

# Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!



**Авторы:** Медведева Лиза, Кобелева Настя, Дудковская Настя, Львов Глеб - учащиеся МОУ СОШ №3 города Куйбышева



# Цель исследования:

---

**Формирование у детей и взрослых представлений о здоровье как о самой важной составляющей человеческого благополучия и о здоровом образе жизни как способе сохранения и укрепления собственного здоровья каждого человека.**

# Задачи исследования:

---

- Уточнить значение понятия «здоровье»;
- Узнать о состоянии здоровья учеников нашей школы и общем состоянии здоровья жителей нашего города на момент исследования;
- Выяснить влияет ли здоровье на продолжительность жизни человека;

- Убедить всех задуматься о необходимости быть здоровыми;
- Исследовать, что приносит пользу здоровью, а что наносит непоправимый вред;
- Развивать здоровьесберегающие умения



# План работы:

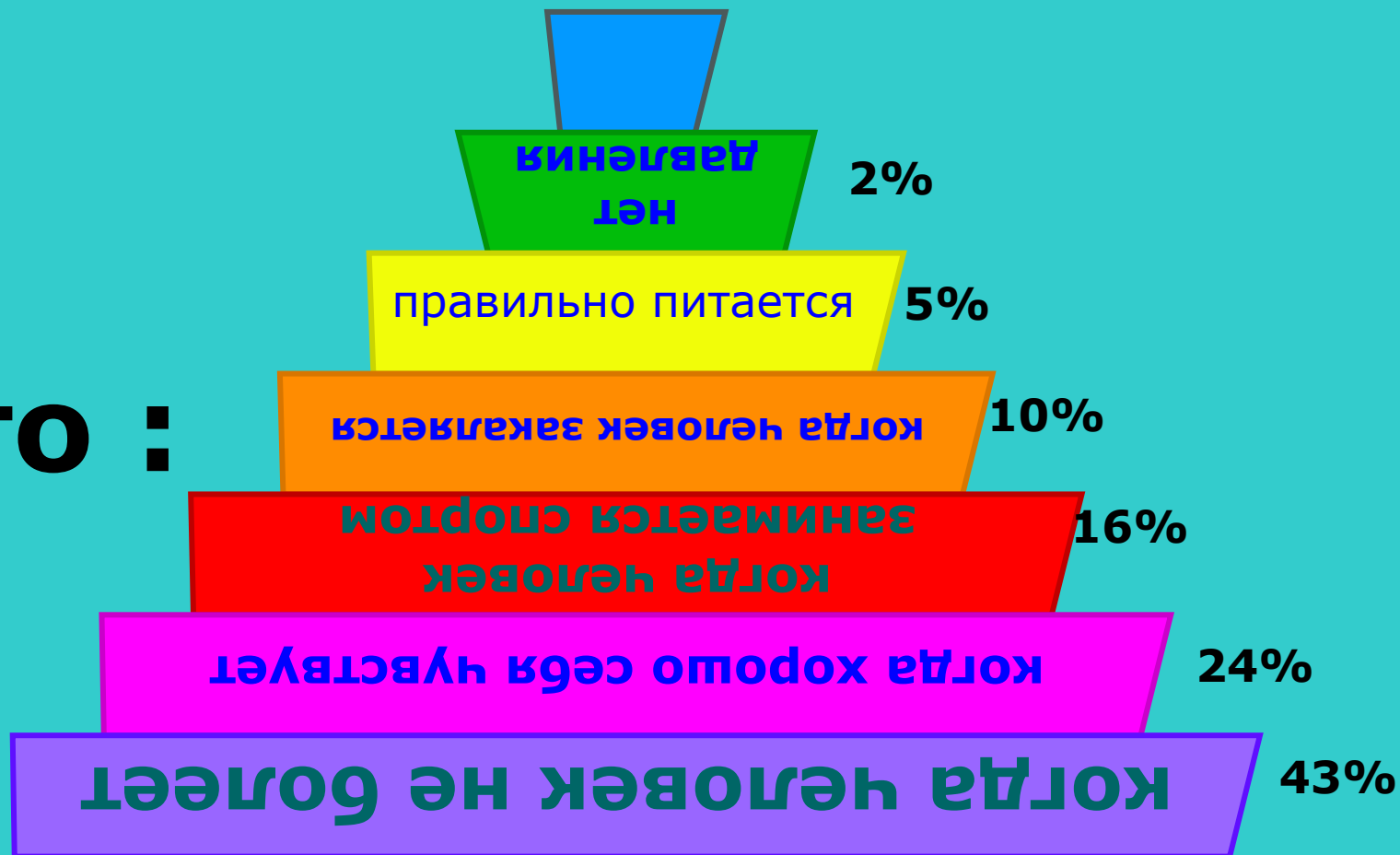
- Обратиться к словарю и другим справочным материалам;
- Спросить о данной проблеме у медицинских работников и послушать их советы (интервью);
- Провести анкетирование с целью уточнения ситуации по проблеме здоровья;
- Изучить литературу по данной проблеме (статистику, книги, журналы, газеты);
- Обратиться к сети Интернет.

«Здоровье до того  
перевешивает все  
остальные блага жизни,  
что поистине здоровый  
нищий счастливее  
больного короля».

**Шопенгауэр**

# Что же такое здоровье? (по мнению детей)

Это :



На этот вопрос нам ответили 98 учеников из 2х и 4х классов.

# Здоровье -

правильная, нормальная  
деятельность  
организма, его полное

---

физическое и психическое  
благополучие.

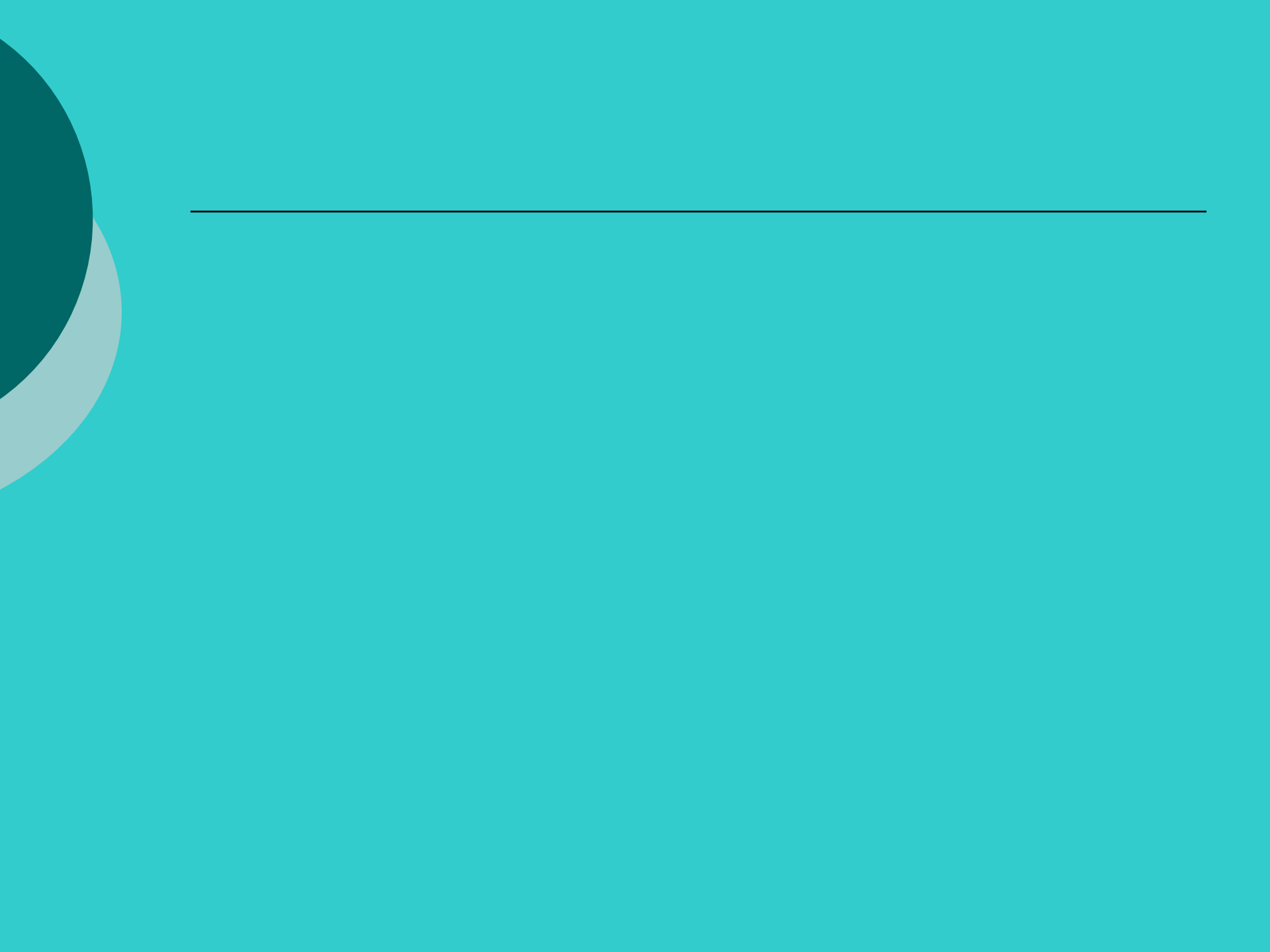
(из толкового словаря...)

## Родственные слова:

- **Здоровила** – рослый, здоровый человек.
- **Здоровяк** – человек с отличным здоровьем.
- **Здравие** – то же, что здоровье.
- **Здравница** – общее название санаториев, домов отдыха.
- **Здравоохранение** – охрана здоровья населения.







По данным отдела профилактики  
районной поликлиники ЦРБ (выявлено за  
последние 4 года среди 16 746 человек  
взрослого населения):

## Группы здоровья

1 группа  
(абсолютно  
здоровы)  
**19,6%**

2 группа  
(имеют риск  
развития  
заболевания  
)  
**18%**

3 группа  
(имеющие  
серьёзное  
заболевание  
)  
**62,4%**

# Среди выявленных заболеваний:

---

**3 место – болезни системы кровообращения**

**2 место – болезни системы кровообращения**

**1 место – заболевания глаз**

Среди лиц  
трудоспособного  
возраста выявлено:

С артериальным  
давлением – **2 400 ч.**

Туберкулёз – **39 ч.**

Сахарный диабет – **294ч.**

Ишемическая болезнь  
сердца – **105 ч.**

Язва желудка и  
двенадцатиперстной  
кишки – **112 ч.**





# Результаты исследований Института возрастной физиологии РАО и НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НЦ ЗД РАМН

- Констатируют, что 90% современных детей школьного возраста имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья.
- **Из них 50%** приходится на функциональные изменения по органам и системам, то есть те, которые появляются при возникновении неблагоприятных факторов и по мере устранения этих факторов исчезают,
- **и около 40%** - на хронические заболевания, то есть те, которые наследуются, либо возникают в раннем детстве, либо из функциональных нарушений переходят в хронические заболевания.

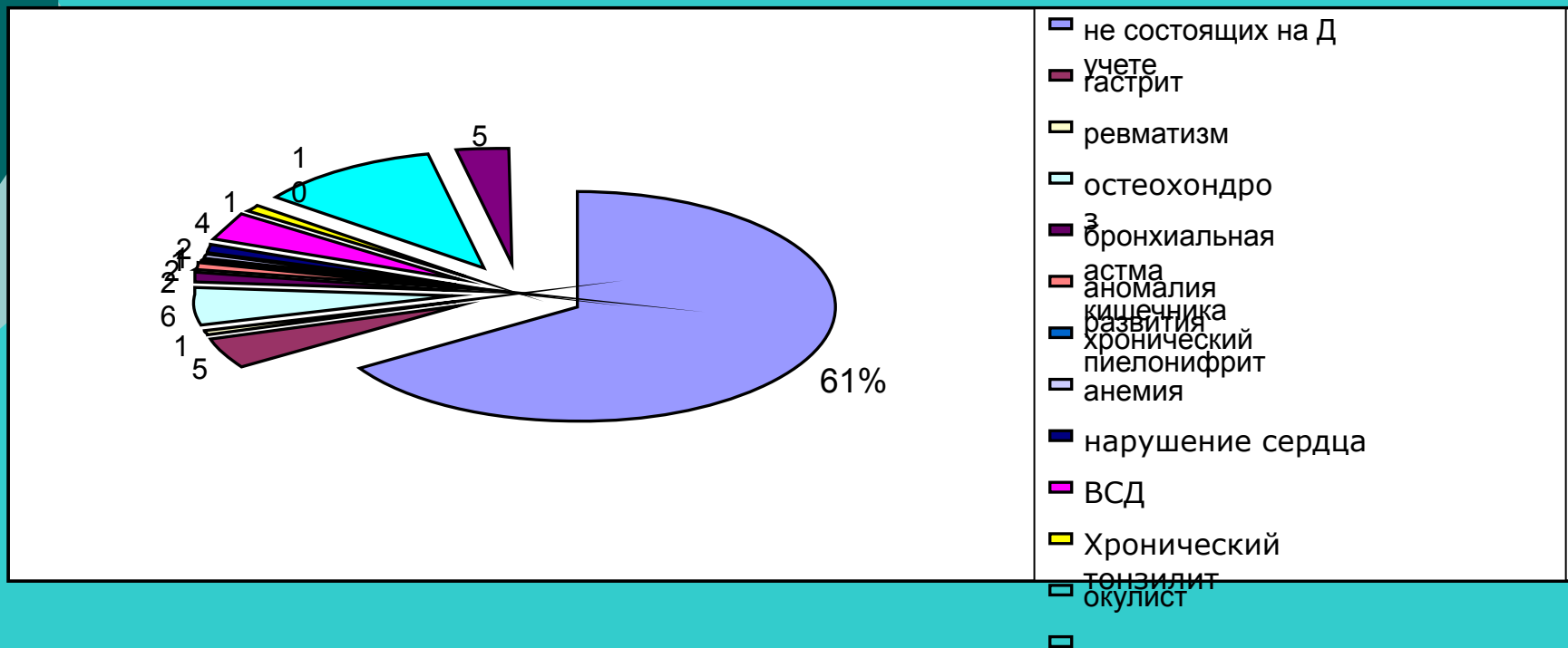
# Распространенность функциональных отклонений среди учащихся младших классов школ г. Куйбышева по результатам профилактических осмотров 2008-2009 года

(в □)

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ОТКЛОНЕНИЯ	М n=589	Д n=538	ОП n=1127	Ранг. место
системы кровообращения	151,1	122,7	137,5	VI
системы пищеварения	86,6	72,5	79,9	IV
почек и системы мочевыделения	6,8	7,4	7,1	VIII
бронхо-легочной системы (предастма)				
кожных покровов				
<b>хирургической сферы</b>	283,5	288,1	285,7	<b>I</b>
<i>в т.ч. костно-мышечной системы</i>	275,0	288,1	281,3	
психические расстройства	110,4	89,2	100,3	VII
нервной системы	35,7	35,3	35,5	V
<b>уха, горла и носа</b>	273,3	263,9	268,9	<b>II</b>
<b>органа зрения</b>	188,5	211,9	199,6	<b>III</b>
эндокринно-обменные				
аллергические (полиаллергия)	1,7		0,9	X
нарушения иммунитета (часто болеющ. дети)				
прочие		3,7	1,8	IX
<b>ИТОГО</b>	<b>1137,5</b>	<b>1094,8</b>	<b>1117,1</b>	

# Диаграмма хронических заболеваний учащихся МОУ СОШ №3 на начало 2009 года

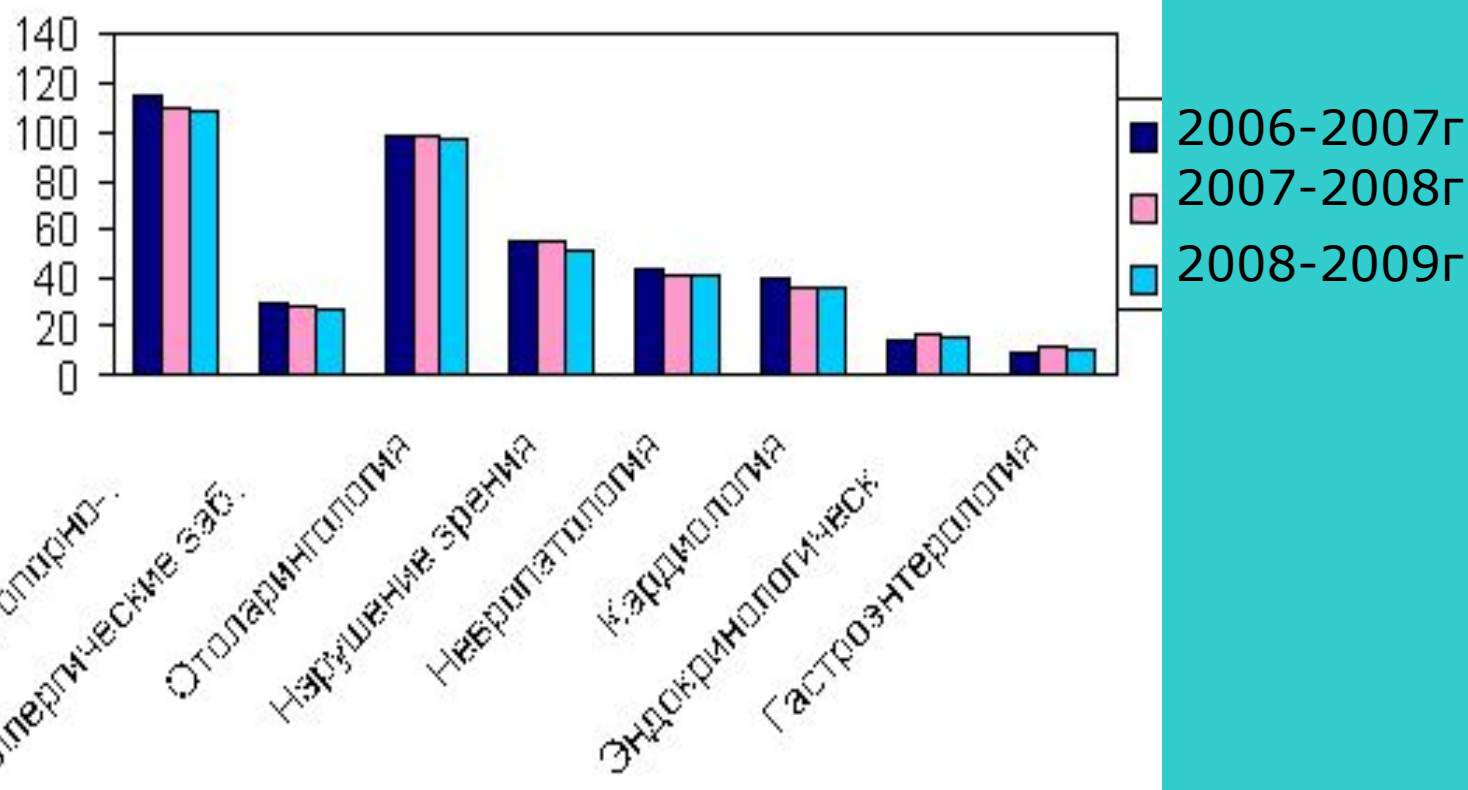
(По данным профилактического осмотра)



## Изменение состояния здоровья в группах **2009 год**

1 кл.	1 группа-23%	2 группа-68%	3 группа-9%
7 кл.	1 группа-21%	2 группа-64%	3 группа-15%
11 кл	1 группа-15%	2 группа-66%	3 группа-19%

# Сравнительная диаграмма по заболеваниям мл. школьников г.Куйбышева (за 3 года)





# Какими факторами определяется здоровье ?

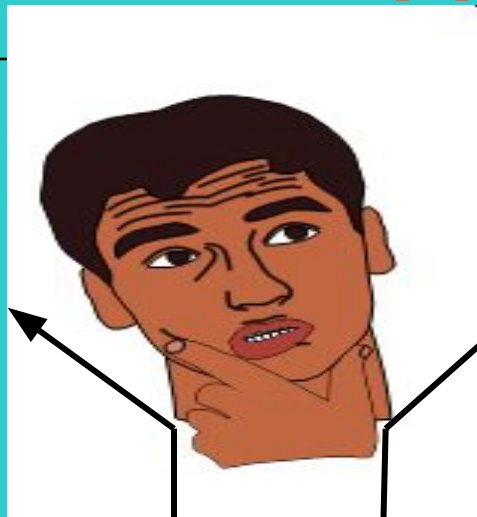


<b>Факторы</b>	<b>Значение для здоровья, в %</b>
<b>1. Образ жизни</b>	<b>50</b>
<b>2. Состояние окружающей среды</b>	<b>20</b>
<b>3. Наследственность</b>	<b>20</b>
<b>4. Здравоохранение</b>	<b>10</b>

# Строим свое здоровье

Физическая  
активность

Правильное  
питание



Закаливание

Режим дня

Положительные  
эмоции

Нет вредным  
привычкам!

Составляющие здоровья

Самый простой, но самый эффективный способ двигательной активности:

**Гордо мальчик держит спину**

---

**И стальные прутья гнёт,**

**Может сжаться, как пружина,**

**На руках пройти вперёд.**

**А закалка, а походка...**

**Строен, будто акробат;**

**Ты - для тренеров находка**

**И пример для всех ребят.**

**Как же этого добиться?**

**Активным быть и не лениться!**



# Условия реализации двигательной активности в нашей школе

---

## **Приведение условий в соответствии с СанПиН**

- Расписание
- Учебная нагрузка
- Физкультминутка
- Динамический час
- Праздники здоровья
- Викторины
- Конкурсы

## **Формы оздоровительно-образовательных мероприятий**

- физкультурные занятия;
- физкультурно-оздоровительная работа в течение дня;
- активный отдых;
- самостоятельная двигательная деятельность;
- домашние задания по физкультуре;
- секционно-кружковые занятия;
- закаливание
- спецмедгруппа
- спортивные секции

# Положительные эмоции

## Польза смеха

---

Чувствуете себя подавленно? Просто улыбнитесь - и плохое настроение уйдет, как не бывало! Не стесняйтесь смеяться - и вы поразитесь тому, как изменится ваша жизнь и ваше здоровье. Хороший добрый смех полезен не только потому, что поднимает настроение.

Люди, которые любят смеяться, меньше болеют, реже раздражаются и не знают, что такое депрессия.



# А знаете ли вы, что:

За несколько минут искреннего смеха организм рассыпает в дыхательные пути большое количество антител, которые защищают от бактерий и вирусов.

- Десять минут смеха могут существенно снизить кровяное давление и уменьшить риск возникновения холестериновых бляшек. Смех помогает даже тем, кто пережил сердечный приступ, - врачи считают, что хорошее настроение снижает вероятность второго приступа.
- Одна минута смеха равносильна десятиминутным занятиям на весельном тренажере или пятнадцати минутам езды на велосипеде.
- А если вы будете от всего сердца смеяться в течение одного часа, то сожжете до 500 калорий, столько же можно сжечь, быстро бегая в течение часа.

# Положительные эмоции







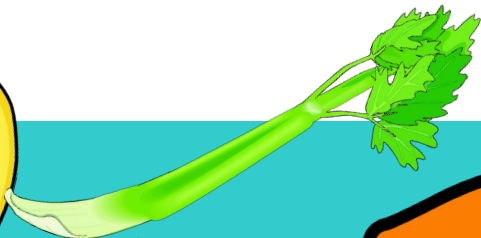
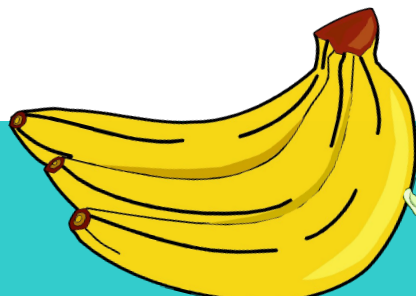
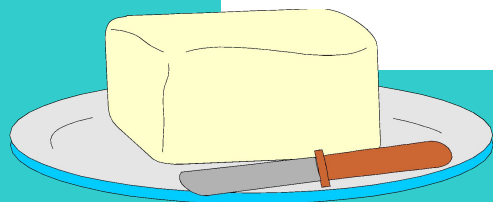
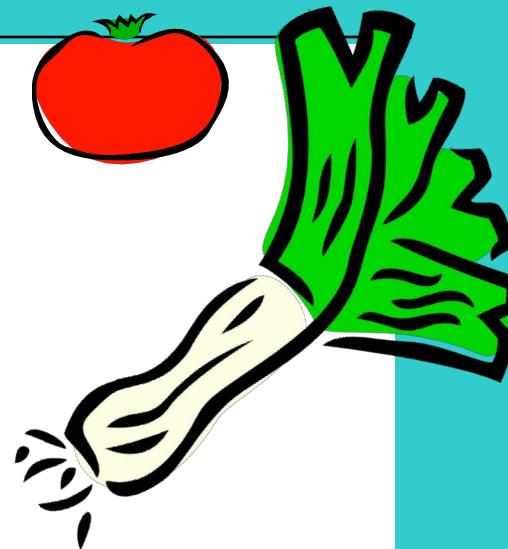
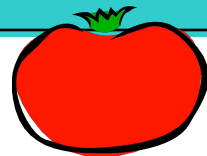
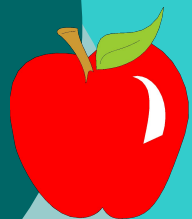


KSB





# Правильное питание



# ВИТАМИНЫ

СЫРА

**ЖИРНАЯ РЫБА**



**СВЕЖИЕ ПЕЩЕЛИК ОРОШИ**

**Он улучшает  
зрение и делает  
кожу здоровой.**

# ВИТАМИНЫ

**ПЕЧЕНЬ**



**БЕЛЫЙ ХЛЕБ**

**ПТИЦА**

**Этот витамин способствует сохранению энергии в нашем организме. Нормализует работу сердца, мышц, нервных клеток.**

# ВИТАМИНЫ

Ф

ФТОФЕЛЬ



СВЕЖИЕ ЗЕЛЁНЫЕ ОВОЩИ

**Он необходим всем клеткам человеческого организма, помогает быстро восстановить силы после болезни.**

# ВИТАМИНЫ

МАСЛО



РИС

БЕЛЫЙ ХЛЕБ

МОЛОКО



МАСЛО

ЯЙЦА

*Помогает переносить кислород из лёгких в ткани и органы, укрепляет клетки организма.*

*Витамин роста, необходим для образования костной ткани.*



# Правила приема пищи

---

- 1.** Есть надо регулярно в одно и тоже время. В перерывах не перекусывать.
- 2.** Не надо бить рекорды на скорость поедания пищи. Есть надо медленно, тщательно пережевывая пищу. В этом случае вы съедите меньше и желудок легче переработает еду.
- 3.** За столом не читать, не разговаривать по телефону, не смотреть телевизор.
- 4.** Еда должна быть разнообразной и вкусной.
- 5.** Не есть перед сном. Но если сильное желание поесть – выпейте стакан кефира или съешьте яблоко.

# Внимание! Опасность!



## Подсластители:

**E 951** - вреден для кожи

**E 954** - ракообразующий

**E 952** - запрещенные

## Красители:

**E 102** - опасный

**E 131** - ракообразующий

## Консерванты:

**E 211** - не опасен

## Антиокислители:

**E 330** - ракообразующий

## Усилители вкуса:

**E 621** - не опасен

**E 627** - расстройство  
кишечника

**E 631** - расстройство  
кишечника

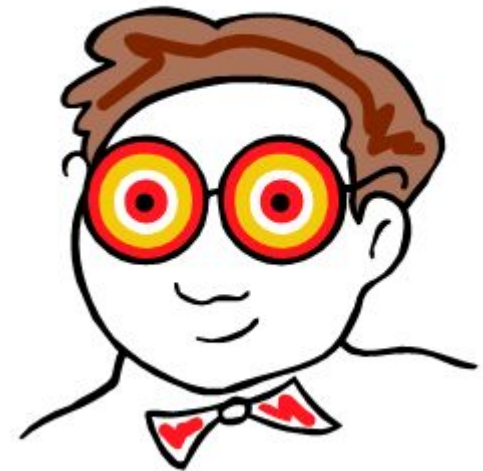


# Вредные привычки

курение



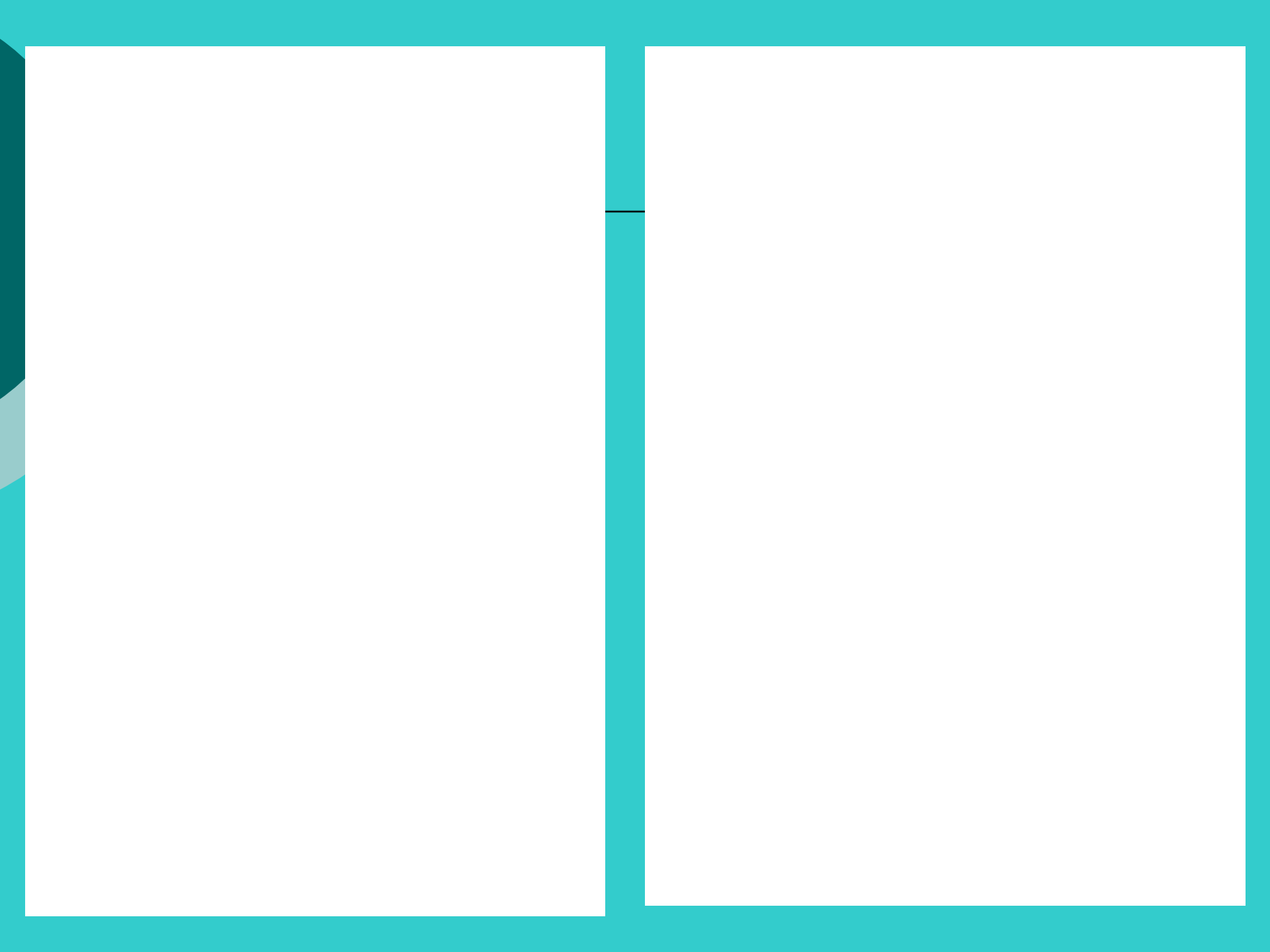
наркоomanия



алкоголизм







(проверь себя) **Какие же правила необходимо соблюдать для сохранения здоровья?**

---

- **Соблюдать ...**
- **Больше ...**
- **Заниматься ...**
- **Вести ...**
- **Правильно ...**
- **Вести активный ...**
- **Не иметь ...**



# Берегите и укрепляйте своё здоровье, друзья!

**А мы вам желаем:**

**Чтобы вы никогда и ничем не болели,**

**Чтобы щеки здоровым румянцем горели,**

**Чтобы вы на пятерки уроки учили,**

**Чтобы в школе и дома вы бодрыми были,**

**Чтобы не забывали вы о зарядке**

**И будет здоровье в отличном порядке!**



# Литература:

---

- Лыкова В.Я. Педагогика здоровья. –, Смоленск: СГИИ 1999.
- Гурский А.И. Секрет счастья. Минск, 1986.
- Дурейко Л.И. Всё о твоём здоровье. Минск, 2000.
- Дрибинский П. Воспитание ценностного отношения к здоровью. Смоленск: СГИИ 2008.
- Савенко С.М. Правила питания. п. Целина, МОУСОШ №32, 2007.
- Люс Л. Борьба со злом. Минск. 2005.
- Трафимова Г.М. Помоги себе сам. Москва. 2005.
- Интернет (фото)