

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Мочильская средняя общеобразовательная школа»

ПРОЕКТ:

«Влияет ли атмосфера на самочувствие  
учащихся»

Работу выполнила  
Ученица 7 класса  
Жумаева Дильнура  
Руководитель проекта  
Грицаенко Светлана  
Яковлевна

2018 г.

## Цель моего проекта:

Выяснить на какие группы людей в большей степени влияет атмосферное давление, при каких условиях и как можно защитить организм от воздействия окружающей среды.

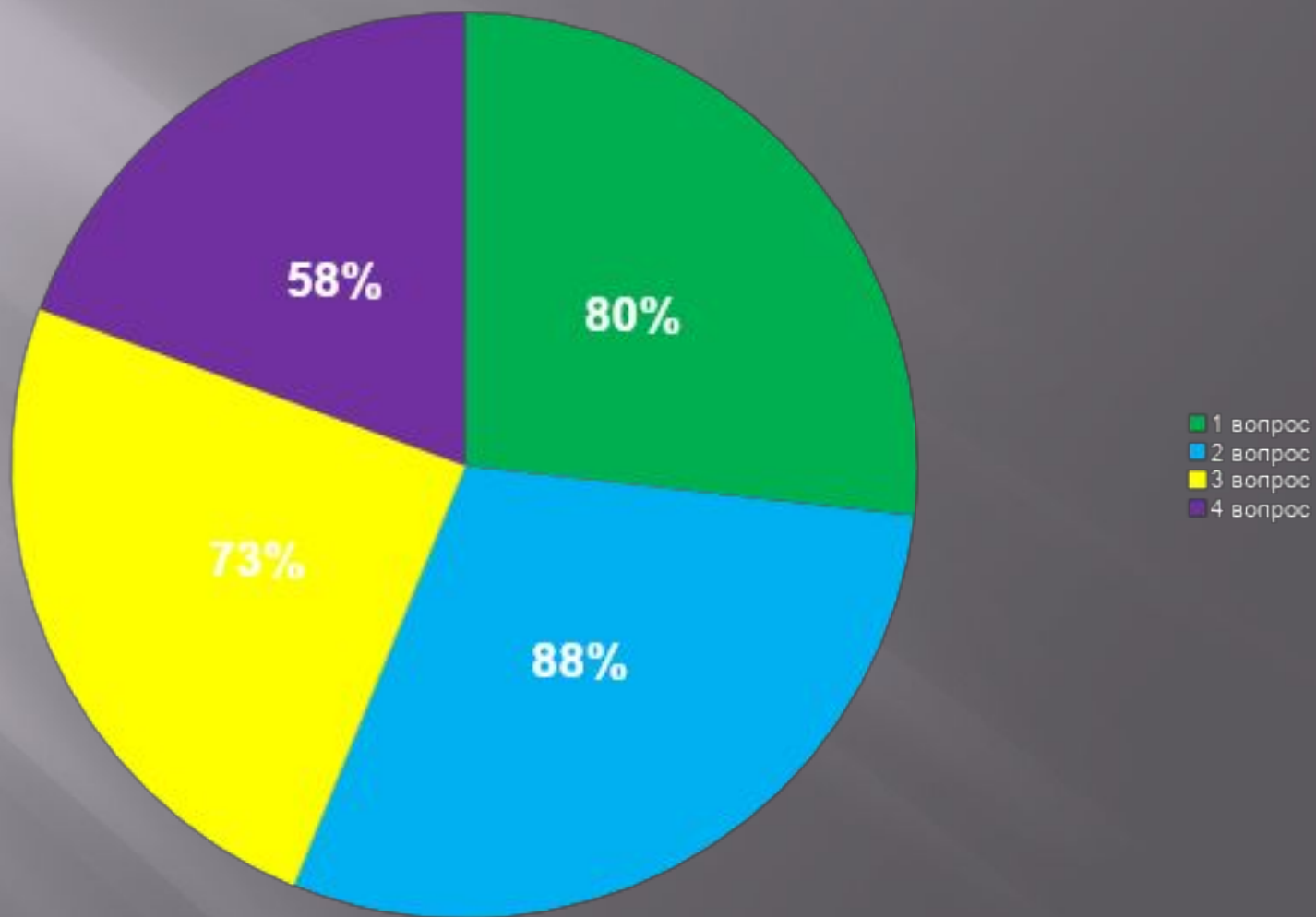
# Задачи проекта:

1. Собрать информацию о влиянии атмосферы на организм человека.
2. Провести исследование и сделать вывод о влиянии атмосферного давления на учащихся.
3. Спланировать мероприятия по охране здоровья учащихся и предложить ввести профилактику ежедневно.

# Анкета

1. Влияет ли погода на ваше самочувствие?
2. В какую погоду вы чувствуете себя хорошо и комфортно?
3. В какую погоду вы чувствуете себя плохо (испытываете болезненные ощущения)?
4. Чувствуете ли Вы заранее, что погода может измениться завтра?

## Результаты анкетирования



## Были проведены наблюдения за атмосферным давлением и состоянием здоровья у 20 участников в течении 15 дней

СВОДНАЯ ТАБЛИЦА ПОКАЗАТЕЛЕЙ АТМОСФЕРНОГО И АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЙ У УЧАСТНИКОВ ПРОЕКТА

| Возраст лет. | Участники проекта | 746 мм.ртс   | 740 мм.ртс   | 726 мм.ртс   | 739 мм. ртс  | 751 мм. ртс  | 749 мм. ртс  | 759 мм. ртс  | 758 мм.ртс   | 757 мм.ртс   | 753 мм.ртс   | 754 мм. ртс  | 750 мм. ртс  | 747 мм. ртс  | 744 мм. ртс  | 740 мм. ртс  |     |
|--------------|-------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-----|
| 11-14        | Лиза              | 100          | 115          | 119          | 110          | 120          | 113          | 105          | 110          | 120          | 119          | 122          | 110          | 120          | 119          | 122          |     |
|              | Антон             | 138          | 143          | 136          | 141          | 121          | 120          | 122          | 120          | 119          | 117          | 110          | 120          | 119          | 122          | 135          |     |
|              | Анна              | 120          | 113          | 105          | 110          | 120          | 119          | 122          | 121          | 121          | 120          | 120          | 120          | 121          | 119          | 115          |     |
|              | Олеся             | 121          | 121          | 118          | 120          | 120          | 121          | 119          | 115          | 120          | 113          | 105          | 110          | 120          | 119          | 122          |     |
|              | Роман             | 123          | 133          | 113          | 120          | 119          | 121          | 122          | 120          | 110          | 120          | 119          | 122          |              |              | 123          |     |
|              | Даша              | 109          | 135          | 117          | 128          | 118          | 110          | 120          | 119          | 122          | 119          | 121          |              |              | 121          | 120          |     |
|              | Маша              | 110          | 119          | 118          | 121          | 120          | 113          | 105          | 110          | 120          | 119          | 122          | 121          | 120          |              | 119          |     |
|              | Павел             | 121          | 120          | 117          | 118          | 105          | 110          | 120          | 119          | 122          | 119          | 121          | 110          | 120          | 119          | 122          |     |
|              | Даниил            | 114          | 119          | 102          | 112          | 121          | 113          | 122          |              | 119          | 121          | 120          |              |              | 120          | 119          |     |
|              | Александра        | 121          | 120          | 119          | 120          | 113          | 105          | 110          | 120          | 119          | 122          | 121          | 110          | 120          | 119          | 122          |     |
|              | Елена             | 120          | 119          | 122          | 121          | 122          | 122          | 122          | 122          | 121          | 110          | 120          | 119          | 122          |              | 121          | 119 |
|              | Анастасия         | 120          | 113          | 105          | 115          | 120          | 119          | 122          | 121          | 121          | 120          | 120          | 120          | 121          | 119          | 115          |     |
|              | Шахбоз            | 110          | 115          | 121          | 120          | 120          | 113          | 105          | 110          | 120          | 119          | 122          |              |              | 119          | 115          |     |
|              | Илья              | 113          | 120          | 113          | 115          | 110          | 120          | 119          | 122          | 119          | 119          | 121          | 120          | 120          | 121          | 120          |     |
|              | Вадим             | 120          | 113          | 105          | 120          | 120          | 119          | 122          | 121          | 121          | 120          | 120          | 120          | 121          | 119          | 115          |     |
| Ирина        | 120               | 113          | 105          | 120          | 120          | 119          | 122          | 121          | 119          | 121          | 120          |              |              |              | 113          |              |     |
| 20-40        | Уч. нач. классов  | 120          | 119          | 122          | 121          | 121          | 120          | 121          | 120          | 110          | 120          | 119          | 122          |              | 120          | 119          |     |
|              | Уч. ин. языка     | 116          | 103          | 113          | 118          |              | 120          | 121          | 120          | 121          | 121          | 120          |              | 120          | 118          | 110          |     |
| 50-60        | Уч. физкультуры   | 120          | 119          |              | 121          | 121          | 120          | 122          | 121          |              | 119          | 121          | 120          | 120          | 121          | 120          |     |
|              | Уч. географии     | 150          | 126          | 131          | 130          | 123          |              | 123          | 125          | 120          | 130          | 131          | 121          | 120          | 121          | 120          |     |
|              |                   | <b>127,5</b> | <b>124,9</b> | <b>119,1</b> | <b>120,9</b> | <b>121,5</b> | <b>120,8</b> | <b>122,8</b> | <b>122,1</b> | <b>121,8</b> | <b>120,6</b> | <b>120,8</b> | <b>119,9</b> | <b>119,5</b> | <b>120,5</b> | <b>123,3</b> |     |



# Вывод

Подводя итог, можно с уверенностью сказать, то о чём я узнала в ходе своей работы – это только начало пути исследований. И, тем не менее, я сделала вывод, что атмосферное давление действительно оказывает влияние на самочувствие и здоровье учащихся, и без профилактики, которая поможет смягчить их отрицательное воздействие на организм, не обойтись. В нашей школе, в которой мы учимся, проводится большая работа по поддержке здоровья учащихся и думаем, что листовки и информационный стенд с рекомендациями по профилактике метеопатии, розданные нами участникам эксперимента и одноклассникам, помогут. Пусть будет небольшой, но всё-таки, вклад в общее дело по укреплению здоровья!



# Методические рекомендации по улучшению самочувствия.

1. Создать стенд, где сигнальными карточками будет отмечен тип погоды, а также будут даны рекомендации по улучшению самочувствия в этот день.
2. Раз в неделю выпускать мини-листочки «Твое здоровье» с интересными фактами, полезными рекомендациями.
3. Сделать подборку музыкальных пауз в соответствии с типами погоды, что улучшит настроение.
4. Объявить начало школьного движения: «Нет метеозависимости!», которое обеспечивало бы на 100% посещение физкультуры, технологии и др.

## Листовка

### «11 способов, как избавиться от метеозависимости»

1. Закаливание
2. Плавание
3. Ходьба, бег
4. Частые прогулки на свежем воздухе
5. Здоровое и полноценное питание
6. Достаточный сон
7. Прием витаминов
8. Питание сезонными продуктами
9. Отказ от вредных привычек
10. Нормализация веса
11. Коррекция эмоциональной сферы (аутогенные тренировки, релакс, йога, массаж, беседа с психологом).

# Участники проекта



Первой участвовать в проекте согласилась Лиза



Аня, Лиза и Антон с большим удовольствием участвуют в проекте



# Участница проекта Маша



# Ирина



# Градусник нужен всегда





## Измерение температуры тоже дело важное



