

# Здоровье школьника



# Цель работы:

- **Изучить факторы, влияющие на здоровье школьника.**



# Методы:

- Изучение литературы по теме
- Отбор материала
- Структурирование
- Практическая работа
- Анализ результатов
- Выводы, обобщения.
- Наблюдение

# Задания группам

- **Собрать и проанализировать материал по теме «Здоровье школьника»**
- **Провести экспериментальную работу по теме «Карты здоровья школьника»**
- **Составить карты здоровья учащихся 8 класса МОУ «СОШ № 51»**
- **Сделать выводы о факторах, влияющих на здоровье школьников.**
- **Дать практические советы родителям о сохранении здоровья учащихся.**

# Возрастные особенности детей и подростков.

- Организм детей и подростков во многом отличается от организма взрослых. Это проявляется в особенностях строения и функций отдельных органов и физиологических систем. Дети и подростки находятся в состоянии непрерывного роста и развития. Одной из важных особенностей детского организма является высокая интенсивность обменных процессов. В настоящее время у детей и подростков наблюдается процесс ускоренного развития (акселерация). Акселерация представляет собой сложное биосоциальное явление, которое выражается в ускоренном развитии биологических и психических процессов. В настоящее время у детей и подростков наблюдается процесс ускоренного развития (акселерация). Акселерация представляет собой сложное биосоциальное явление, которое выражается в ускоренном развитии биологических и психических процессов



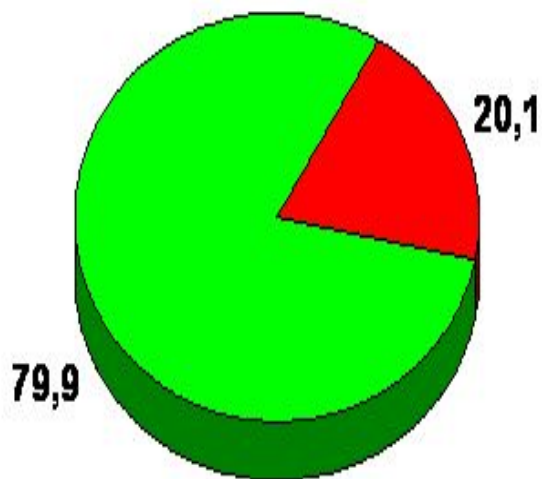
# Общее понятие о здоровье:

- Отсутствие болезней;
- Нормальное функционирование организма в системе «человек – окружающая среда»;
- Полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие;
- Умение приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде;
- Способность к полноценному выполнению основных социальных функций.

**Общественное здоровье** представляет собой социально – политическую и экономическую категории, которые характеризуют жизнеспособность всего общества как социального организма.

**Индивидуальное здоровье** – это здоровее каждого человека в отдельности.

**Физическое здоровье** – это способность тела реализовывать разработанную программу и иметь своего рода резервы на случай непредвиденных экстремальных и чрезвычайных ситуаций



■ группа высокой вероятности потребления ПАВ( %)

■ норма(%)

# Факторы, влияющие на здоровье и благополучие.

- Среди факторов, влияющих на здоровье человека, ведущее место занимают физические, духовные и социальные.
- *Духовные факторы* также являются важными компонентами здоровья и благополучия. Это – понимание здоровья как способности к созиданию добра, самосовершенствованию, милосердию и бескорыстной взаимопомощи.
- *Социальные факторы* также значительно влияют на здоровье и благополучие каждого из нас.
- Среди физических факторов наиболее важными являются наследственность и состояние окружающей среды.

# Карта здоровья школьника

- **Вес, рост, ширина плеч и плечевых дуг, окружность груди ребенка могут быть разными. Но если эти параметры значительно расходятся с возрастными нормами и не соответствуют друг другу (например, при маленьком росте у ребенка большой вес), это свидетельствует, как правило, о плохом физическом развитии. Как правило, слишком большой и лишком маленький вес, неразвитая грудная клетка, узкие плечи бывают у тех, кто пренебрегает спортом.**



# Составление двух карт здоровья учащихся:

- Бердышева Евгения (14 лет):
  - Вес – 57кг.
  - Рост – 168 см.
  - ЧСС в покое – 70
  - ЧСС релаксация – 150 уд/мин
  - АД – 116/64
  - Проба Штанге – 50 сек.
  - Зрительно – двигательная реакция – 7,5 см.
  - Гибкость позвоночника – +8 см.
  - Координация движений – 6 мячей
  - Мышцы плечевого пояса – 14 раз
  - Мышцы брюшного пресса – 28 раз за 30 сек.
- Данилов Игорь (14 лет):
  - Вес – 38 кг.
  - Рост – 155см.
  - ЧСС в покое – 78 уд/мин
  - ЧСС релаксация – 138 уд/мин
  - АД – 120/75
  - Проба Штанге – 45 сек.
  - Зрительно-двигательная реакция – 7 см.
  - Гибкость позвоночника – 0 см.
  - Координация движений – 6 мячей
  - Мышцы плечевого пояса – 16 раз
  - Мышцы брюшного пресса – 31 раз за 30 сек

**Приложение.**

| ФИ                | Вес | Рост | ЧСС в покое | ЧСС релаксации | АД     | Проба Штанге |
|-------------------|-----|------|-------------|----------------|--------|--------------|
| Бердышева Евгения | 57  | 168  | 70          | 150            | 116/64 | 49           |
| Вакуленко Даниил  | 45  | 166  | 108         | 156            | 122/80 | 21           |
| Ваулин Денис      | 50  | 170  | 78          | 102            | 118/71 | 47           |
| Галанцева Анна    | 50  | 157  | 80          | 150            | 106/70 | 20           |
| Гомзяков Евгений  | 54  | 177  | 60          | 114            | 113/72 | 35           |
| Данилов Игорь     | 38  | 155  | 78          | 138            | 120/75 | 42           |
| Елфимова Алина    | 60  | 155  | 85          | 135            | 118/73 | 37           |
| Комкина Евгения   | 61  | 162  | 76          | 114            | 120/80 | 45           |
| Лоскутова Юлия    | 62  | 165  | 76          | 138            | 116/77 | 21           |
| Мочалкин Алексей  | 55  | 163  | 78          | 114            | 119/81 | 41           |
| Першина Кристина  | 57  | 161  | 72          | 102            | 117/78 | 40           |
| Сарибекьян Шохик  | 30  | 138  | 66          | 90             | 120/70 | 38           |

| ФИ                | Зрительно-двигательная реакция | Гибкость позвоночника | Координация движений | Мышцы плечевого пояса | Мышцы брюшного пресса |
|-------------------|--------------------------------|-----------------------|----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Бердышева Евгения | 7,5                            | +8                    | 6 мячей              | 14                    | 28 за 30 сек          |
| Вакуленко Даниил  | 2                              | +8                    | 5 мяче               | 10                    | 27 за 30 сек          |
| Ваулин Денис      | 2                              | +6,5                  | 5 мячей              | 19                    | 27 за 30 сек          |
| Галанцева Анна    | 2                              | +4                    | 4 мяча               | 7                     | 26 за 30 сек          |
| Гомзяков Евгений  | 8                              | 0                     | 5 мячей              | 20                    | 30 за 30 сек          |
| Данилов Игорь     | 7                              | 0                     | 6                    | 16                    | 31 за 30 сек          |
| Елфимова Алина    | 7,5                            | +13,5                 | 5 мячей              | 5                     | 21 за 30 сек          |
| Комкина Евгения   | 8                              | 9,5                   | 6 мячей              | 15                    | 29 за 30 сек          |
| Лоскутова Юлия    | 2                              | +6                    | 4 мяча               | 0                     | 10 за 30 сек          |
| Мочалкин Алексей  | 7                              | +6                    | 5 мячей              | 21                    | 32 за 30 сек          |
| Першина Кристина  | 6                              | +6                    | 6 мячей              | 9                     | 27 за 30 сек          |
| Сарибекьян Шехиг  | 9                              | 2,5                   | 1 мяч                | 5                     | 27 за 30 сек          |

# Среднее значение:

- Рост – 161,9 см
- Вес – 51,16 кг
- ЧСС релаксация – 125,25 уд/мин
- ЧСС в покое – 77,25 уд/мин
- Проба Штанге – 36,3 сек
- Зрительно - двигательная реакция – 5,83 см
- Гибкость позвоночника – 12,95 см
- Координация движений – 4,84 мяча
- Мышцы плечевого пояса – 11,75 раз

# Вывод:

По данным таблицы можно проследить следующее, что хорошей гибкостью обладают 66% учащихся, а 34% находятся на удовлетворительном уровне.

Хорошей зрительно - двигательной реакцией – 42%, а 58% учащихся соответствуют норме.

Хорошей координацией движений обладают – 75% , а 25% учащихся показали результаты ниже установленной нормы.

Артериальное давление и ЧСС в покое у всех учеников 8 классе хорошее и соответствует нормам.

Хорошие результаты по пробе Штанге у 42%, а у остальных 58% учеников удовлетворительны.

По пробе Ромберга у всех учеников хорошие показатели.

Состояние мышц плечевого пояса и брюшного пресса отличное.

Можно сделать вывод, что в целом физическое развитие учащихся 8 класса находится на хорошем уровне, об этом говорят итоговые и четвертные оценок учеников по физкультуре, участие учеников в спортивных соревнованиях школы и города.