

# «ФАКТОРЫ, УХУДШАЮЩИЕ ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА, И ПУТИ ИХ УСТРАНЕНИЯ»



Автор: Кутырев Владимир Викторович  
Преподаватель-организатор ОБЖ  
МОУ «СОШ» с.П-Михайловка

Здоровье – это драгоценность (и при этом единственная), ради которой действительно стоит не только жалеть сил, времени, трудов и всяких благ, но и жертвовать ради него частицей самой жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унижительной.

М.Монтень

## Почему я выбрал эту тему?

- Здоровье человека – одно из самых важных и главных достояний.

Не зря говорят: «Здоровье за деньги не купишь!» В настоящее время в России наблюдаются негативные тенденции в состоянии физического и духовного здоровья, нравственности.

# Главная идея, проблема работы

Возникает необходимость формирования глубоких, прочных знаний о здоровом образе жизни.

- ❖ Недостаточность и фрагментарность информации по этому вопросу приводят к росту числа заболеваний, расширению масштабов употребления молодыми людьми наркотиков и алкоголя.
- ❖ Большое влияние на распространение и восприятие такого «нездорового» образа жизни оказывает реклама, кино, телевизионные шоу, где курение и алкоголь являются атрибутами красивой и взрослой жизни.
- ❖ Проблема здоровья актуальна в наш век, век высоких технологий, еще и потому, что экология нашей страны оставляет желать лучшего.

# Актуальность и новизна проблемы:

- Здоровье – это нормальное физическое состояние, то есть состояние целостности и свободы от физических заболеваний или болезней, как записано в программе развития нашей школы.
- Проблема состояния здоровья населения России становится в настоящее время все более острой. Особенно тревожит здоровье детей. Практика доказала, что формирование здорового образа жизни с раннего детства является фундаментом хорошего здоровья в зрелом возрасте. Поэтому эта проблема рассматривается на разных уровнях.
- В декабре 2001 года состоялось специальное заседание Совета Безопасности РФ с повесткой дня «Здоровье детей и подростков как фактор национальной безопасности». В мае того же года заседала комиссия Государственного комитета по народному образованию РФ, она признала необходимость разработки программы «Образование и здоровье», которая должна стать частью государственной программы «Здоровье детей России».
- Результаты массовых обследований состояния здоровья детей России угрожающе для будущего страны: сократилась рождаемость и доля здоровых новорожденных детей; возрос уровень детской смертности; увеличилось количество «социальных сирот», то есть брошенных при живых родителях и пр.

# Цели и задачи :

**Цель:** Формирование у учащихся стойкого положительного отношения к физической культуре и здорового образа жизни через привлечение к новому виду активного отдыха и оздоровления, активной гражданской позиции у подростков, их социализация и стимулирование интереса учащихся к решению актуальных проблем .

## **Задачи:**

- 1. Пропаганда здорового образа жизни среди учащихся и их родителей с целью сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста.
- 2. Социальное становление личности ребенка через формирование системы интересов и потребностей в самосовершенствовании, самореализации, саморазвитии и готовности к выполнению различных функций общества.
- 3. Сохранение и приумножение нравственных, культурных и спортивных достижений молодежи.
- 4. Привлечение внимания учащихся к решению экологических проблем в Саратовской области.
- 5. Подготовка юношей к службе в рядах Российской армии.

**Предмет исследования:** - влияние факторов, ухудшающих здоровье школьников.

**Объект исследования:** - учащиеся среднего и старшего звена школы.

**Гипотеза:** В результате проведенного исследования будут определены факторы

- Негативного влияния рекламы табачной и алкогольной продукции на подростков.
- Условия пребывания детей в общеобразовательных учреждениях.
- Негативное влияние социальной среды на подростка.

# План

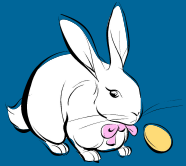
- I. Введение
- II. Теоретическая часть.
  1. Проблемы здоровья подростков.
    - 1.1 *Организация учебного процесса в общеобразовательных учреждениях.*
    - 1.2 *Табакокурение.*
    - 1.3 *Алкоголизм.*
    - 1.4 *Наркомания и токсикомания.*
  2. *Здоровьесберегающие технологии.*
- III. Практическая часть.
  1. Анкетирование
  2. Интервьюирование
  3. План реализации программы «Здоровый образ жизни».
- IV. Выводы.



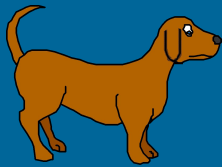


# Чем опасен никотин?

- Никотин – один из самых опасных ядов растительного происхождения.



**Кролик** погибает от 1/4 капли  
никотина



**Собака** погибает от 1\2 капли  
никотина



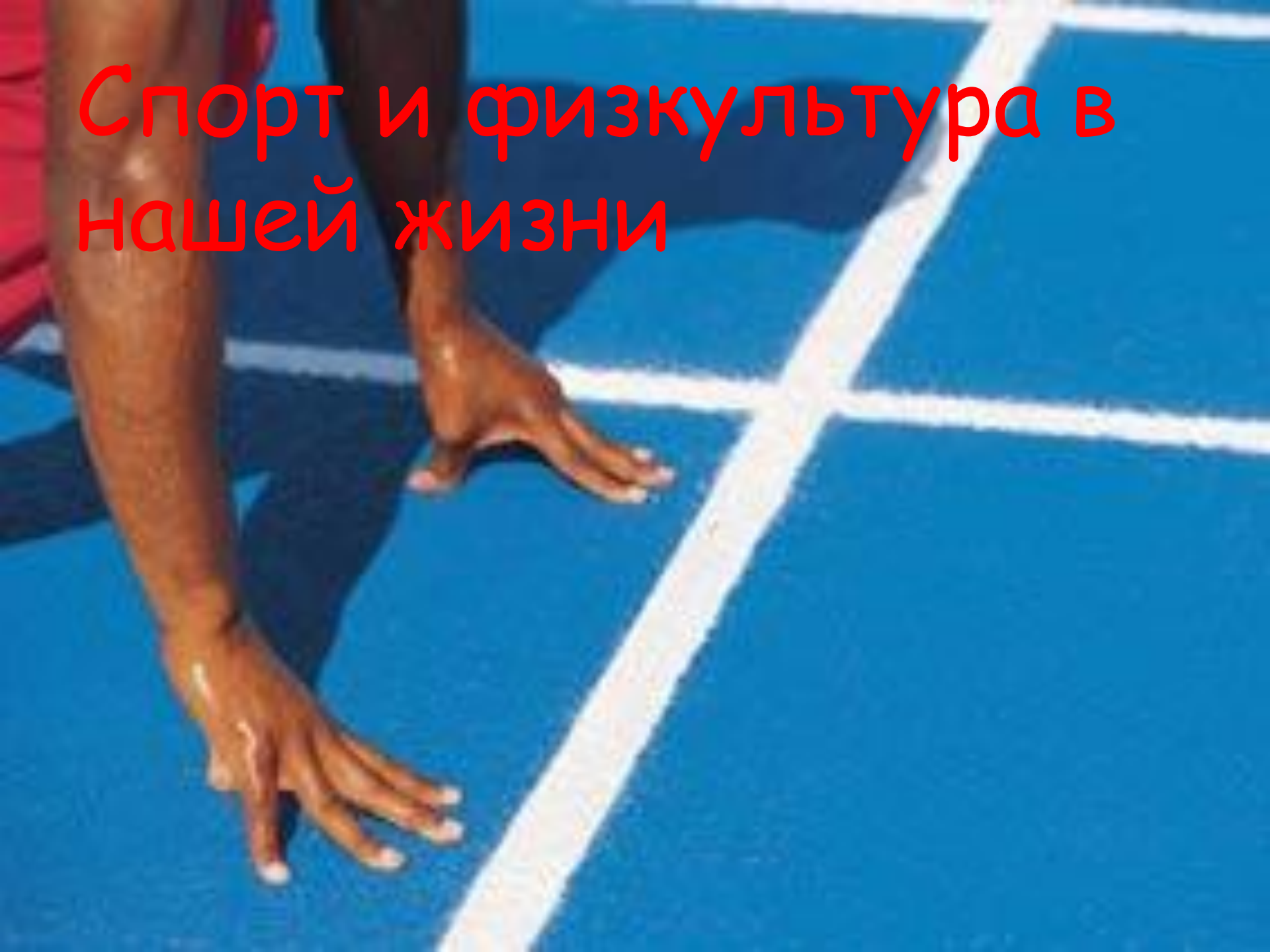
**Человек** погибает от 2-3 капель  
никотина



▲ Сделай правильный выбор!

Никотин	$C_{10}H_{14}N_2$	паралич центральной нервной системы
Алкоголь	$C_2H_5OH$	блокирует функции нервной системы
<u>Наркотики</u>	<u>группа веществ</u>	<u>оказывает воздействие на центральную нервную систему</u>

# Спорт и физкультура в нашей жизни



# Физкультура – каждый день

После слова «пробуждение» следует: «утренняя гимнастика» или «зарядка». И это не случайно. Когда просыпаемся, у нас сонное, вялое состояние. Это потому, что все функции организма заторможены.

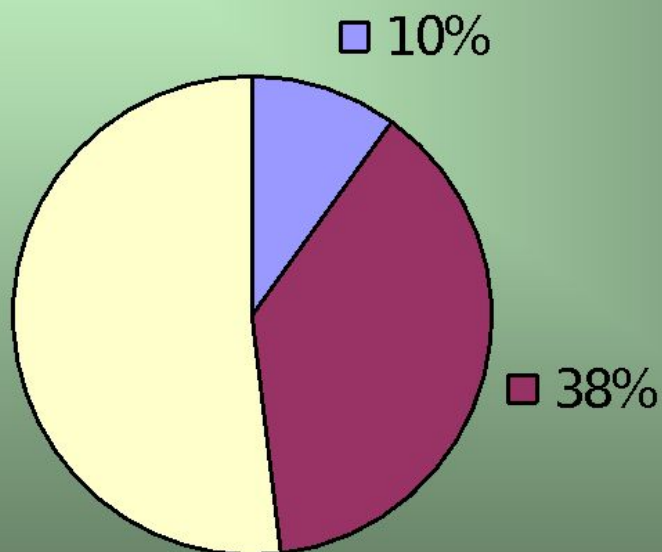
*Переход к бодрому состоянию дают физические упражнения.*



## Количество детей, делающих зарядку утром.



□ 52%



- всегда
- иногда
- никогда



Бег –развивает скорость и воспитывает выносливость, прыжки –ловкость и четкость движений, метания – координацию движений и силу. И тот, кто хочет одновременно обрести все эти качества, то занимается физкультурой на уроках в школе, в спортивных секциях вне ее и делает зарядку по утрам. И если каждый из нас будет вести здоровый образ жизни с самого детства, то мы будем здоровы и будем отлично себя чувствовать всю жизнь!!!

# Программа «Здоровый образ жизни»

Срок реализации	Мероприятие
Ноябрь 2009.	Социологический опрос населения по анкетам, его анализ, составление диаграмм. Спортивная эстафета среди девушек 7–9 классов «Мы любим спорт». Первенство по баскетболу и волейболу среди юношей 8-9классов. Агитбригада «Мы - за здоровый образ жизни». Анкетирование.
Декабрь 2009.	Организация работы агитбригады «Мы за здоровый образ жизни», «Мама, папа, я – спортивная семья» в 2- 5 классах. Лекция о здоровом образе жизни.
Февраль . 2010	Киноекторий «Нет наркотикам» с просмотром фильма «Игла». Спортивная эстафета «В здоровом теле – здоровый дух» для сборных 5-6 классов. Турнир рыцарей спорта (9 классов).
Март 2010.	Лекция о здоровом образе жизни,«А ну-ка, девушки!» - спортивный КВН среди 5-6 и 8-9 классов. Выступление агитбригады по теме: «Скажи курению: «нет»!» Лекция о вреде курения. Спорт-стиль (7 классы). Закаливание 1-8 кл. Агитбригада «Мы – Против курения».
Апрель 2010.	Футбол на траве (8-9класс). Товарищеская встреча по волейболу 8-9 класс. День здоровья. Закаливание 1-4 классы. Анкетирование.
Май 2010.	Общешкольный весенний кросс, посвященный Дню Победы. Легкоатлетическая эстафета 7-9 классы. Лекция о здоровом образе жизни.



Июнь-июль 2010	Работа летнего оздоровительного лагеря, спортивные праздники,
Сентябрь 2010 .	Спортивный праздник «Папа, мама и я спортивная семья» 1-4 класс Закаливание 1-9 классы. Лекция о здоровом образе жизни. Тест- тренинг. Подвижные игры на воздухе 1-6 классы.
Октябрь 2010.	Общешкольный легкоатлетический спортивный праздник «Золотая осень».
Ноябрь 2010 .	Соревнования по футзалу (8-9 кл.). Закаливание 1-9 классы. Лекция о здоровом образе жизни. День здоровья. Анкетирование.
Декабрь 2010 .	Соревнования по волейболу (8-9 кл.). Закаливание 1-9 кл. Лекция о здоровом образе жизни. Подвижные игры на воздухе 1-5 кл.
Январь 2011 .	Соревнования по пионерболу (5-6 классы). Лекция о здоровом образе жизни.
Февраль 2011 .	«Папа, мама и я спортивная семья» 1-4 класс. Агитбригада «Мы – за здоровый образ жизни». Лекция о здоровом образе жизни.
Март – апрель 2011 .	Тематические уроки по ОБЖ 5-11класс, биология 7 классы, Химия -8 классы. Закаливание 1-9 классы. Лекция о здоровом образе жизни. Анкетирование.
Май 2011.	Общешкольный весенний кросс, посвященный Дню Победы. Легкоатлетическая эстафета 7-9кл. Закаливание 1-9классы. Конкурс «Лучший спортсмен года». День здоровья.
Июнь-июль 2011	Работа летнего оздоровительного лагеря, спортивные праздники, игры. День здоровья.

---

В целях реализации данной программы были использованы следующие методы исследования:

**а) анкетирование**

**б) интервьюирование**

---

## Результаты анкет

Вопрос	А	Б	В	Г
1. Считаешь ли ты себя здоровым человеком?	28	2	10	нет
2. Как часто ты болеешь?	17	8	7	8
3. Делаешь ли ты зарядку?	4	12	24	нет
4. Рисковал ли ты своим здоровьем?	21	19	нет	нет
5. Как часто ты ешь фрукты?	8	12	15	5
6. Почему ты ешь фрукты	нет	нет	нет	нет
7. Твои родители курят?	20	20	0	нет
8. Куришь ли ты?	8	32	нет	нет
9. Если да, то сколько раз в день?	0	2	4	2
10. Почему ты куришь?	3	3	2	нет
11. Когда ты начал курить?	6	2	нет	нет
12. Как ты начал курить?	6	2	нет	нет
13. Участвовал ли ты в распитии спиртных напитков?	14	26	нет	нет
14. Ты хотел бы бросить курить?	2	6	нет	нет
15. Если ты бросил курить, как ты себя чувствуешь?	1	1	0	нет

## Результаты Интервью

Вопрос	А	Б	В	Г
1. Куришь ли ты?	8	32	Нет	нет
2. Если да, то сколько выкуриваешь в день?	0	2	6	0
3. Почему ты куришь?	3	0	5	Нет
4. Когда ты начал курить?	2	6	Нет	нет
5. Как ты начал курить?	6	2	Нет	нет
6. Участвовал ли ты в распитии спиртных напитков?	14	26	Нет	нет
7. Пробовал ли ты наркотические вещества	0	40	Нет	нет
8. Ты не хотел бы бросить курить?	2	6	Нет	нет
9. Если ты бросил курить, как ты себя чувствуешь?	1	1	0	нет
10. Ты пропагандируешь ЗОЖ?	27	13	Нет	Нет

# Пути устранения факторов, ухудшающих здоровье

**ИКОВ**











*В ходе работы над проектом были выявлены следующие факторы, ухудшающие здоровье ребенка:*

1. Негативное влияние рекламы табачной и алкогольной продукции на подростков.
2. Условия пребывания детей в общеобразовательных учреждениях.
3. Негативное влияние социальной среды на подростка.
4. Недостаточная включенность подростка в сферу досуговой деятельности.
5. Слабая информированность подростков о способах здоровьесбережения.

# *Пути решения данной проблемы.*

1. Повсеместное привлечение подростков и молодежи к активным занятиям физической культурой и спортом как одна из форм досуговой деятельности подростков.
  2. Внедрение в досуг подростков общеукрепляющих процедур, закаливания для повышения сопротивляемости организма различного рода заболеваниям.
  3. Создание и реализация молодежной оздоровительной программы, направленной на пропаганду здорового образа жизни среди подростков.
-

# Самооценка

В ходе работы я проводил анкетирование, обрабатывал и анализировал полученные данные. В рамках работы сделал хорошую презентацию, распространил комплекс физических упражнений по классам. Работа велась целенаправленно, разными методами и средствами. Я удовлетворен результатами своей работы

# Библиографически й список

- 1. Билич Г.Л., Назарова Л.В./ Основы валеологии / С.-Петербург МСМХС, 1998г.
- 2. Ермилова И.А. Собираетесь в школу? Тренируйте глаза!/ Ермилова И.А.//Здоровье школьника – 2008 - №8, стр.56.
- 3. Ермилова И.А.Ограничьте просмотр передач!/ Ермилова И.А.//Здоровье школьника – 2008 - №8, стр.22
- 4. Попов С.В./ Валеология в школе и дома./ С.-Петербург «Союз», 1997г.
- 5. Е.Н. Литвинов, Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон «Как стать сильным и выносливым».
- 6. С.А. Нетопина «Школьникам об учебе и отдыхе».
- 7. Роберт Ротенберг «Расти здоровым».
- 8. М.Я. Студеникин «Книга о здоровье детей».
- 9. WWW.Mednovosti. Ru
- 10. WWW.Inopressa. ru.