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.

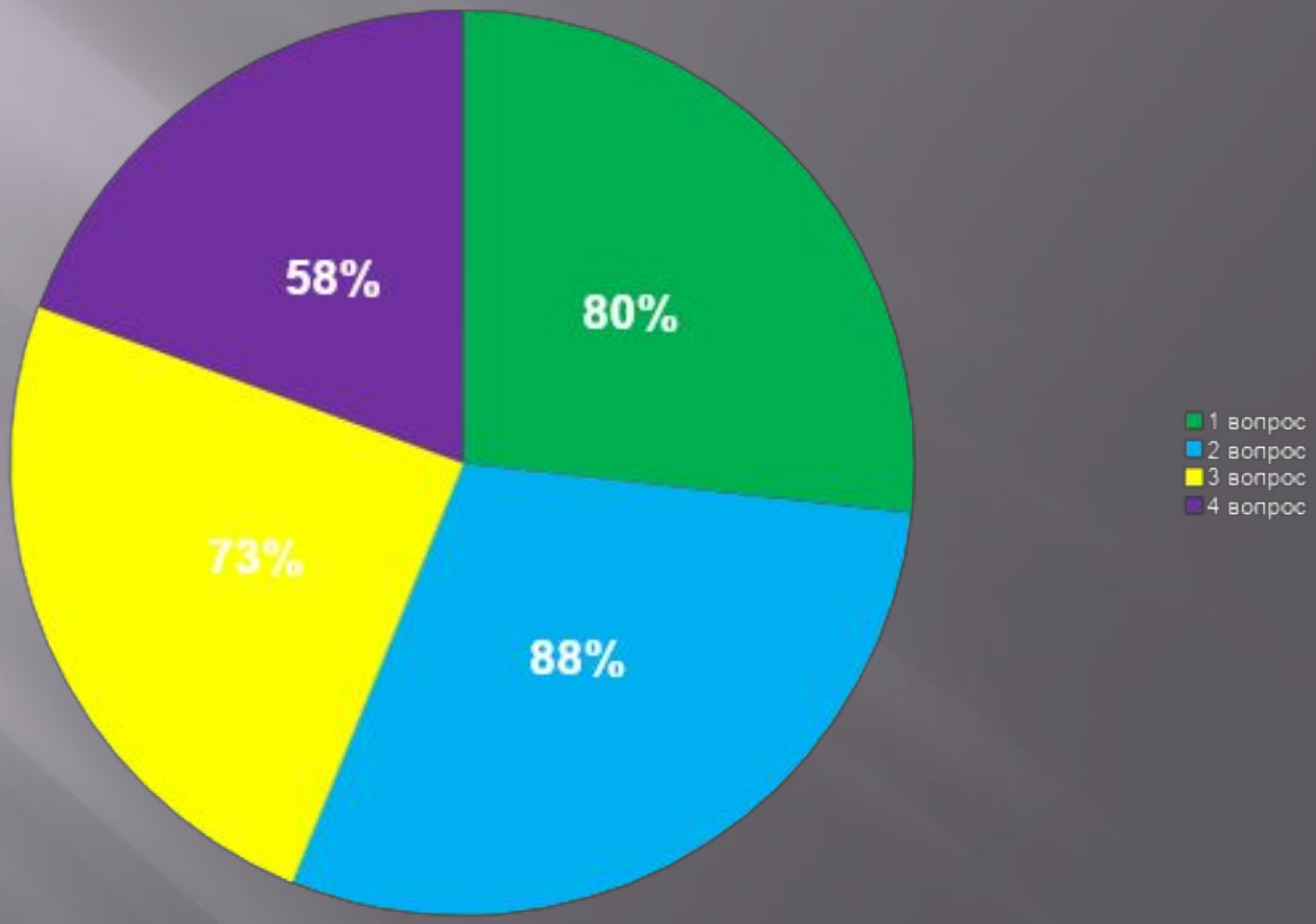
Задачи проекта:

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	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
		127,5	**124,9**	**119,1**	**120,9**	**121,5**	**120,8**	**122,8**	**122,1**	**121,8**	**120,6**	**120,8**	**119,9**	**119,5**	**120,5**	**123,3**

Ср.ар мм.рт	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
117															
118															
119															
120															
121															
122															
123															
124															
125															
126															
127															
128															
129															
130															

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-листовки «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