

Научно-исследовательская работа на тему:

**«Изучение проблемы формирования
здорового образа жизни
обучающихся школы»**



Автор:

Шагеева Энже

ученица 8 класса

**МБОУ Державинская основная
общеобразовательная школа**

**Лаишевского муниципального района
Республики Татарстан**

Научный руководитель:

Галева Резеда Шакировна

учитель химии-биологии

Изучение проблемы формирования здорового образа жизни обучающихся школы



Актуальность

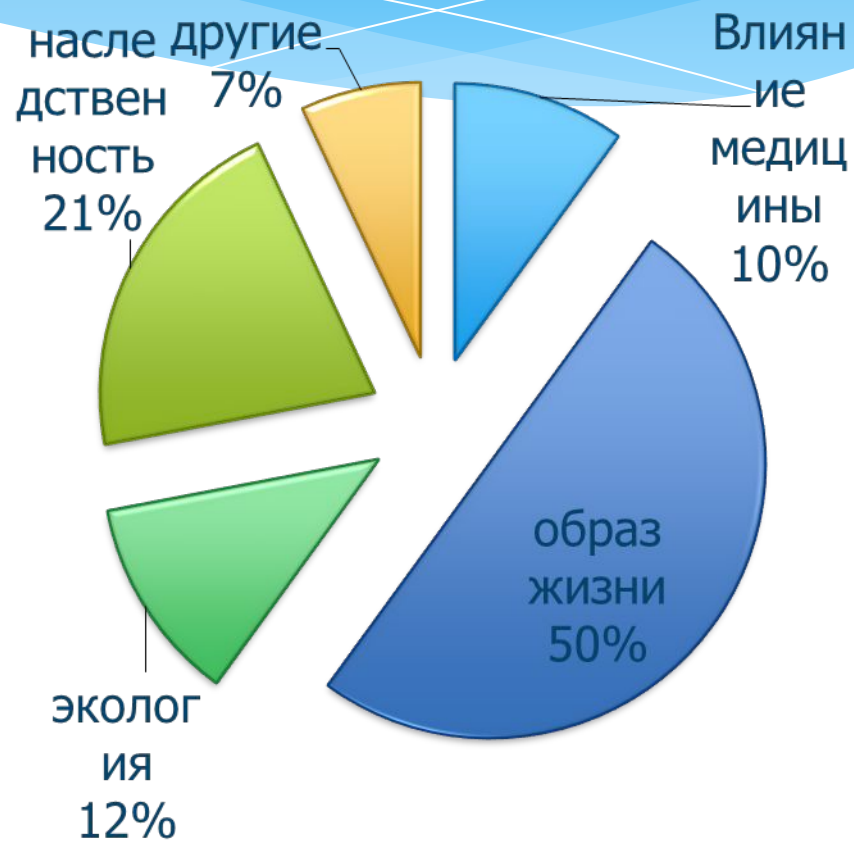
- * *Актуальность* данной темы заключается в том, что здоровье является одной из важнейших жизненных ценностей человека, залог его благополучия и долголетия. На современном этапе, когда в стране уровень продолжительности жизни людей сравнительно невелик, очень важно с раннего детства прививать ребенку понятие о здоровье, как о главной ценности в жизни человека, воспитывать в нем необходимость и важность сохранения здоровья в сильно нарушенной среде обитания человека.

- * Цель исследования: изучение проблемы формирования здорового образа жизни обучающихся 5-9 классов школы.
- * Предмет исследования: образ жизни 5-9 классов школы.

- * Гипотеза состоит в том, что большинство школьников ведет малоподвижный образ жизни, спортом занимаются, но не все, у некоторых имеются вредные привычки. Соответственно, здоровье учащихся имеет отклонения от нормы, а некоторые ребята имеют заболевания, в том числе и хронические, которые появились у них за время учебы в школе.
- * Для достижения цели исследования необходимо решить следующие задачи:
- * провести анкетирование для выявления представлений школьников о факторах, влияющих на здоровье;
- * определить отношение школьников к состоянию собственного здоровья;
- * проанализировать занятость обучающихся в спортивных кружках и секциях.
- изучить личные дела учащихся 2011-2012 и 2015-2016 учебных годов и сравнить физкультурные группы, группы здоровья и основные заболевания учащихся.

Здоровье - (согласно ВОЗ) состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков.

Факторы, влияющие на здоровье



Факторы, определяющие состояние индивидуального здоровья

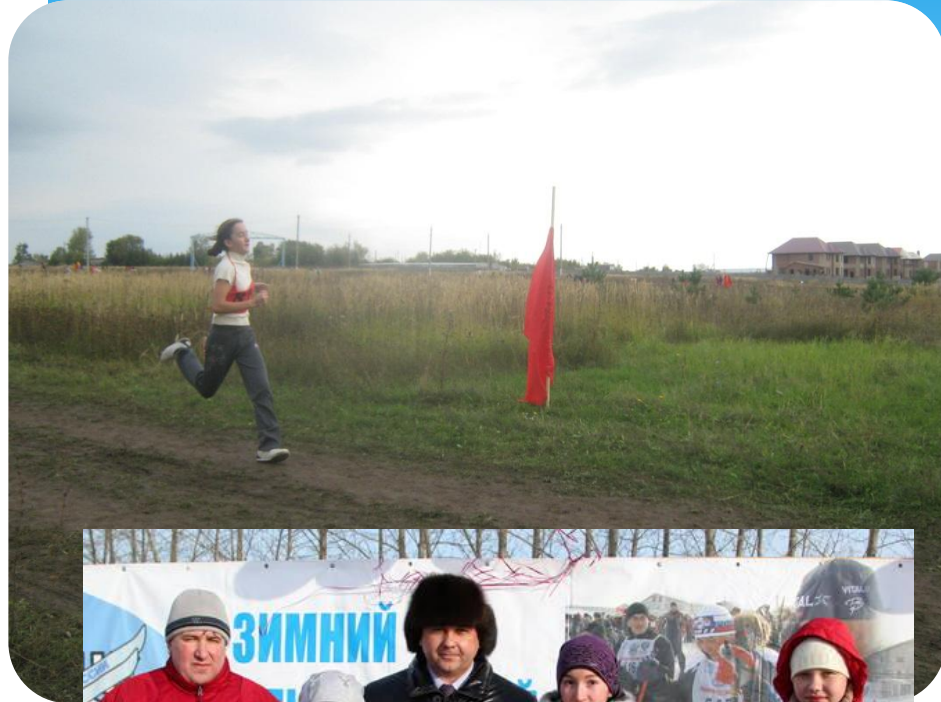


Что же такое здоровый образ жизни?

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ КОМПЛЕКС ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ, КОТОРЫЙ ОБЕСПЕЧИВАЕТ УКРЕПЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО И МОРАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА, ПОВЫШЕНИЯ МОРАЛЬНОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ. А ЕСЛИ ГОВОРИТЬ КОНКРЕТНО, ТО ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ:

- *ОПТИМАЛЬНЫЙ ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ;*
- *ПЛОДОТВОРНУЮ ТРУДОВУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ;*
 - *ХОРОШУЮ ГИГИЕНУ;*
 - *ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ;*
- *ОТКАЗ ОТ ЛЮБЫХ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК;*
 - *ЗАКАЛИВАНИЕ.*

Двигательный режим



Недостаток движения очень плохо сказывается на здоровье: затормаживается обмен веществ, накапливаются лишние килограммы, развиваются болезни сердечно-сосудистой системы, диабет и другие заболевания. Двигайтесь больше. Специальные занятия физкультурой, самостоятельное регулярное повторение упражнений, утренняя зарядка, физкультминутки, пеший туризм, – выбирайте то, что вам нравится.

Плодотворная трудовая деятельность



На здоровый образ жизни оказывает влияние и труд. Он не только дает необходимое напряжение мышцам, он позволяет человеку получать моральное удовлетворение от дел рук своих, возможность творить, труд воспитывает в человеке целеустремленность, ответственность. А, следовательно, человек всегда находится в прекрасном расположении духа.

Хорошая гигиена



Одним из важных условий, является гигиена. Гигиена включает в себя регулярные водные процедуры, соблюдение правил сна и труда. Нас всех еще в детстве научили, что необходимо умыться и чистить зубы по утрам, что лучше всего спать в хорошо проветренном помещении или при открытой форточке, что для работы необходимо надевать специальную одежду.

Правильное питание



Еще одно слагаемое, которое поставит вас в один ряд с теми, кто «за» здоровый образ жизни, - это правильное питание. Еда должна отвечать нескольким требованиям: обеспечивать организм достаточным количеством энергии, питательных веществ, витаминов и микроэлементов. Питание не должно быть избыточным, тогда избыток будет откладываться «про запас». Также не должно быть недостатка в еде, иначе ухудшится самочувствие человека, падает скорость мышления, работоспособность, снижается иммунитет.

Вредные привычки



Еще на что нужно обратить внимание, продумывая свой здоровый образ жизни, - это отказ от вредных привычек. Алкоголь, курение, а тем более наркотики доставляют слишком мало удовольствия в сравнении с ощущением себя как здорового, молодого сильного человека. Если вы в рядах борцов за здоровый образ жизни, гоните прочь все, что может вам повредить!

Закаливание



Ну и, конечно, какой здоровый образ жизни без закаливания! С его помощью можно значительно укрепить свой иммунитет, а, значит, избежать злостного влияния многих болезней на свое здоровье. Закаливание также на долгие годы продлит трудоспособность, ясность мышления, умение радоваться жизни.

Изучение проблемы формирования здорового образа жизни обучающихся школы

* Методы исследования:

Для реализации цели исследования нами были использованы следующие методы: анкетирование, интервьюирование и анализ личных дел учащихся.

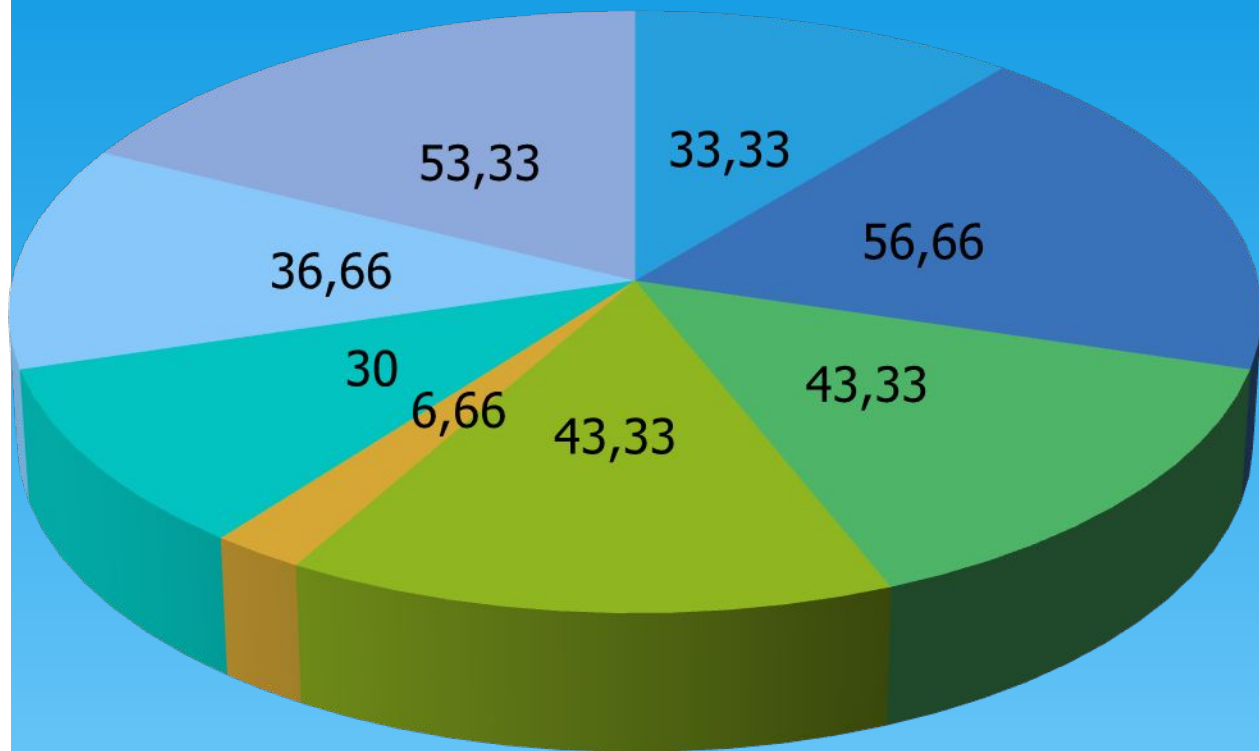
* Ход эксперимента и его результаты :

*

* Исследовательская работа по изучению проблемы формирования основ здорового образа жизни школьников была проведена в ноябре 2015 года.

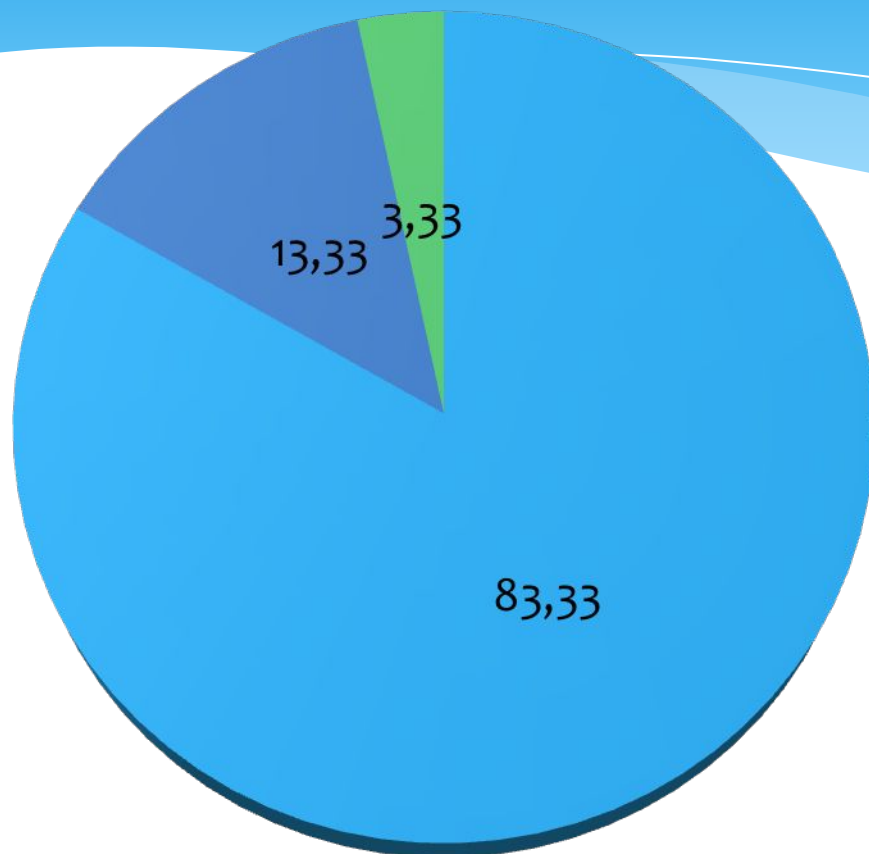
* Для решения задач исследования и достижения его цели мы использовали следующие методы: анкетирование, интервьюирование, анализ личных дел учащихся. Было опрошено 30 учеников (5-9 класс).

Занятия в свободное время



- читать книги
- смотреть телевизор
- общение с друзьями
- слушать музыку
- участвовать в мероприятиях
- занятия в кружках и секциях
- играть в компьютер
- занятия спортом

Отношение к здоровому образу жизни

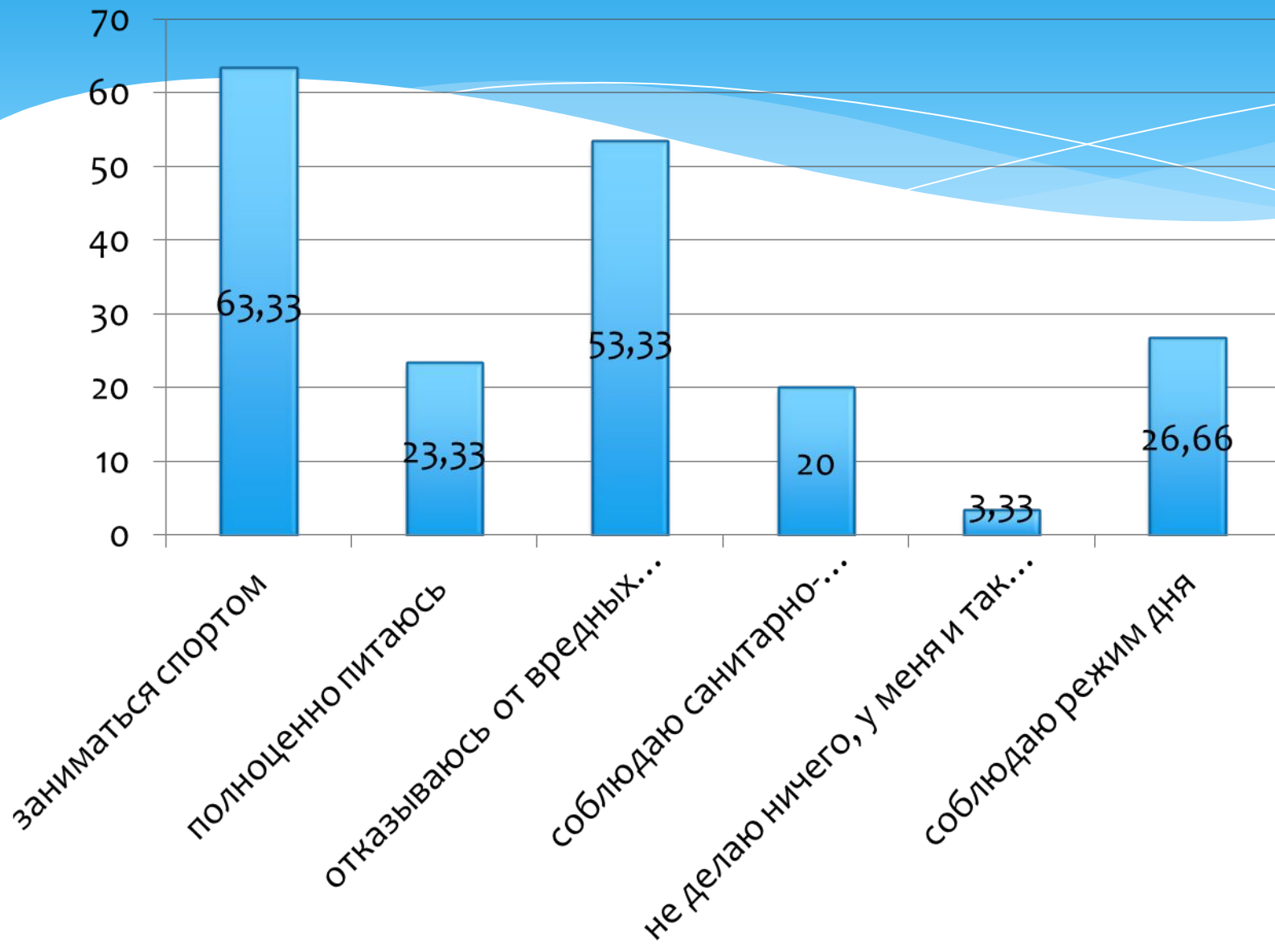


■ да, нужно
придерживаться

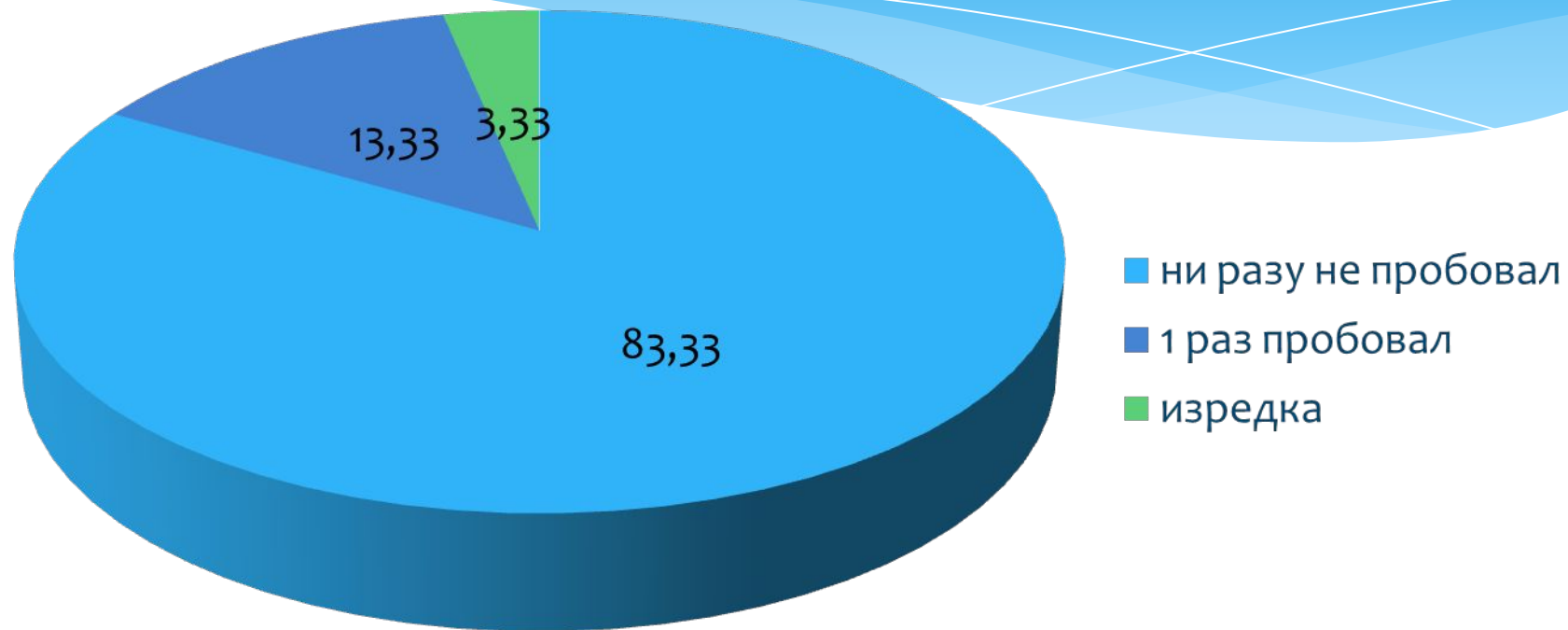
■ частично

■ меня это не волнует

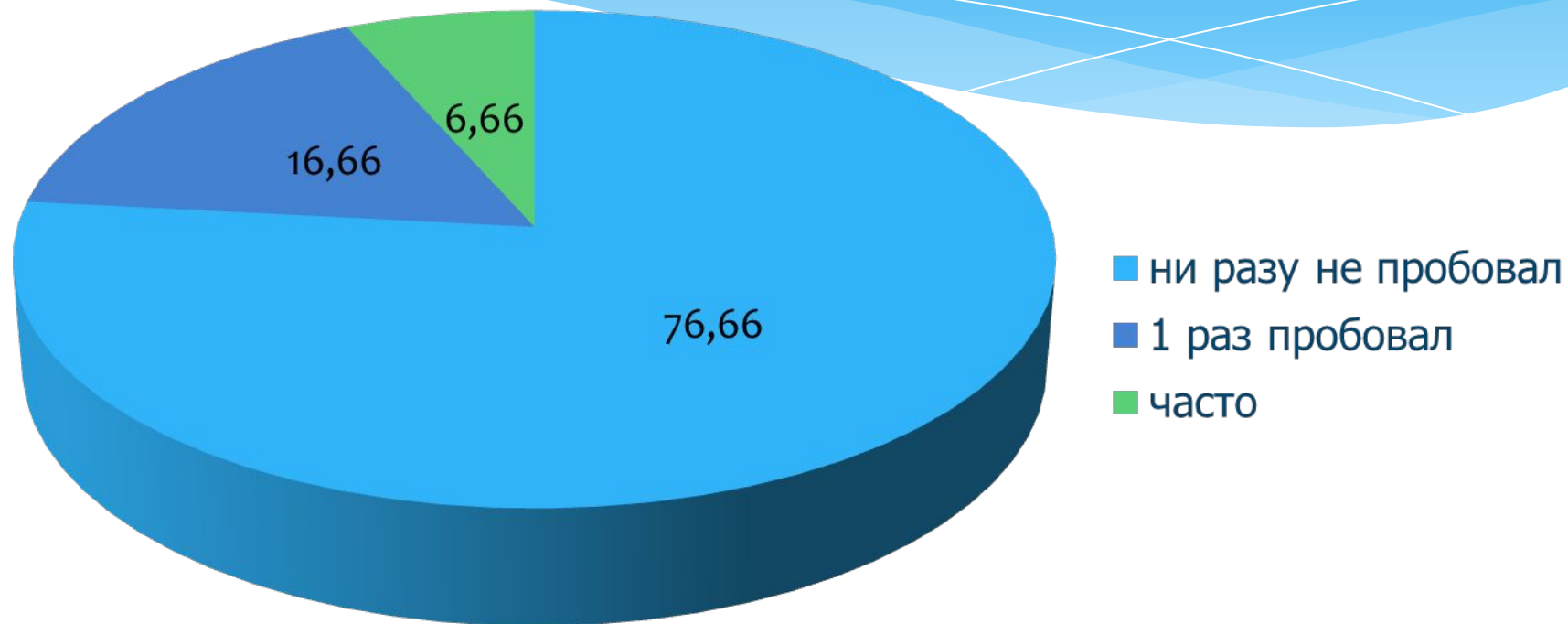
Действия по сохранению здоровья



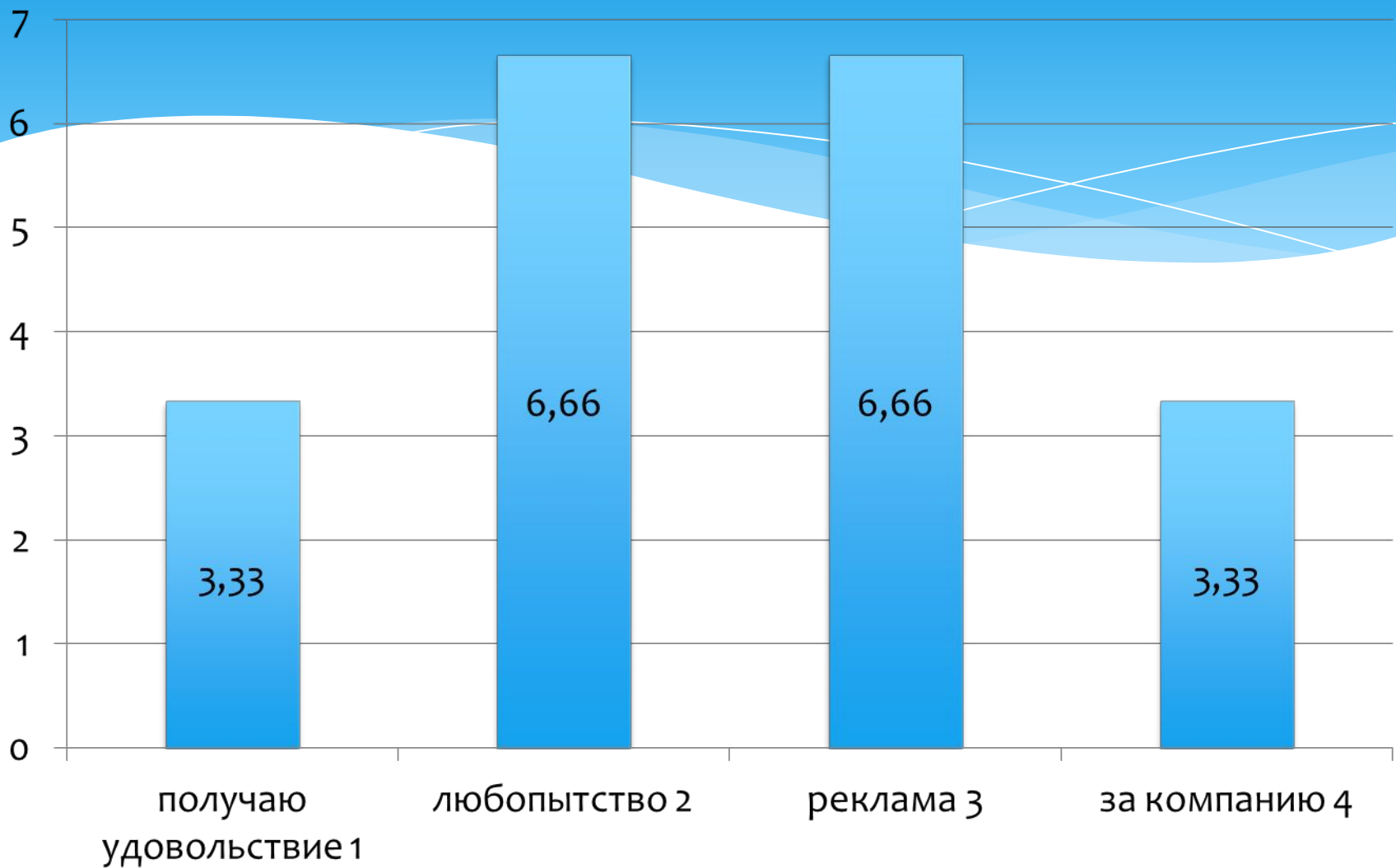
Употребление алкоголя



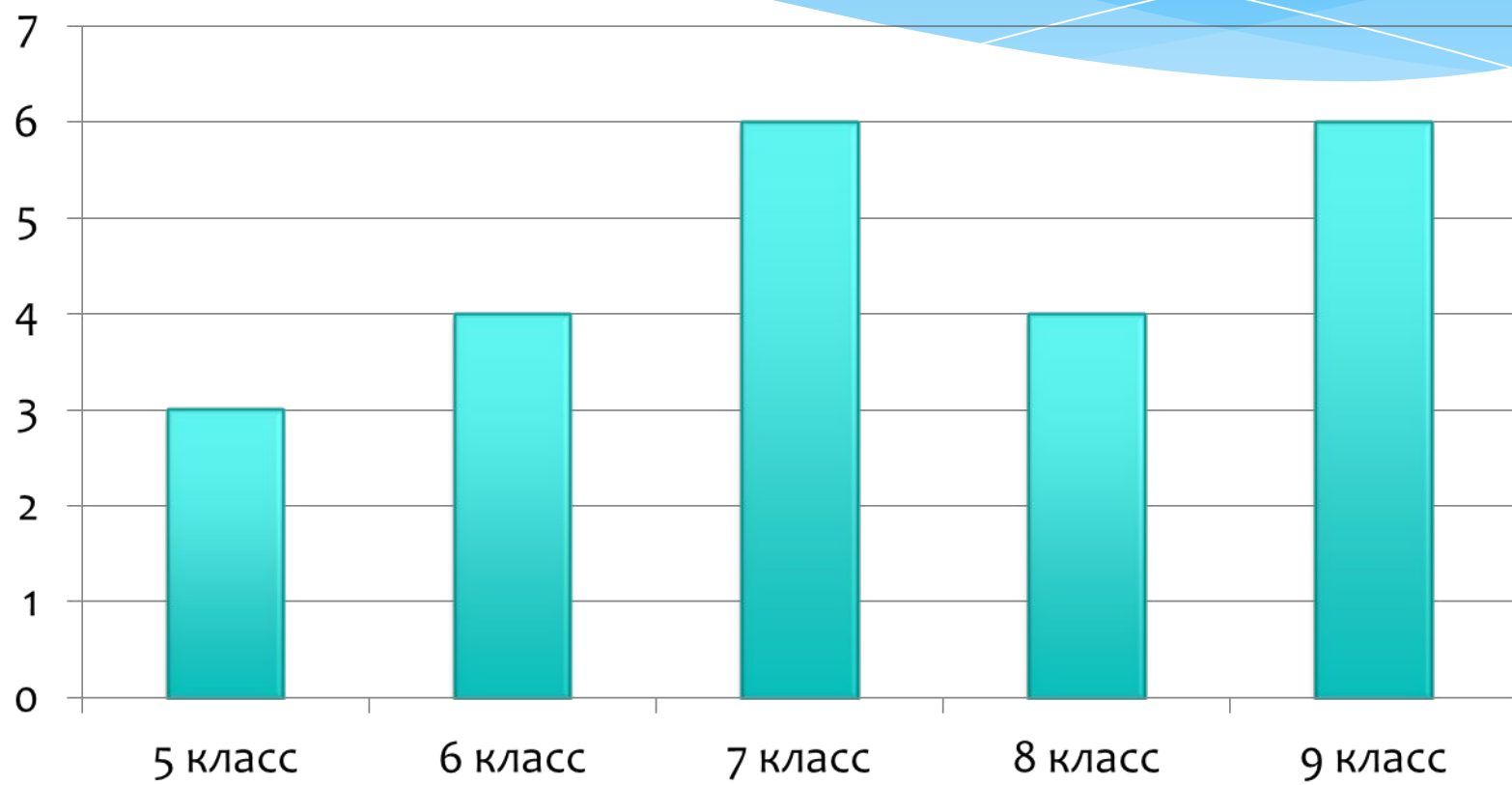
Употребление табака



Причины курения, алкоголя

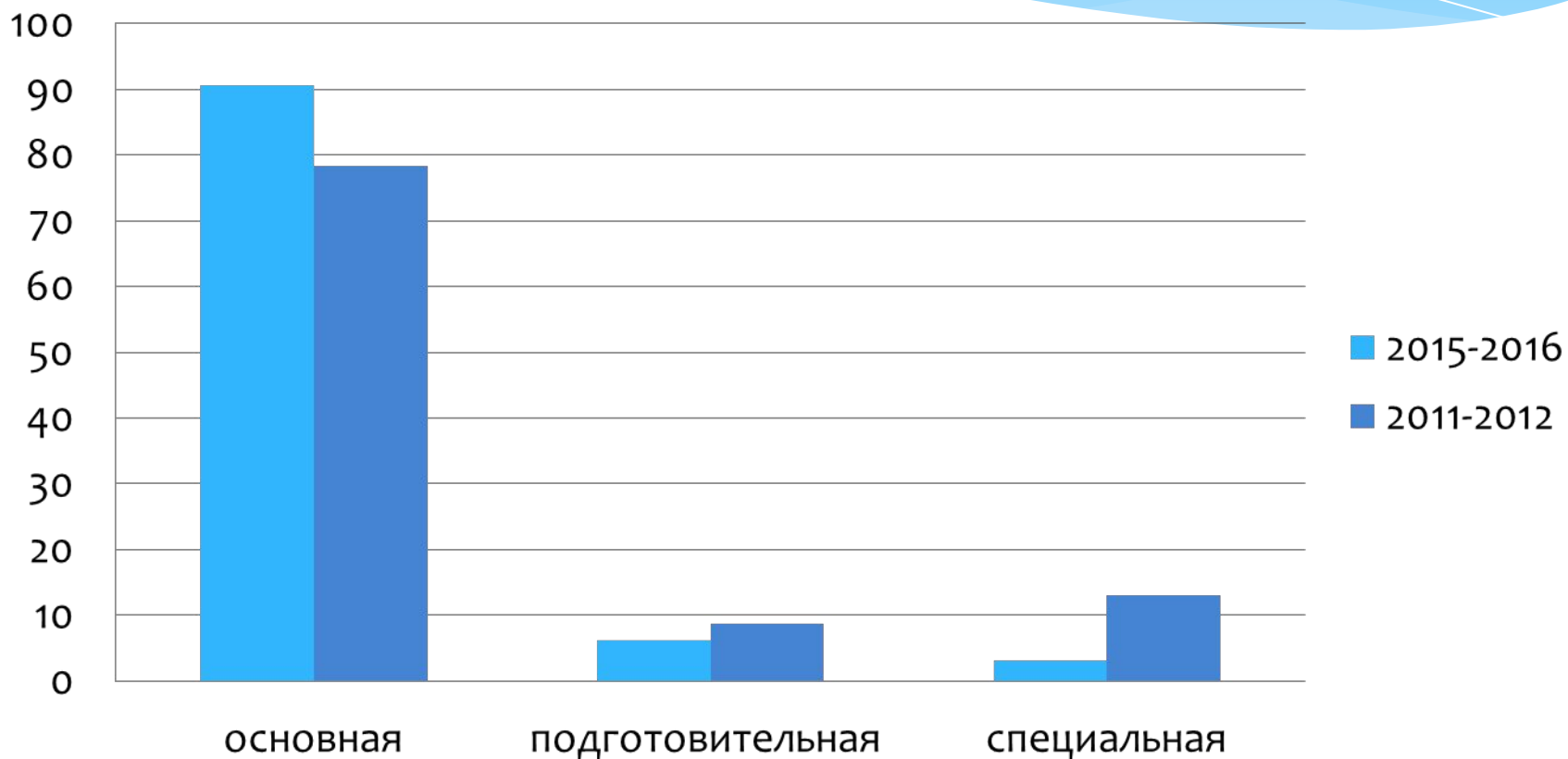


Занятость в спортивных секциях

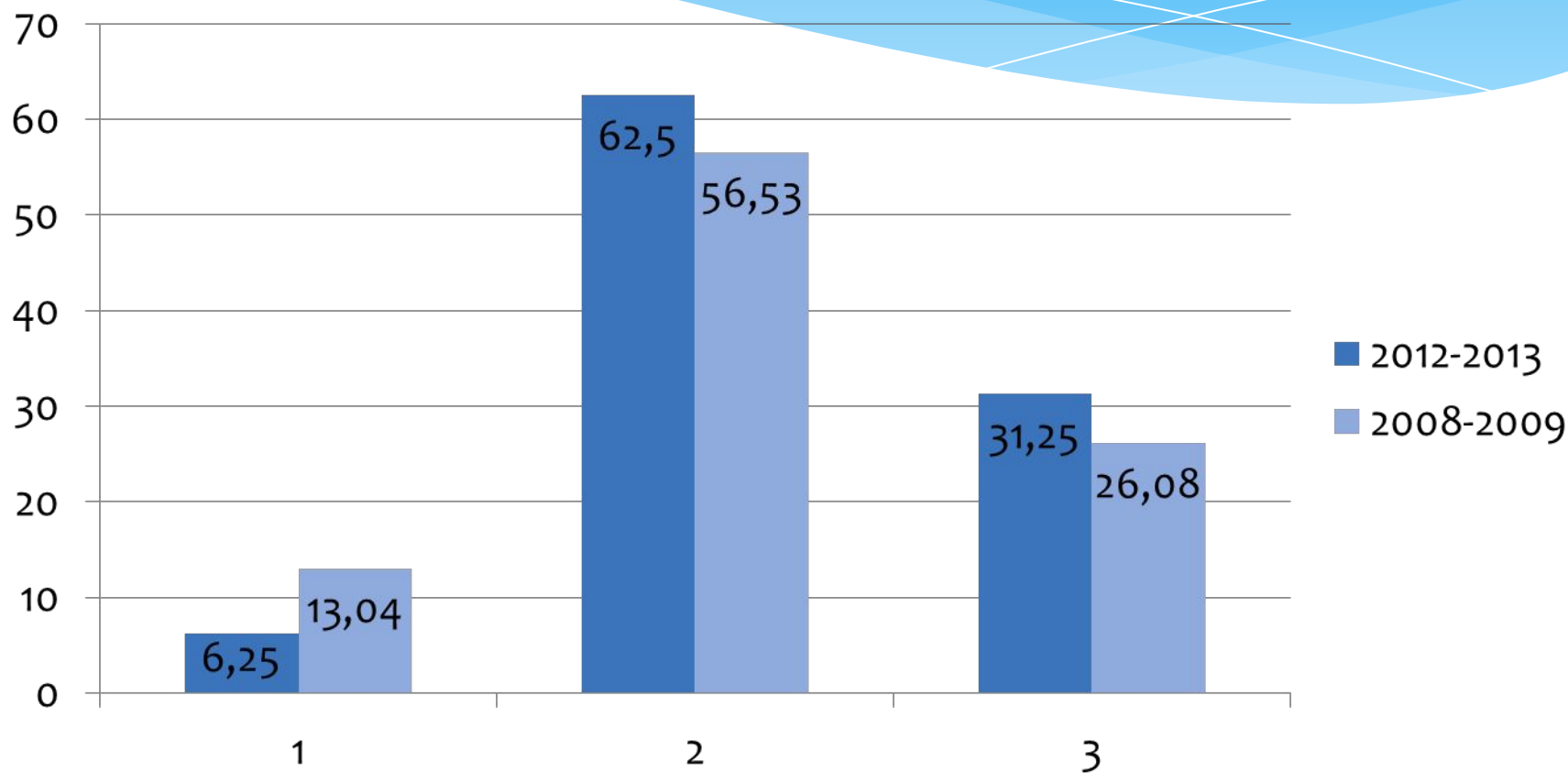


Физкультурные группы учащихся 5-9 классов

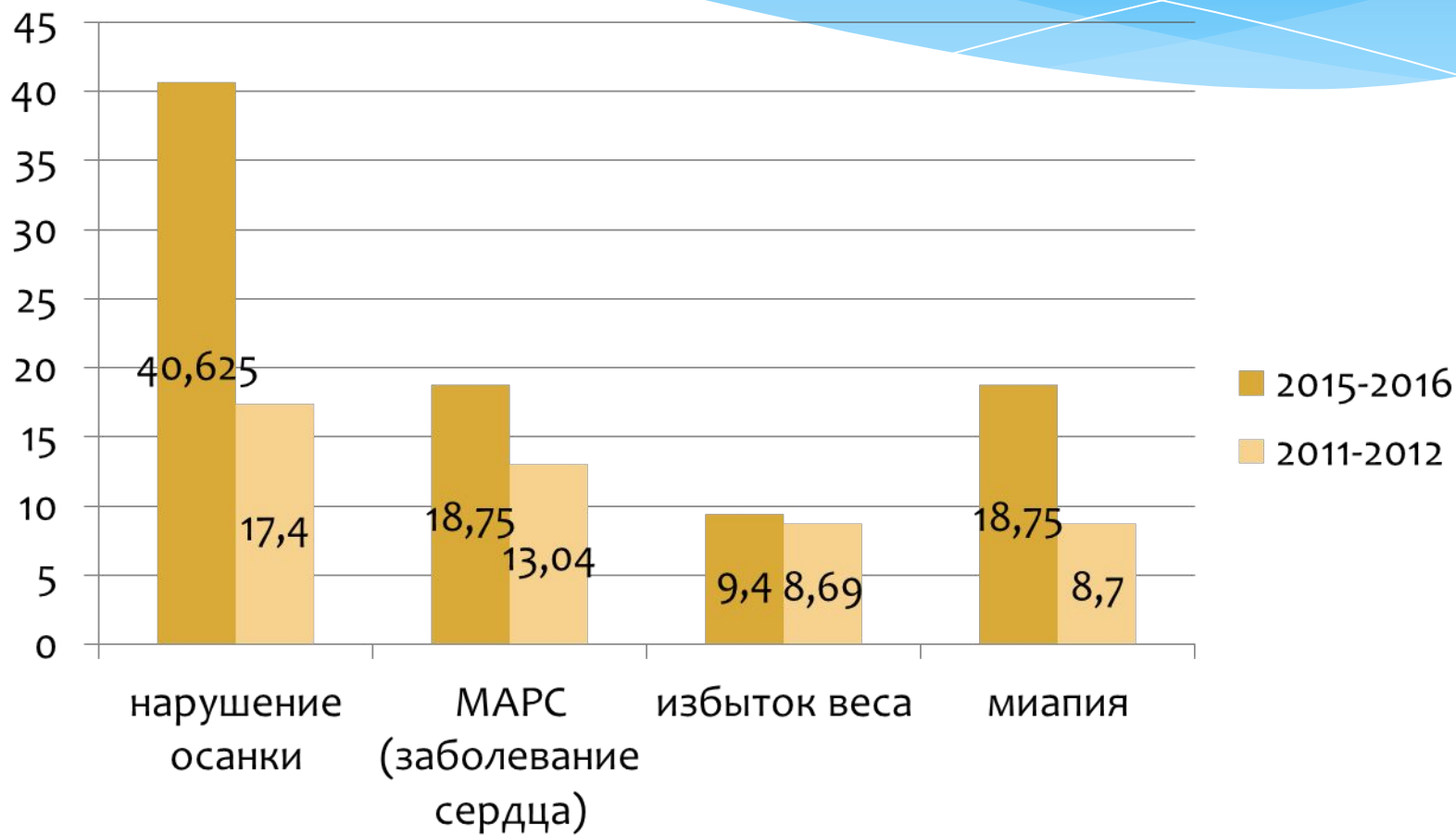
Название диаграммы



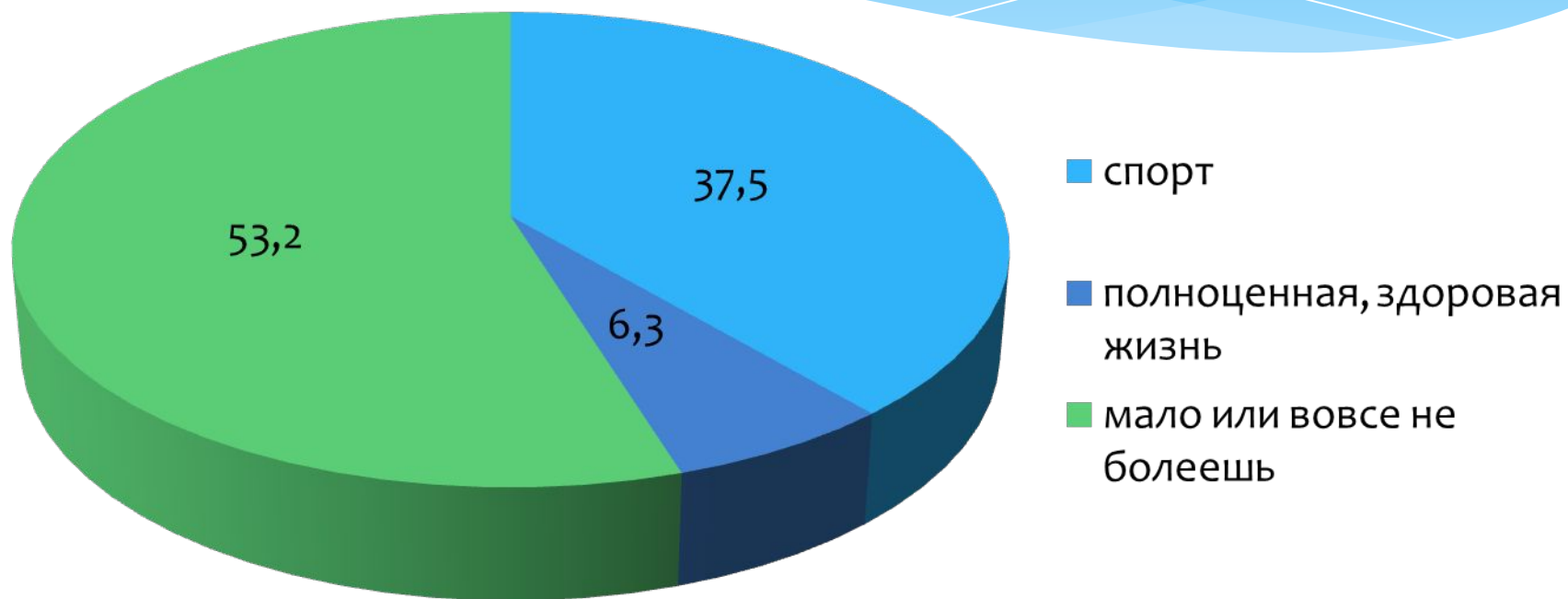
Группы здоровья учащихся 5-9 классов



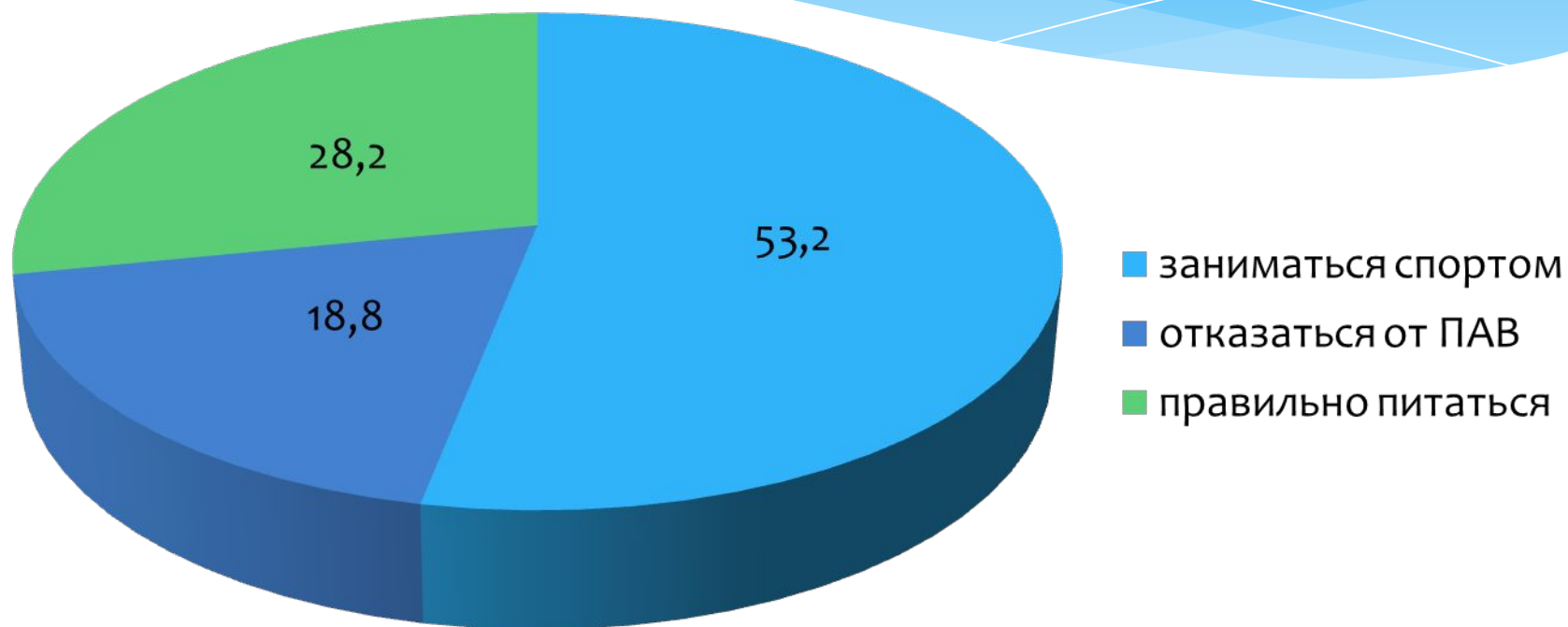
Основные заболевания учащихся 5-9 классов



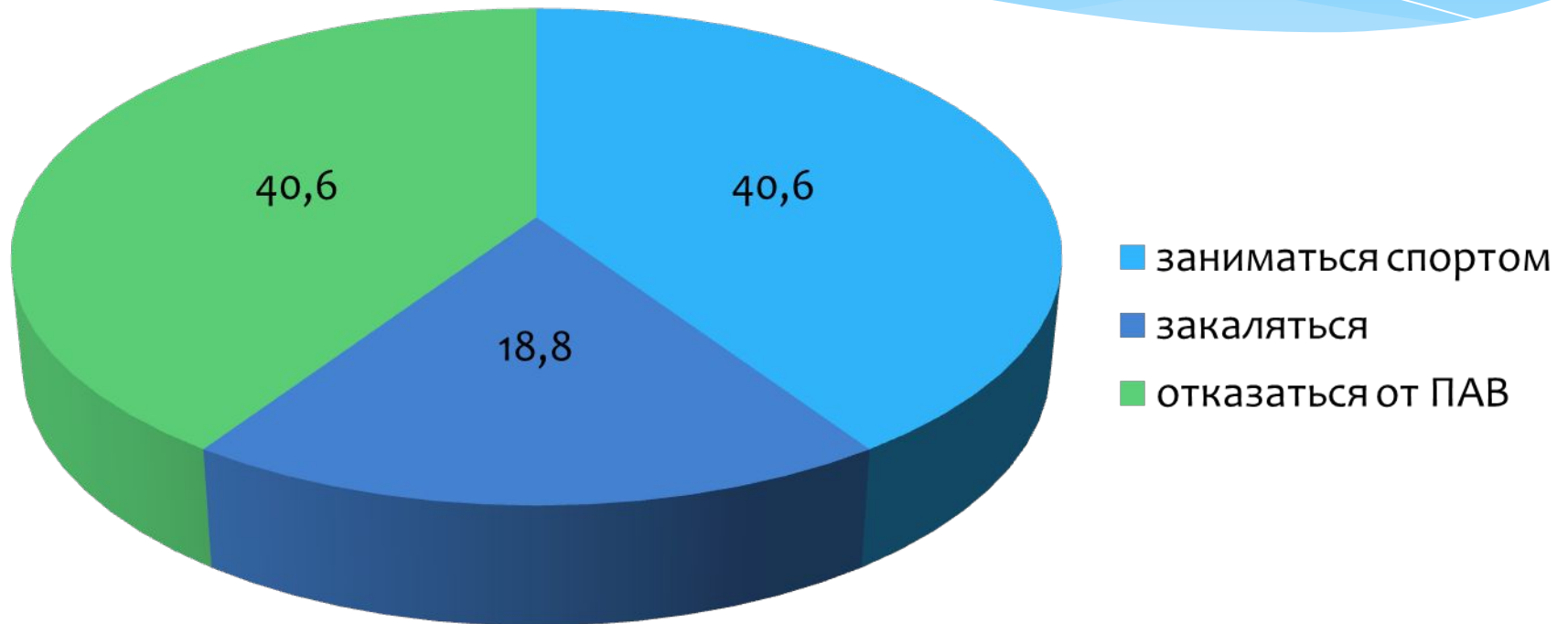
Здоровье - это



Чтобы быть здоровым, нужно



Твои действия по сохранению здоровья



Выводы:

- * 1. Значительная часть обучающихся школы достаточно адекватно оценивают значимость состояния здоровья для качества жизни и пытаются активно влиять на его сохранение.
- * 2. Учителям необходимо побольше уделять внимание на физкультпаузы и физкультминутки.

- * 3. Обратить внимание ребят на несоответствие между интересом к здоровью и отсутствием реальных действий со стороны каждого человека по укреплению и сохранению собственного здоровья, а также создать условия для возникновения потребности эти реальные действия осуществлять.
- * 4. Существует необходимость в дальнейшей, более глубокой разработке проблемы изучения состояния здоровья учащихся, а также изучения отношения их к собственному здоровью.

Спасибо за внимание!

