

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:

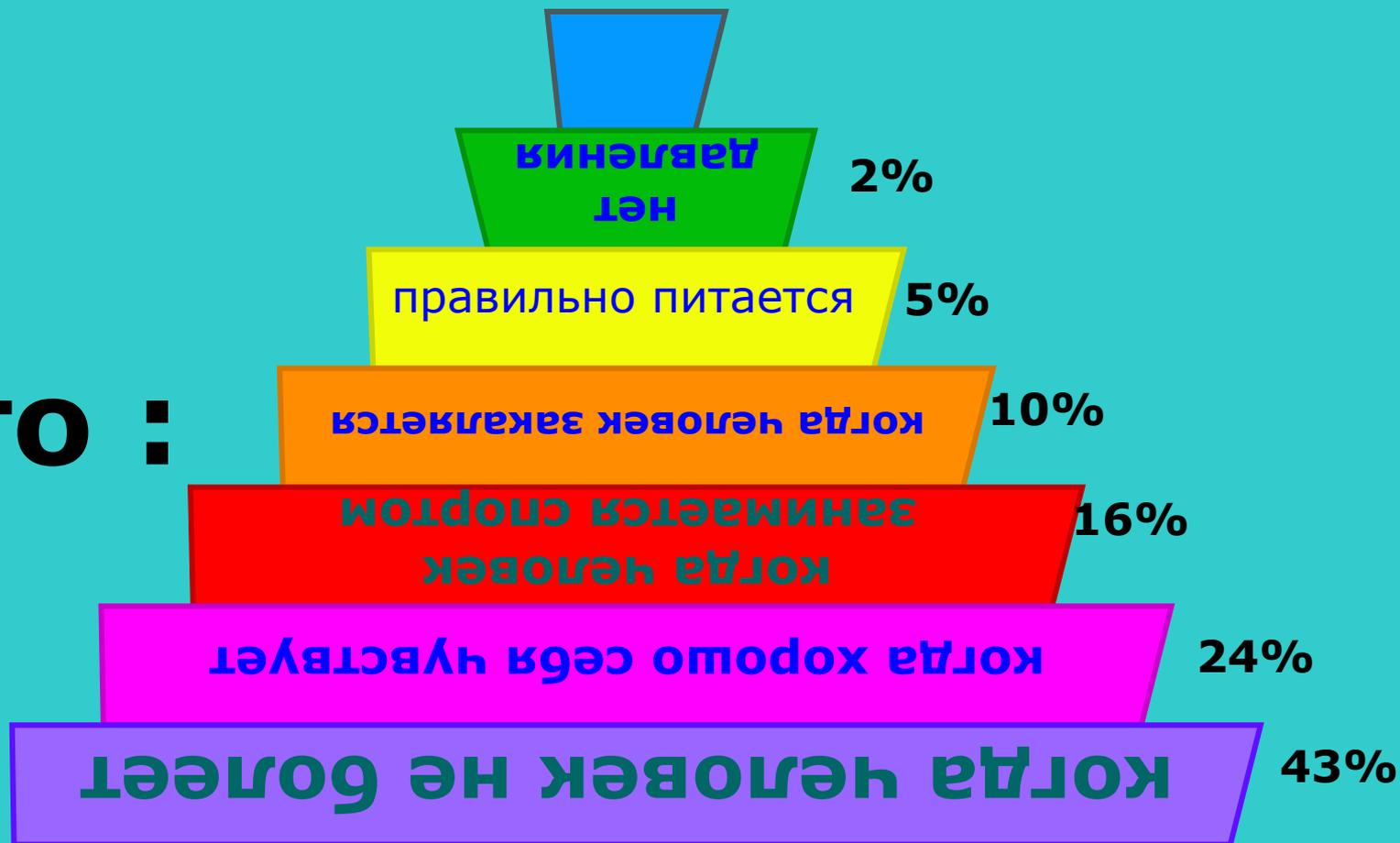
- Обратиться к словарю и другим справочным материалам;
- Спросить о данной проблеме у медицинских работников и послушать их советы (интервью);
- Провести анкетирование с целью уточнения ситуации по проблеме здоровья;
- Изучить литературу по данной проблеме (статистику, книги, журналы, газеты);
- Обратиться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

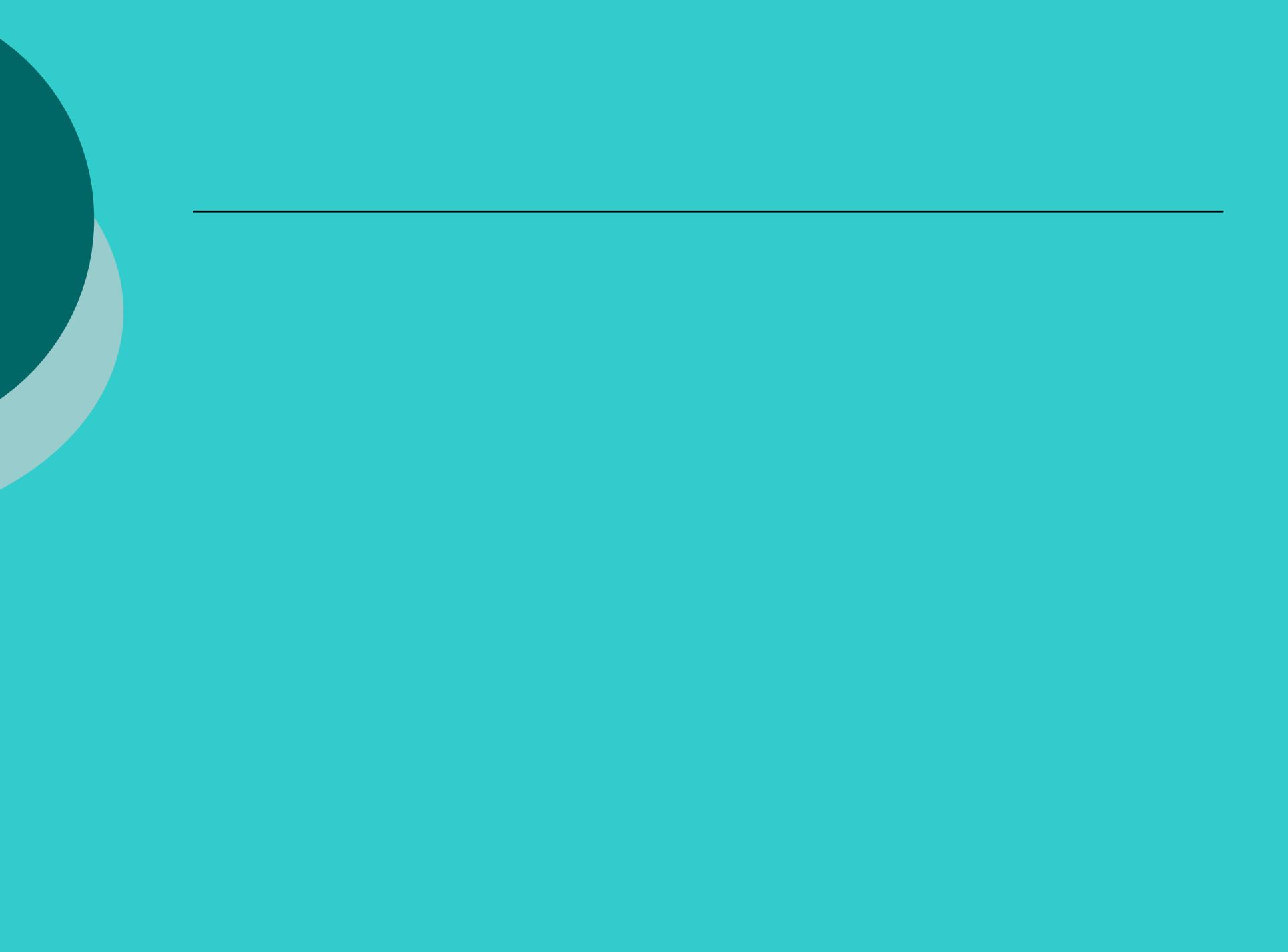
физическое и психическое
благополучие.

(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

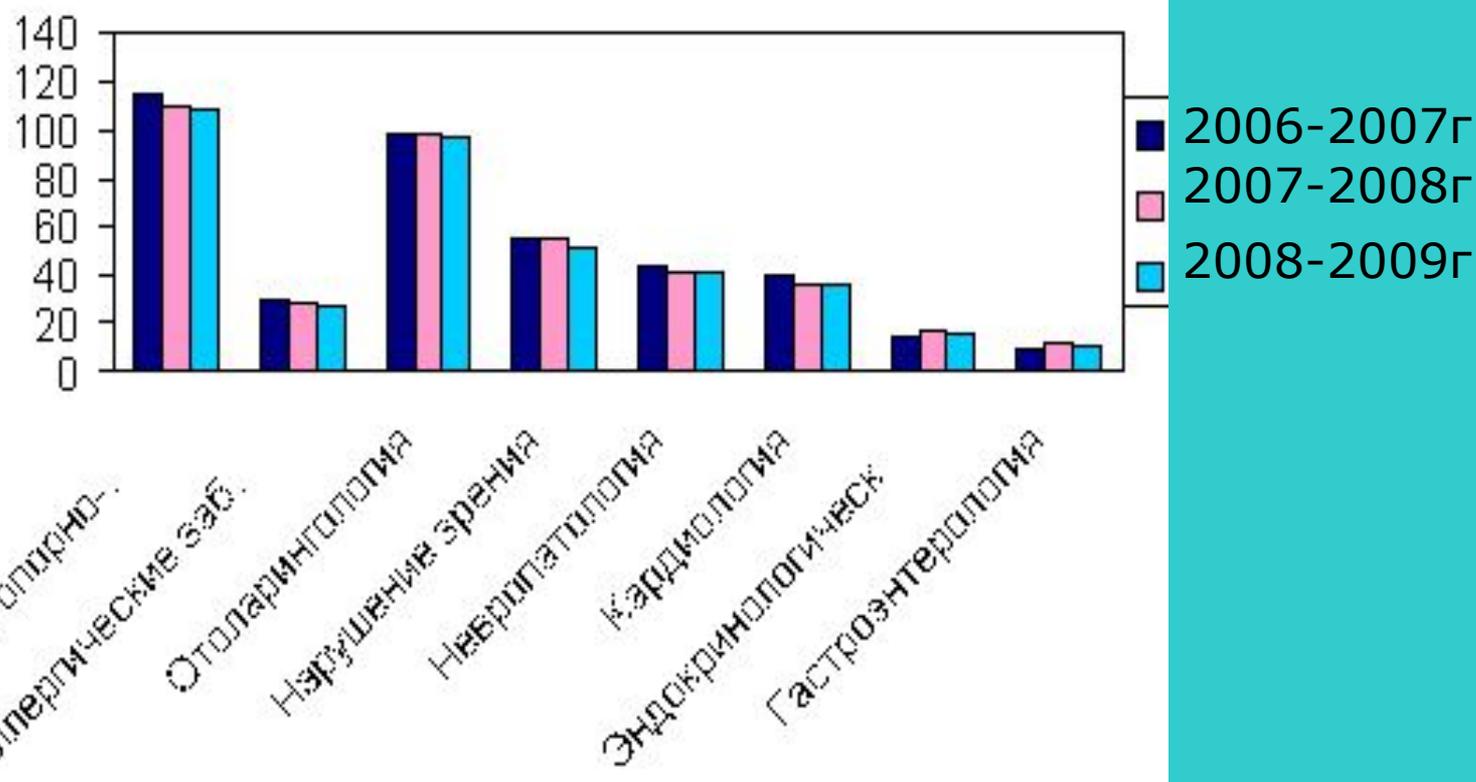
- Констатируют, что 90% современных детей школьного возраста имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья.
- Из них 50% приходится на функциональные изменения по органам и системам, то есть те, которые появляются при возникновении неблагоприятных факторов и по мере устранения этих факторов исчезают,
- 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				
хирургической сферы	283,5	288,1	285,7	I
<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
уха, горла и носа	273,3	263,9	268,9	II
органа зрения	188,5	211,9	199,6	III
эндокринно-обменные				
аллергические (полиаллергия)	1,7		0,9	X
нарушения иммунитета (часто болеющ. дети)				
прочие		3,7	1,8	IX
ИТОГО	1137,5	1094,8	1117,1	

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



Какими факторами определяется здоровье ?

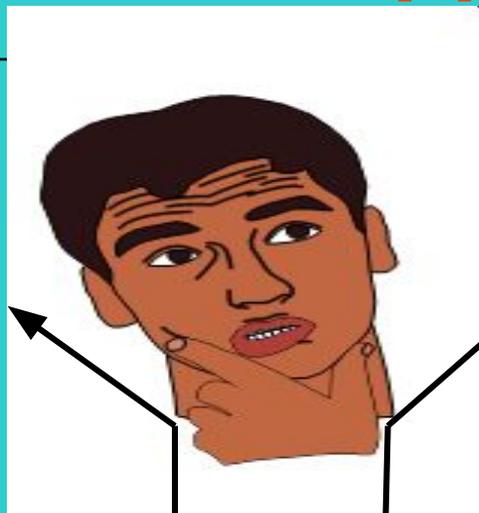


Факторы	Значение для здоровья, в %
1. Образ жизни	50
2. Состояние окружающей среды	20
3. Наследственность	20
4. Здравоохранение	10

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





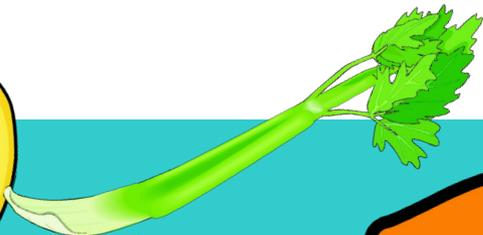
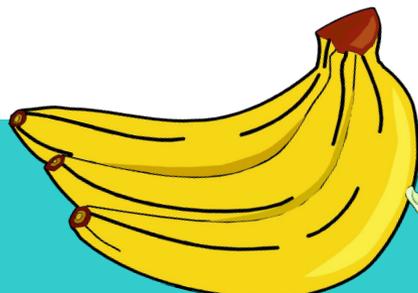
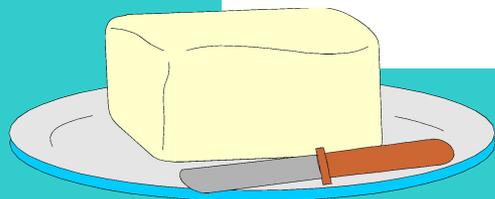
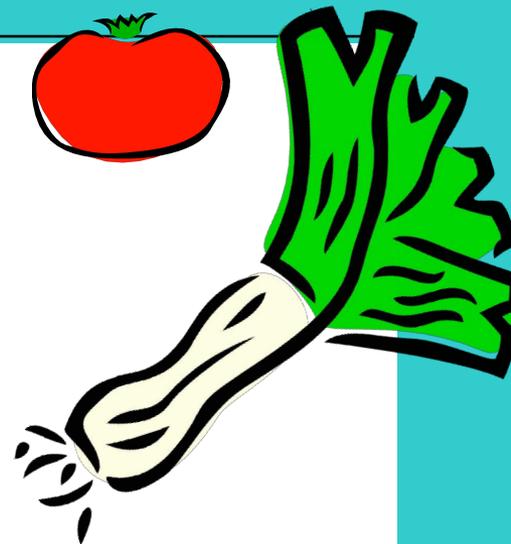
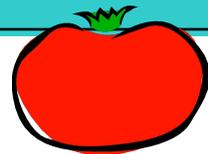
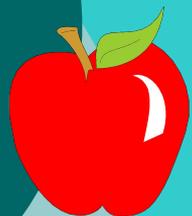


KSB





Правильное питание



ВИТАМИНЫ

СЫРА

ЖИРНАЯ РЫБА



СВЕЖИЕ ЗЕЛЕНЦЫ ЛЮБИМ

**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:

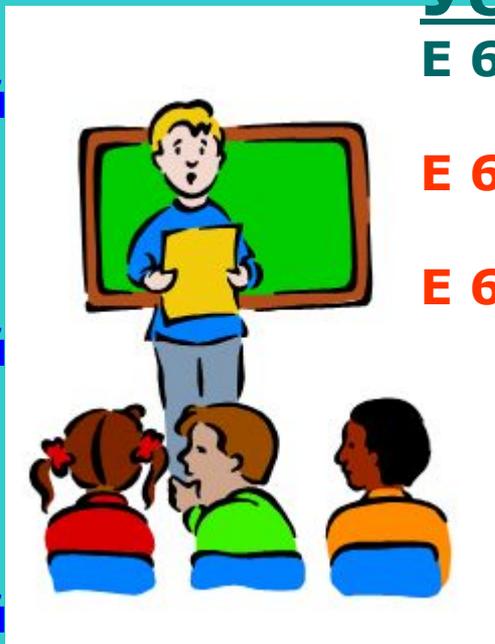
E 330 - ракообразующий

Усилители вкуса:

E 621 - не опасен

E 627 - расстройство
кишечника

E 631 - расстройство
кишечника

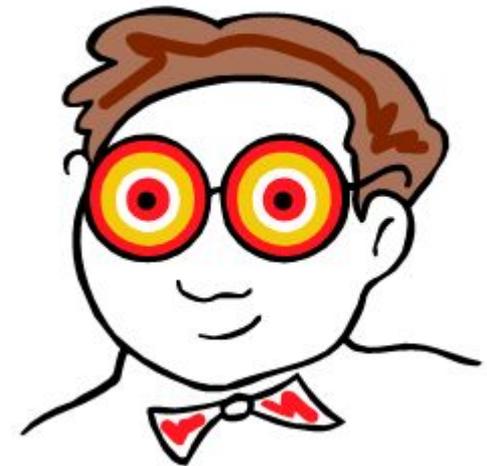


Вредные привычки

курение



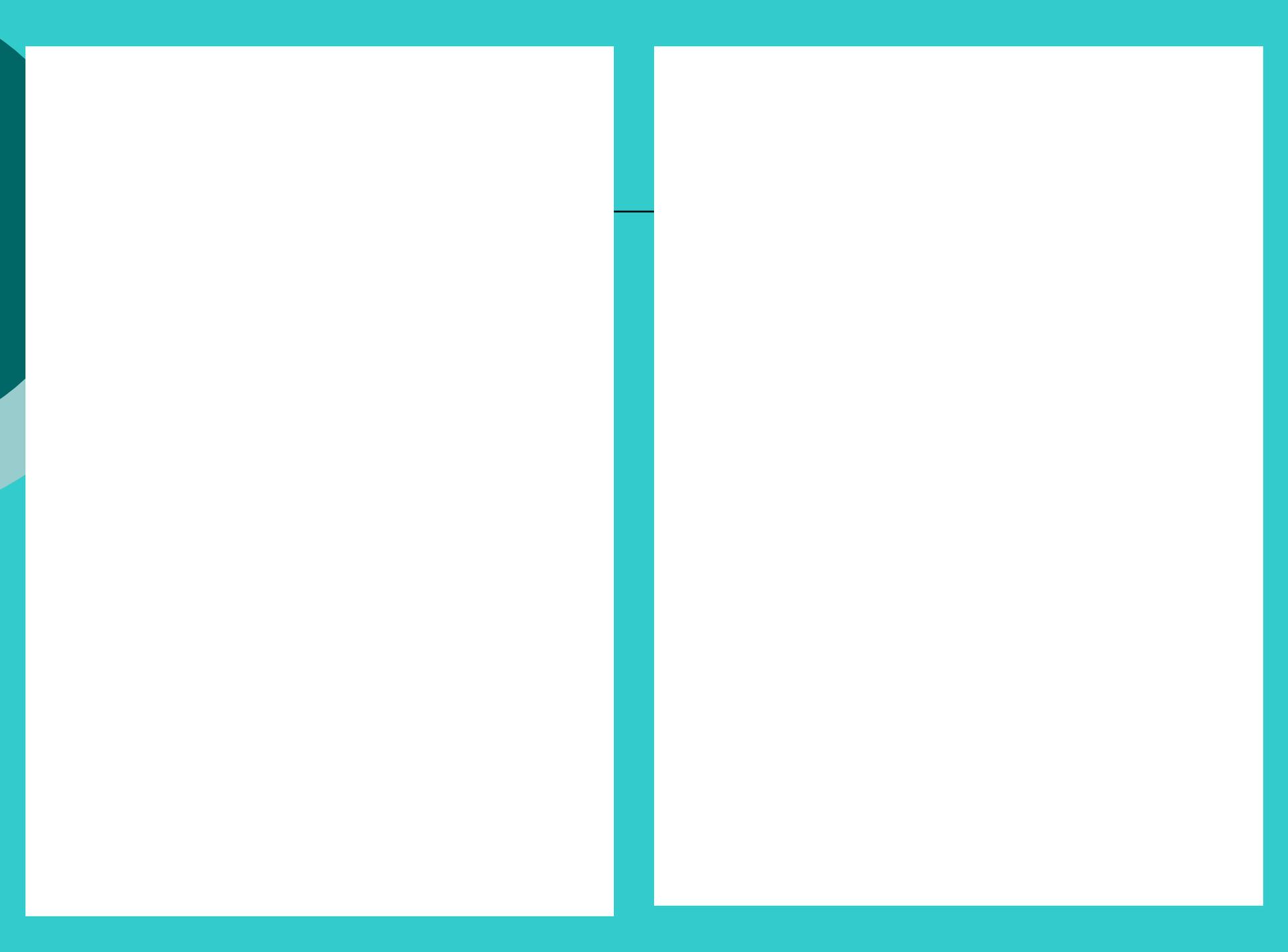
наркоomanия



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)