

Здоровье в наших руках!

Подготовила: Кун Луиза
Руководитель проекта: Дадонова
С.П.

2011г

Содержание

- Введение
- Актуальность проблемы
- Цель
- Задачи
- Планируемый продукт проекта
- Факторы, влияющие на здоровье.

Введение

- В последнее время радио и телевидение, средства массовой информации активно поднимают вопрос о состоянии здоровья школьников.
- Двигательная активность детей стала очень низкой, так как продолжительное время дети проводят сидя за компьютером.



Актуальность проблемы:

Заболеваемость среди учащихся нашей школы достаточно высока. В чем причина этого и что можно сделать для ее снижения?



Цель:

определение условий для
сохранения здоровья учеников и
учителей.

Задачи:

- Исследовать влияние чистого воздуха на здоровье людей и ознакомиться с мерами по поддержанию чистоты в нашей школе.
 - Ознакомиться с составом воды, необходимостью мер по её очистке, в том числе в школе.
- Изучить требования СанПиН по тепловому режиму
- Провести статистику простудных и хронических заболеваний учащихся.
 - Познакомиться с основными разделами гигиены школьников.



Планируемый продукт проекта:

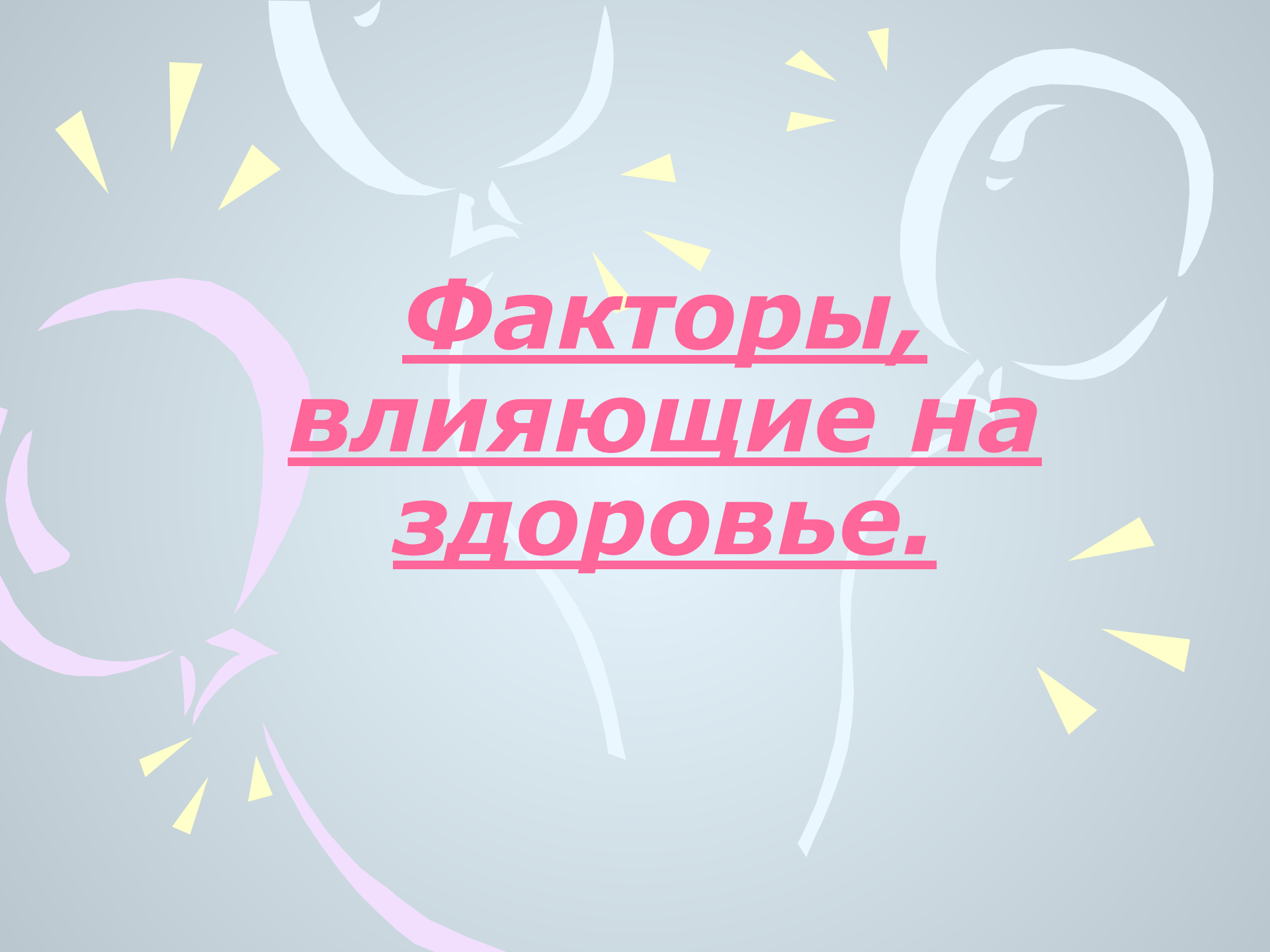
Буклет для учащихся, педагогов и родителей.

Актуальность проекта:

Одной из проблем нашей школы стало повышение уровня заболеваемости учащихся, особенно младших классов.







Факторы,
вливающие на
здоровье.

Воздух.

Выяснилось, что за 5 уроков 1 ученик потребляет в среднем 45 л кислорода, а 116 человек-5220 л. И это не считая педагогов и сотрудников школы. Откуда же взять столько чистого воздуха? Без помощников не обойтись.

Помощники в борьбе за чистый воздух

Проветривание

Сменная обувь

Истион- М

Зеленые растения



Какую же роль играет сменная обувь?

- Чистота в школе.
- Не позволяет проникнуть в школу болезнетворным микробам и пыли.



Незаменимым помощником в очищении воздуха помещения является аэроионизатор воздуха «Истион-М».

- Зеленые растения, которых в нашей школе много, улучшают микроклимат, поглощают углекислый газ и выделяют кислород, уничтожают пыль и радиацию.





Вода.

Каждый год от заболеваний, вызванных загрязнением воды, умирает более 5 миллионов человек.

Решение проблемы очистки воды:

1. Фильтрация (родники, фильтры);
2. Отстаивание (испаряется хлор);
3. Кипячение (гибнут микробы);
4. Вымораживание.

В нашей школе проблему очистки мы решаем самым доступным способом – кипячением.



Тепловой режим.

Если температура воздуха превышает норму, то организм перегревается, что влечёт за собой утомлённость, сонливость, снижение внимания.



Если же в кабинете холодно, то нарушается работоспособность мышц, они не могут произвольно расслабляться и сокращаться, и детям трудно писать.

температура воздуха в классных помещениях должна составлять + 18-20с.

Статистика пропущенных дней по болезни учащихся 6 класса 2010-2011 уч.г.

Год	Количество дней на одного учащегося
2007-2008г	9,9 дней
2008-2009г	9,3 дня
2009-2010г	9,7 дня
2010-2011г(за I триместр)	4,8 дня



Гигиена школьника.

- Ежегодно в нашей школе дети определенного возраста проходят обследования у специалистов-медиков, которые выявляют повышение роста заболеваемости у школьников «Сколиозом»
- Сколиоз или сколиотическая болезнь- это заболевание детей в возрасте от 6-15 лет, чаще девочек(3-браз)



1. *Осанка*

Осанка -это сбалансированное расположение нашего тела по отношению к позвоночнику. Неправильная осанка провоцирует у человека формирование быстрой утомляемости, проблемы с процессом дыхания и кровообращения.





2. Зрение

За 3 учебных года качество зрения снизилось у 20% обучающихся в нашей школе.



3. Влияния шумов на работоспособность

Всем ученикам школы известно, что у человека может быть шумовой стресс, который оказывает отрицательное воздействие, этот шум снижает скорость реакции, восприимчивость, внимание, память, увеличивает сердцебиение



Поэтому необходимо иметь аудиокассеты с записями звуков природы, прослушивание которых помогает снять напряжение





4. Наши помощники в сохранении здоровья:

- правильное питание;**
- личная гигиена;**
- режим дня;**
- движение, закаливание.**

**Все должны понимать, как
важно много двигаться.
Каждое утро начинать нужно
с зарядки.**







5. *Питание.*

Для нормального развития организма требуется полноценное питание, которое включает жиры, белки, углеводы, витамины.

**Физическая
культура,
движение,
закаливание**

**Положительные
эмоции**

**Рациональное
питание**

ЗОЖ

**Отказ от вредных
привычек**

**Экологическое
сознание и
поведение**

**Личная гигиена,
эстетика труда и
отдыха**

Спасибо за
внимание!

