



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»

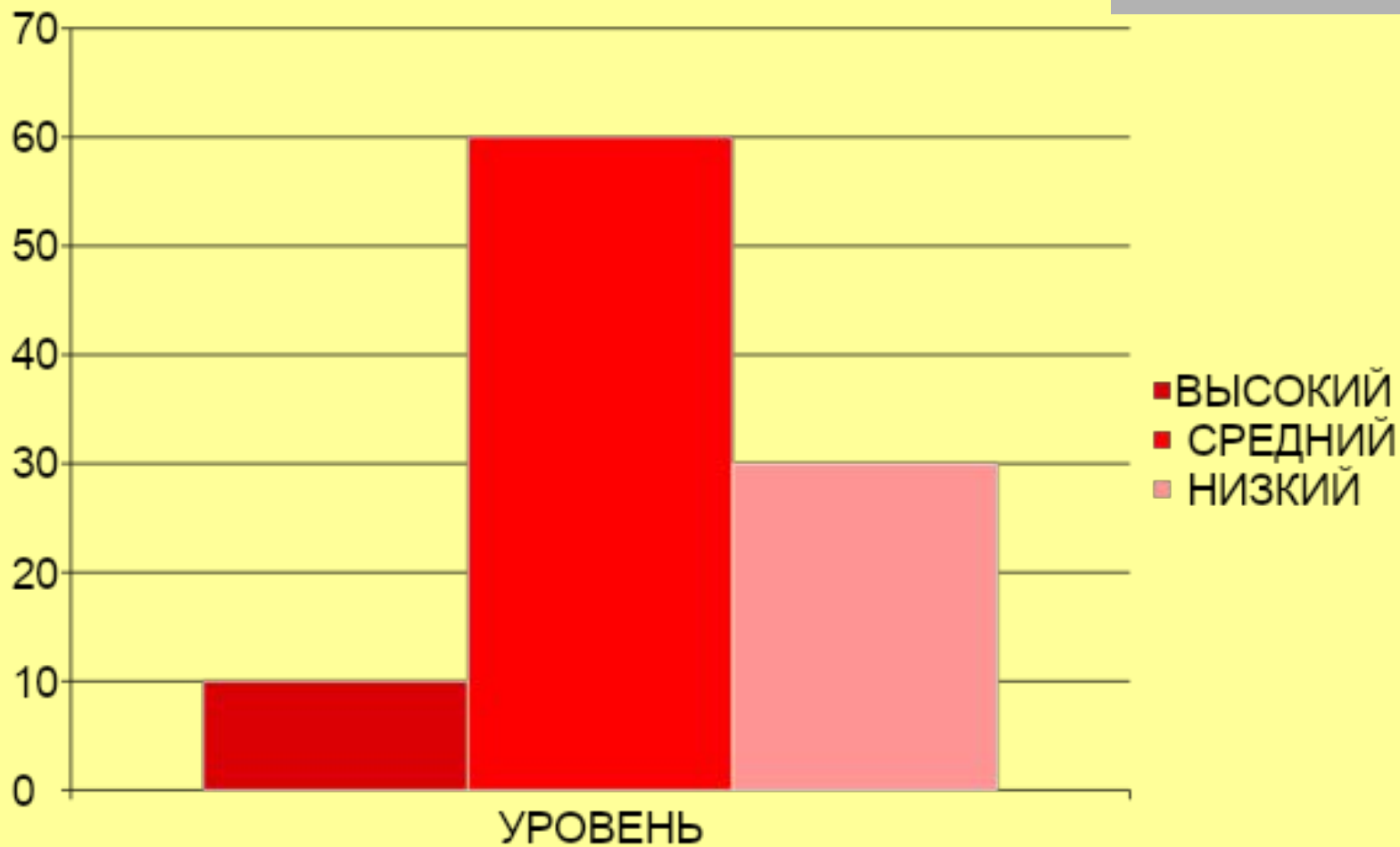


ЦЕЛЬ:

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»

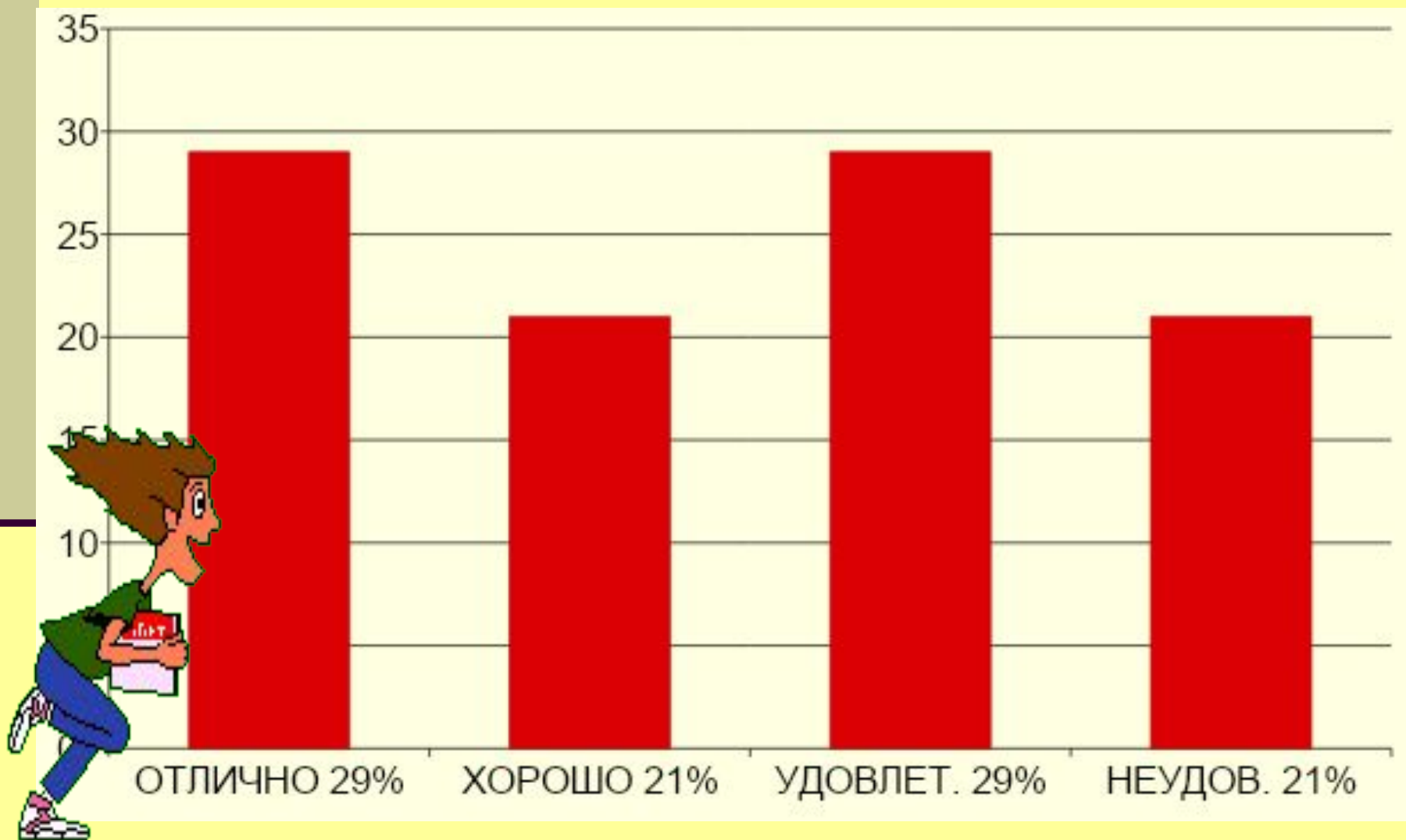
Цель:

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.