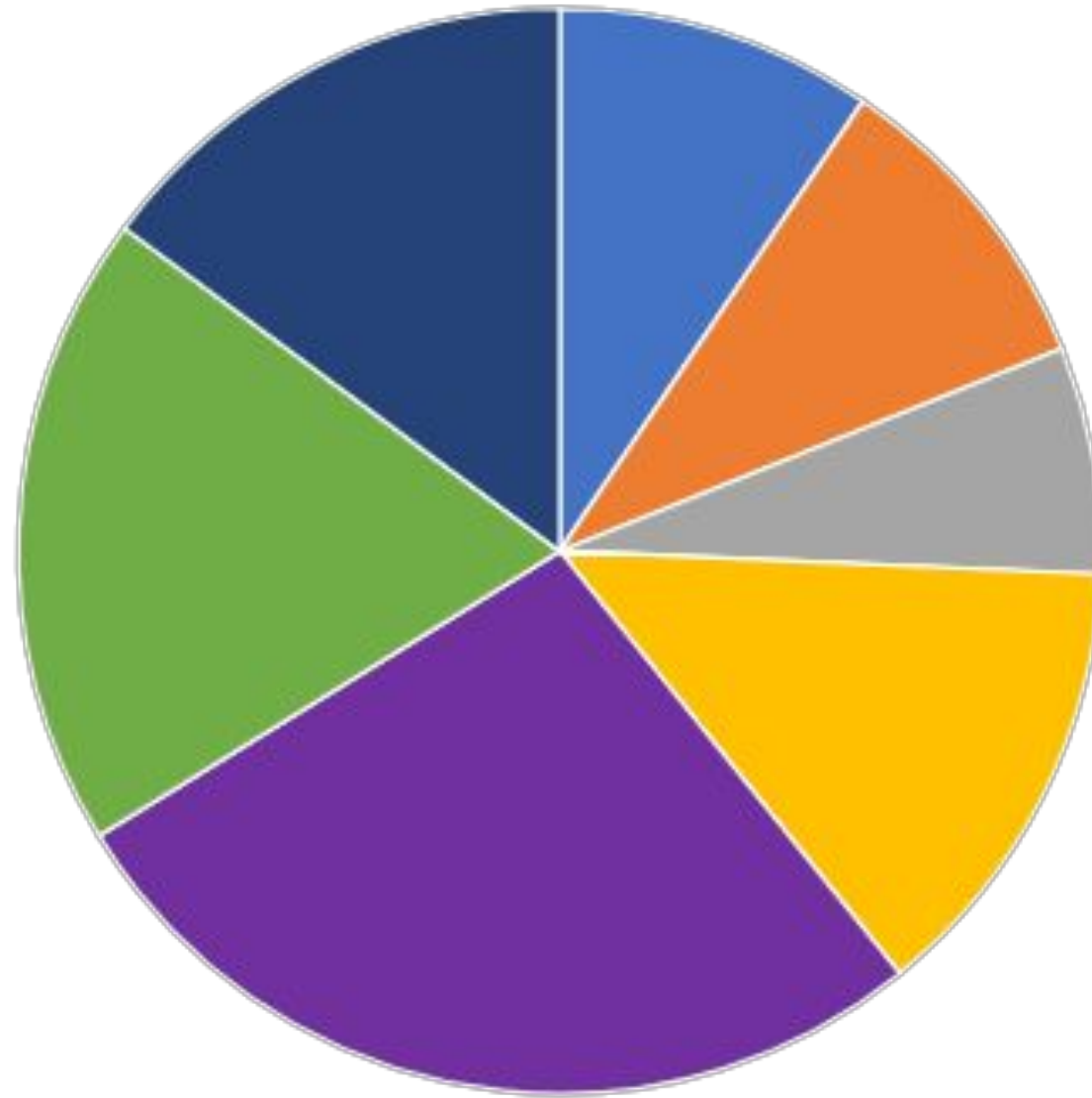
Piemēram:

“Vai nodarbojies ar kādu spirea veidu?”, “Cik stundu (vidēji) tu guli?” utt.

Pēc tam es analizēju aptaujas un izdarīju diagrammas.

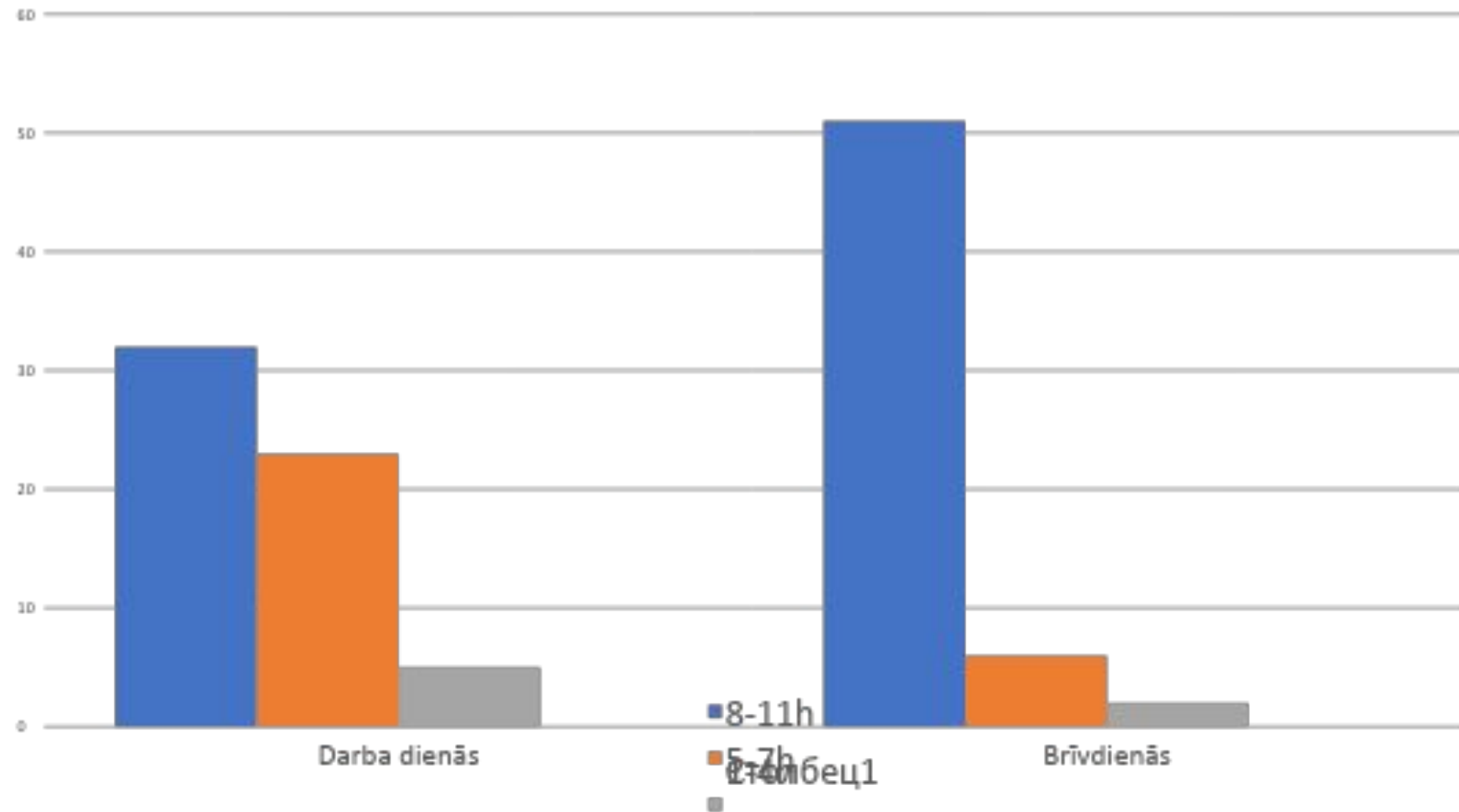


N7 Sports

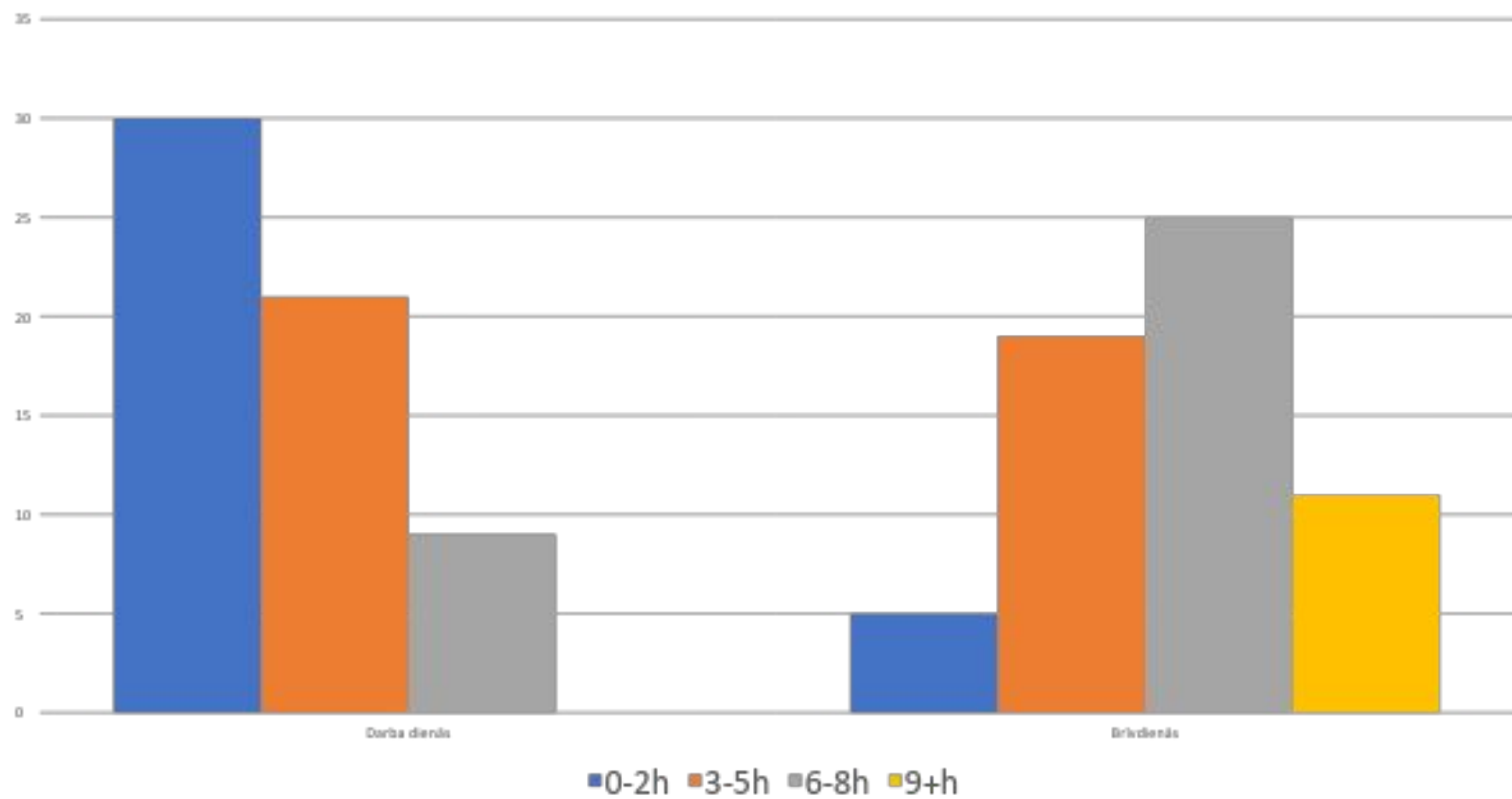


■ Bokss ■ Citas cīņas ■ Dejas ■ Sporta spēles ■ Peldēšana ■ Skriešana ■ Atlētika, fitnes

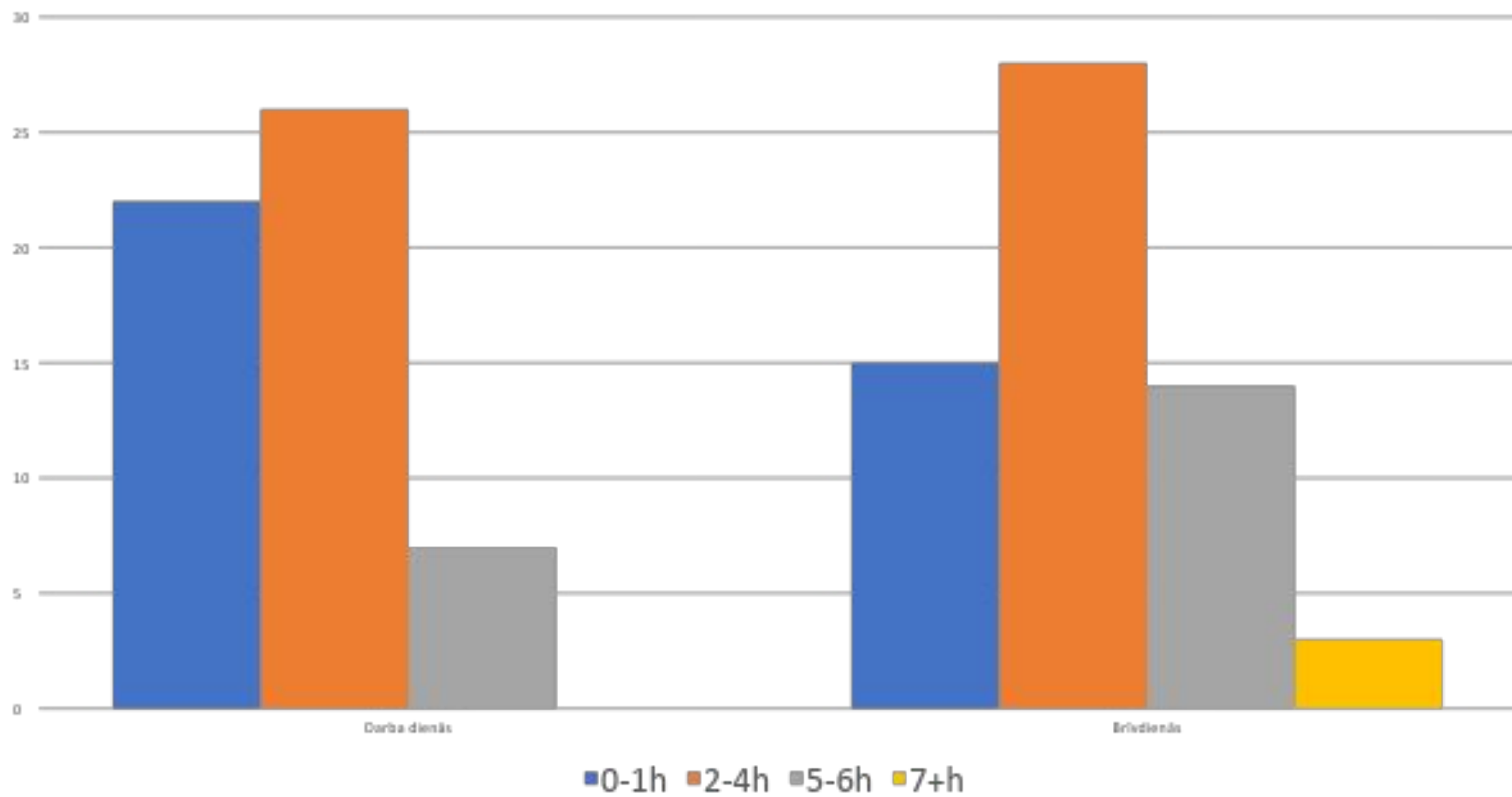
N6 Miegš



N5 Svaigā gaisā



N11 Laiks pie datora



Secinājumi

- Petījuma beigās es secināju, ka lielāko skolēnu daļa lieto veselīgu pārtiku, sporto (peldēšana, bokss), pietiekami guļ, bet maz laiku pavada svaigā gaisā.

Izdevās.

- Uzzināt, no kā sastāv veselīgs dzīves veids.
- Veikt anketēšanu.
- Uzzināt, cik daudz pusaudžus ved veselīgu dzīves veidu.

Neizdevās.

Izdarīt jebkādu papilddarbu. Manējos plānos bija pašdarinājums uzrakstīt grāmatu ar padomēm, kā vest veselīgu dzīves veidu.

Es slikti izkārtoju laiku un nelaikā pabeidzu un sāku darīt savu darbu.

Interesanti.

Man bija interesanti veikt aptauju.

Es domāju, ka skolnieki 6-9 klases neatbalsta veselīgu dzīves veidu: slikti pārtiek, maz guļ, iespējams, nodarbojas ar sportu.

Bet nokļuva, ka manējā vecuma (vairākumā) pusaudži pareizi pārtiek, sporto, pietiekami guļ, bet maz pavada laiku svaigā gaisā.

