

Будь здоров!

(Практические рекомендации для тех, кто не хочет болеть)

**Выполнил работу: Шилов Влад
учащийся 8 класса**

**Руководитель: Попоудина Г.Г.
Воспитатель школы-интерната №30
ОАО «РЖД»**

Цель, задачи исследования:

Цель:

- выявить причины роста простудных заболеваний
- роль профилактических мероприятий простудных заболеваний для здоровья школьников;
- поиск и применение конкретных рекомендаций для сохранения здоровья школьников.

Задачи:

- Изучить литературу по данной проблеме
- Провести исследования
- Найти и дать рекомендации для сохранения здоровья.

Объект исследования : учащиеся 8 класса школы-интерната №30
ОАО «РЖД»

Что обозначает слово «ЗДОРОВЬЕ»?

ЗДОРОВЬЕ или *здравие* –
ср., состоянье животного тела (или растения), когда
все жизненные отправления идут в полном порядке;
отсутствие недуга, болезни.

«Толковый словарь живого великорусского языка»

Владимира Даля

Исследование №1.

Опрос учащихся.

Были опрошены учащиеся 8 класса.

Им предстояло ответить на вопросы:

- 1) Что такое здоровье?
- 2) Как помочь себе быть здоровым?

Результаты опроса:

1 вопрос

«Здоровье – это жизнь, добро, счастье» - 15 учащихся

«Здоровье - самое лучшее в жизни» - 3 учащихся

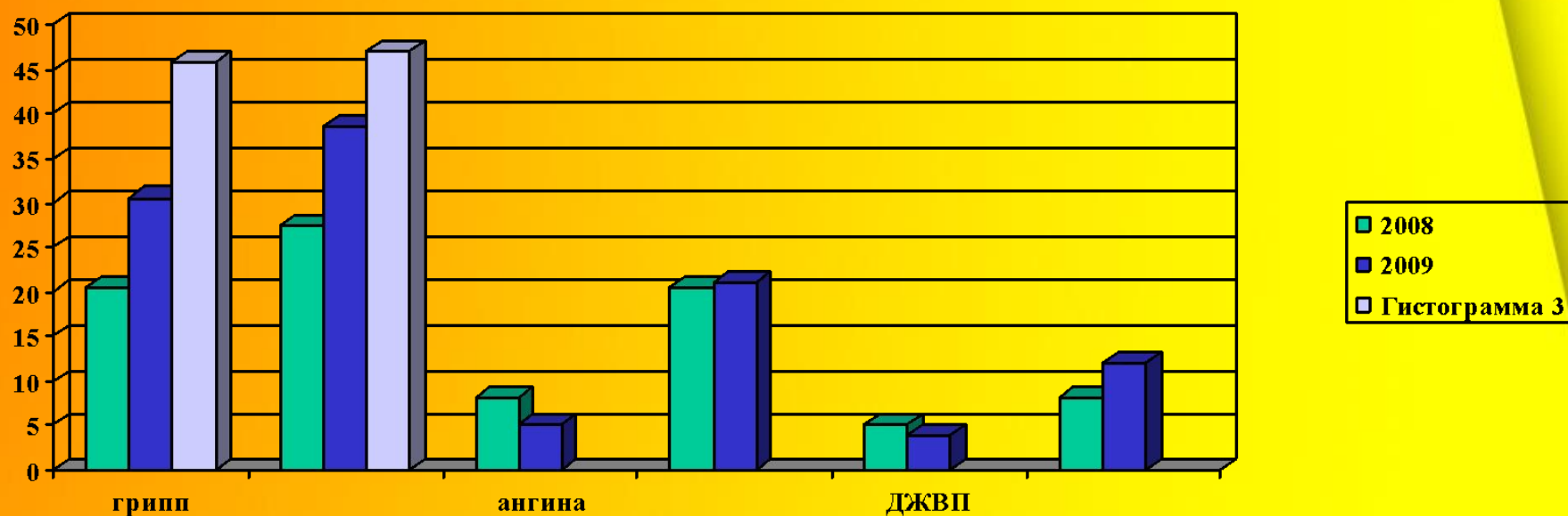
«Здоровье – это о себе заботиться». – 5 учащихся.

2 вопрос

«Здоровье ты должен себе сделать сам» - 23 учащихся

Исследование №2 .

Данные о состоянии здоровья учащихся 8 класса



Вывод: учащиеся 8 класса чаще болеют простудными заболеваниями, по болезни дети пропустили 130 учебных дней.

Исследование №3.

Анкетирование родителей

<i>№ п / п</i>	<i>Вопрос</i>	<i>Количе ство ответ ов</i>
1	Как часто болеют дети простудными заболеваниями?	
	А) часто	8
	Б) редко	12
	В) очень редко	3
2	Каким методам лечения отдаёте предпочтение?	
	А) традиционным	11
	Б) нетрадиционным	4
	В) комбинированным	8

3.	<i>Перечислите эти методы:</i>	
	А) молоко, мёд	6
	Б) травы	12
	В) прогревание	3
	Г) ингаляции	3
	Д) гомеопатия	3
4.	<i>Проводите ли профилактические мероприятия и какие?</i>	
	А) спорт, прогулки	17
	Б) закаливание	2
	В) витамины	23
	Г) кварцевание	3
	Д) массаж	3
	Е) не проводим	5

Средства физического воспитания



Санитарно-гигиенические

Физические упражнения

Естественные силы природы

Санитарно-гигиенические средства

Здоровое питание



- проветривание спортивного зала естественным сквозным способом;
- влажная уборка зала через каждые 2 часа занятий;
- наличие туалетов и умывальников в раздевалках девочек и мальчиков;
- соответствующее освещение, наличие аптечки;
- спортивный инвентарь по возрасту (б/б мячи средний возраст №5, старший возраст №7, лыжный инвентарь, набивные мячи);
- наличие у каждого учащегося сменной спортивной обуви и спортивной формы для занятий на уроке физической культуры в зале и соответствующей формы при уроках на свежем воздухе (осень-весна, зима).



Уроки физической культуры на улице.



- разностороннее воздействие на организм учащихся солнца, воздуха и воды;
- занятия в лесной местности на свежем воздухе (воздух лесов содержит особые вещества фитонциды – способствуют уничтожению микробов в организме);
- сочетание естественных сил природы с физическими упражнениями увеличивает их закаляющее действие на организм.



С физкультурой мы дружны!



здоровья.

Домашнее задание.

Учащимся предоставлена возможность заниматься в спортивном зале (волейбол, баскетбол) и на спортивных площадках школы во внеурочное время.

Использование между уроками физкультминуток и физкультпауз.

Вовлечение учащихся в городские спортивные кружки и секции.

Проведение утренней зарядки с детьми младшего школьного возраста.

Результаты исследования.



Итоги исследования показали, что в сравнении с прошлым годом, заболеваемость простудными заболеваниями у учеников снизилась, а количество дней по болезни уменьшилось.

Результаты моего исследования показали, что если проводить профилактические мероприятия, то можно укрепить своё здоровье и предупредить простудные заболевания.

Рекомендации и советы для сохранения здоровья.

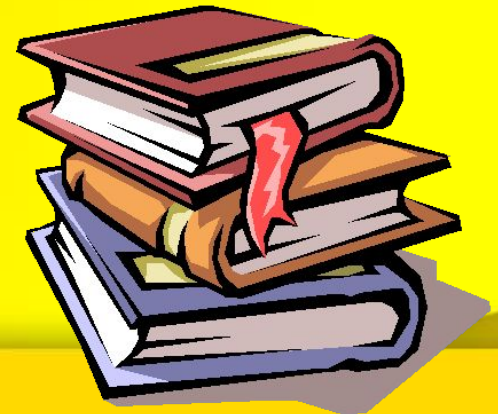


- Соблюдайте режим дня и правила гигиены
- У вас должно быть полноценное питание
- Закаляйтесь
- Занимайтесь спортом
- В период с осени по весну принимайте поливитамины, пейте противовирусные чаи.
- А самое главное – радуйтесь жизни!



Литература.

1. Большая энциклопедия школьника. – М.: Росмэн, 2003.
2. В.И.Даль. Толковый словарь живого великорусского языка. – М: Просвещение, 1990.
3. Ю.И.Староверов. Детские болезни: мини-энциклопедия для родителей. – С-П: Издательская Компания «Невский проспект», 2001.
4. Б.В.Шеврыгин. Если малыш часто болеет... - М: Просвещение, 1990.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!