



ПРОЕКТ
«НОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ
ВЫБИРАЕТ ЗДОРОВЬЕ»



Паспорт проекта

- **Предмет:** Экология человека.
- **Класс:** 8 - 9
- **Тип проекта:** Практико-ориентированный.
- **Цель проекта** – Установить взаимосвязь между образом жизни школьников и состоянием их здоровья, выявить факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье учащихся. Изучить физическое состояние учащихся, выявить влияние физической культуры на здоровье учащихся.
- **Главная задача** – Научиться самостоятельно оценивать особенности развития своего организма и определять пути его коррекции, изучив основные методики диагностики и исследования.
- **Объект исследования** – Оценка состояния здоровья подростков 13-15 лет МОУ «Нововолковская СОШ».

Обоснование темы

- В документах Всемирной организации здравоохранения говорится, что здоровье – это не только отсутствие болезней и физических дефектов, а «состояние полного физического, духовного и социального благополучия».
- По данным Минздравмедпрома и Госкомэпиднадзора России лишь 14 % детей практически здоровы, 50 % имеют функциональные отклонения, 35 % - 40 % - хронические заболевания.

Новизна проекта состоит в организации самостоятельной учебно-исследовательской деятельности подростка по изучению и оценки состояния своего здоровья и физического развития.

*Единственная красота, которую
я знаю, это здоровье.*

Генрих Гейне.

Прогнозируемый результат.

Проект научит ребят и их родителей:



- с уважением относиться к своему организму.
- самостоятельно оценивать особенности своего развития и определять пути его коррекции.
- вести здоровый образ жизни, соблюдать режим труда и отдыха, выработает привычку систематически заниматься физической культурой и спортом.

Направления исследования. «Оценка состояния здоровья учащихся»

на основе
антропометрических
исследований и
оценки физической
работоспособности
учащихся

Гипотеза:

Мы предполагаем, что по итогам исследования физического развития человека, т.е. по состоянию опорно-двигательной системы, можно оценить его уровень здоровья.

на основе
изучения влияния
образа жизни на
состояние здоровья
учащихся

Гипотеза:

Мы предполагаем, что по итогам самооценки психосоциальных условий и режима дня школьников, можно оценить уровень состояния их здоровья.

Методы :

- Исследовательский
- Сравнительно-аналитический
- Статистический
- Технический метод по разработке инструкций
- Информационно-коммуникативный

ПОДПРОЕКТ «ВЛИЯНИЕ ОБРАЗА ЖИЗНИ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ»



ЦЕЛЬ:

Научить оценивать функциональное состояние организма, используя объективные и субъективные показатели здоровья, на основании анализа результатов наблюдений выявить зависимость состояния здоровья от особенностей психосоциальных условий жизни и режима дня



СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ



ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ



- В целях пропаганды здорового образа жизни ознакомить всех учащихся и родителей с результатами практических работ.
- Выпустить стенгазету «Самооценка уровня здоровья»
- Ежемесячно проводить в классах старшего и среднего звена классные часы по вопросам здорового образа жизни
- Периодически проводить конкурсы творческих работ по пропаганде здорового образа жизни.

ПОДПРОЕКТ

«Оценка состояния здоровья учащихся на основе антропометрических исследований»

- **Главная проблема** состоит в том, что у многих школьников наблюдается дисгармоничное физическое развитие (дефицит массы тела, снижение показателей мышечной массы, емкости легких и др.), что создает проблемы с общей работоспособностью подрастающего поколения.
- **Цель работы** – расширить и углубить знания ребят о проблеме сохранения и укрепления собственного здоровья через знакомство с профессиональной деятельностью врачей, диетологов и спортсменов.
- **Главная задача** – научиться самостоятельно оценивать особенности развития своего организма и определять пути его коррекции, изучив основные методики диагностики и исследования.

Практическая работа №1.

«Определение гармоничности телосложения».

Антропометрические измерения.

Метод Кетле.

- Оборудование: ростомер, сантиметровая лента, блокнот, карандаш, список класса.
- Измерили рост учащихся при помощи ростомера.
- Определили массу тела с помощью медицинских весов.
- Измерили окружность грудной клетки.
Сантиметровая лента накладывается сзади по нижним углам лопаток при отведении в сторону руках. Обследуемый ученик опускает руки, и лента ложится под углы лопаток. Спереди лента проходит по среднегрудинной точке. Лента должна плотно прилегать к телу.
- Данные измерений занесли в таблицу.



Ф.И.	возраст	рост (см)	вес (кг)	окр. гр. клет.
Володина А.	13	160	50	81
Жуков Д.	14	167	48	77
Куприянова А.	13	166	65	89
Курочкина Е.	13	180	80	97
Коротков С.	14	170	70	90
Мамонов Ю.	14	159	44	72
Шабашов Д.	14	154	40	75
Матвеев С.	15	172	62	85
Селифанов Е.	15	155	43	73
Шурман П.	14	160	46	80
Губанова А.	15	156	45	81
Кудряшова А.	15	167	55	88
Смирнов А.	15	167	66	88
Узингер О.	15	166	50	81
Волочек А.	15	183	63	83

МЕТОД КЕТЛЕ

(ВЕСО - РОСТОВОЙ ПОКАЗАТЕЛЬ)

Идекс Кетле = вес (кг) / квадрат роста (м)



Ф.И.	Индекс Кетле	ГАРМОНИЧНОСТЬ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ
Володина А.	18	Дефицит массы тела
Жуков Д.	17	Дефицит массы тела
Куприянова А.	23	Избыточная масса тела
Курочкина Е.	24	Избыточная масса тела
Коротков С.	24	Избыточная масса тела
Мамонов Ю..	17	Дефицит массы тела
Шабашов Д.	17	Дефицит массы тела
Матвеев С.	21	Избыточная масса тела
Селифанов Е.	18	Дефицит массы тела
Шурман П.	18	Дефицит массы тела
Губанова А.	18	Дефицит массы тела
Кудряшова А.	23	Избыточная масса тела
Смирнов А.	24	Избыточная масса тела
Узингер О.	17	Дефицит массы тела
Водочек А	18	Дефицит массы тела

Практическая работа №2.

«Определение типа телосложения школьников.»

- Изучили информационный блок о типах телосложения (конституции человека).
- Определили тип телосложения по формуле:
масса тела, кг./ рост, см.
- Сравнили полученные результаты со шкалой пределов:
 - А) 0,28 - 0,31 - свидетельствует о недостаточной массе, астеническом типе сложения;
 - Б) 0,32-0,44 - свидетельствует о нормальной массе, нормостеническом типе сложения;
 - В) 0,45-0,53 - свидетельствует о чрезмерной массе, гиперстеническом типе сложения;
- Пользуясь формулой, определили свой тип телосложения. Результаты вычислений занесли в таблицу. Сделали выводы

ТИП ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ

- АСТЕНИЧЕСКИЙ - 60%
- ГИПЕРСТЕНИЧЕСКИЙ – 30%
- НОРМОСТЕНИЧЕСКИЙ – 10%



Практические рекомендации:

- Информационный блок № 1

«Найти волшебную диету»

«Прописные истины» -

это должен знать каждый

- Информационный блок №2

«Комплекс упражнений для

стимуляции роста»

«Комплекс упражнений по «Карате»

для развития мышц ног, бедер и пресса»



ПОДПРОЕКТ

«Роль физической культуры в укреплении здоровья школьников»

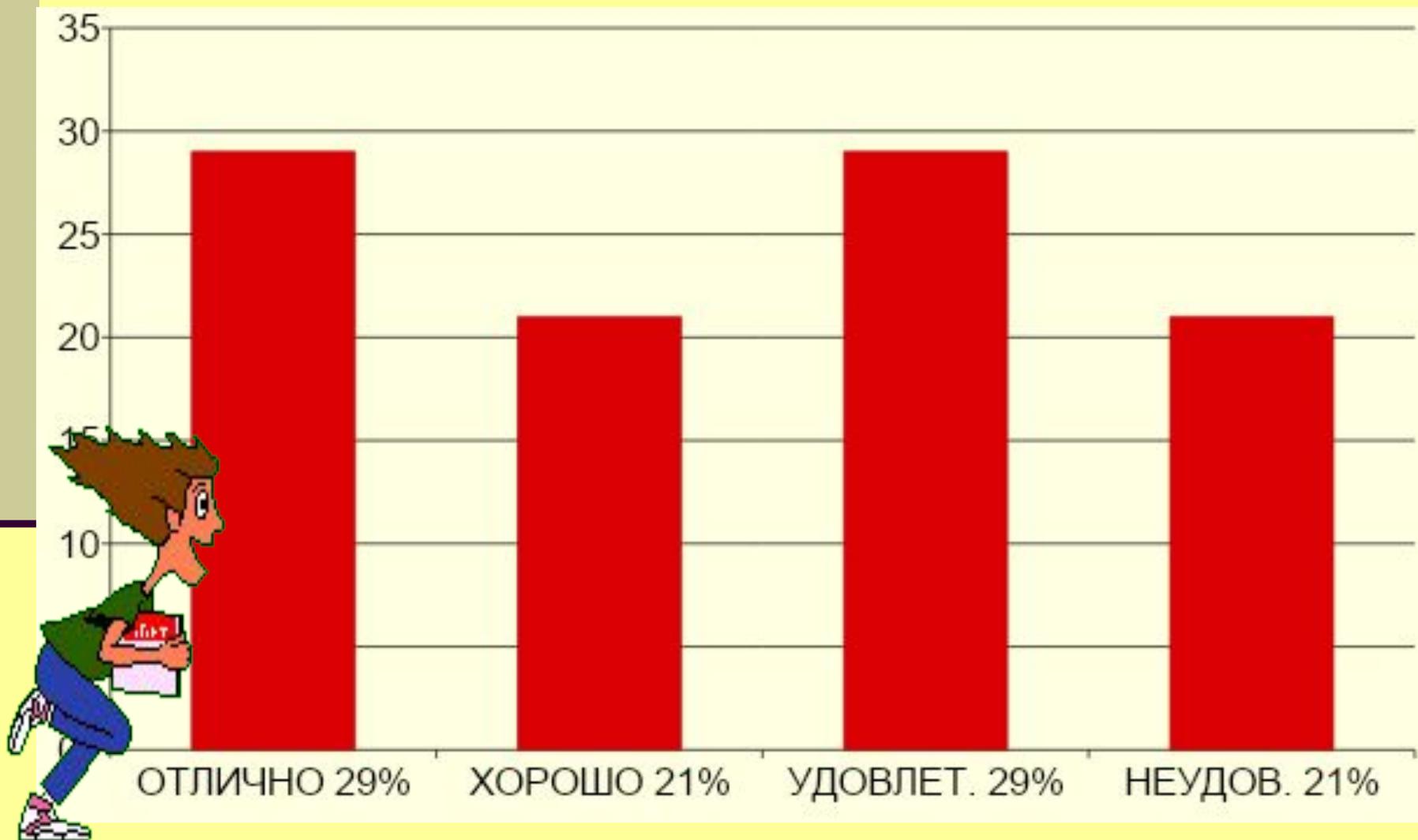
Цель:

Изучить физическое состояние учащихся, выявить влияние физической культуры на здоровье школьников.



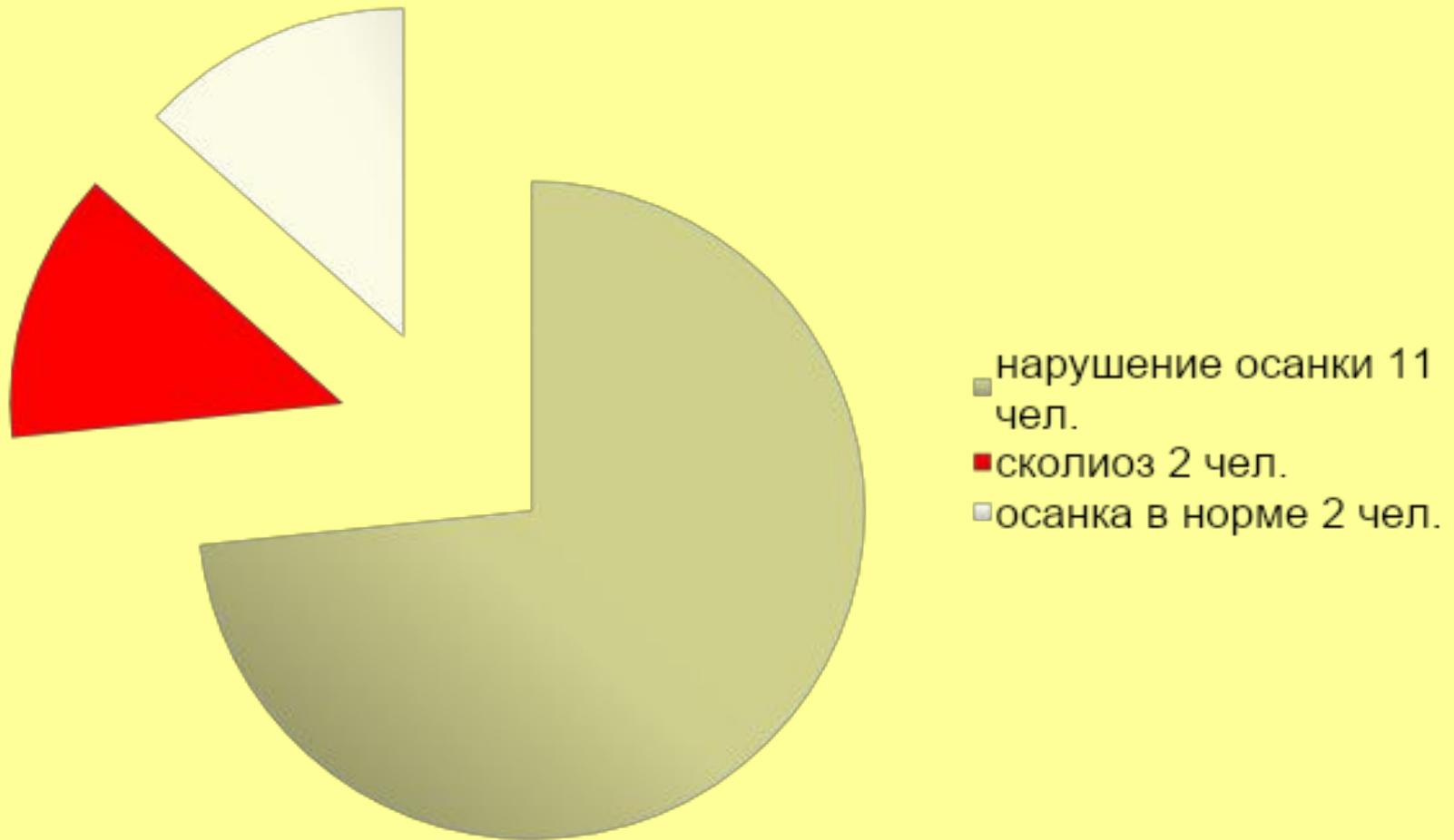
Практическая работа № 1

«Определение показателя максимального потребления кислорода (МПК)»



Практическая работа № 1

«Методы самоконтроля осанки и ее коррекция»



Практические рекомендации:



- Довести до сведения уч-ся полученные результаты.
- Продолжить определение МПК.
- Подготовить выступления для родителей о влиянии гиподинамии на организм человека.
- Обратиться к администрации школы с просьбой ввести в уроки физической культуры курс «Хореокоррекции», - это комплекс музыкально-игровых этюдов, которые снимают напряжение в мышцах и позвоночнике и дают человеку эмоциональную разгрузку.

*«Ограничение движений
ограничивает мыслительную
деятельность»*

Песталоцци.



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Разработанный нами проект поможет научить ребят и их родителей с уважением относиться к своему организму, научит самостоятельно оценивать особенности своего развития, а так же определять пути его коррекции, вести здоровый образ жизни, соблюдать режим труда и отдыха, выработает привычку систематически заниматься физической культурой и спортом.



НОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ ВЫБИРАЕТ
ЗДОРОВЬЕ !!!





Здоровье - это то, над чем человек в значительной степени способен сохранять контроль. Наш проект нацелен на решение СОЦИАЛЬНЫХ ИНТЕРЕСОВ подростка.