

Береги здоровье смолоду



**БЫЛО БЫ ЗДОРОВЬЕ –
ОСТАЛЬНОЕ
БУДЕТ...**

НАРОДНАЯ МУДРОСТЬ

**Автор: Шкода Ирина Васильевна, 7 А класс МОУСОШ № 11
Научный руководитель: Зайцева Светлана Валентиновна
Консультант: Александрова Марианна Владимировна, врач
функциональной диагностики ЦРБ**

Объект исследования: коллектив 7 А класса.

Предмет исследования: уровень здоровья учащихся 7 А класса.

Гипотеза: Если обращать больше внимания на факторы, способные сохранить здоровье детей, вести широкую просветительскую работу по воспитанию бережного отношения к собственному здоровью и потребности вести здоровый образ жизни, то число детей, получивших заболевания в школьные годы сократится.



Задачи проекта:

- 1. Определить уровень здоровья учащихся 7 А класса.**
- 2. Сравнить с уровнем здоровья на момент поступления в школу в 1 классе и при переходе в среднее звено в 5 классе.**
- 3. Познакомиться с методиками определения уровня здоровья школьника.**
- 4. Привлечь внимание родителей и учителей-предметников к состоянию здоровья учеников 7 А класса.**

Методы: сбор, анализ и систематизация информации эксперимент, анкетирование, математический и статистический анализ.

**Современные медики:
«Здоровье – это такое состояние
организма, при котором функции его
органов и систем уравновешены с
внешней средой и отсутствуют
болезненные изменения».**



ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ЗДОРОВЬЕ ?

Образ
жизни, 50%

Генетические
факторы, 20%

Состояние
окружающей
среды, 20%

Работа органов
здравоохранения
10%

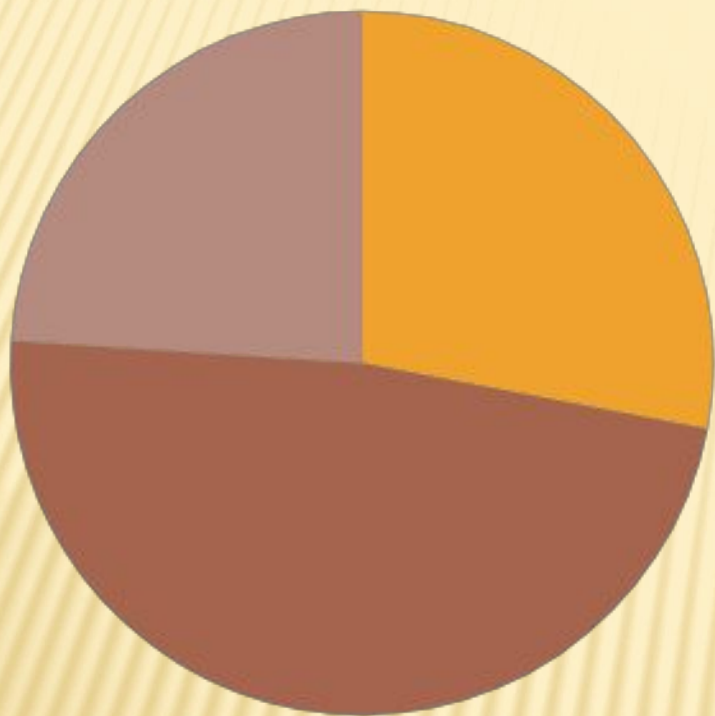
+

Условия обучения

**Характер учебного
процесса**



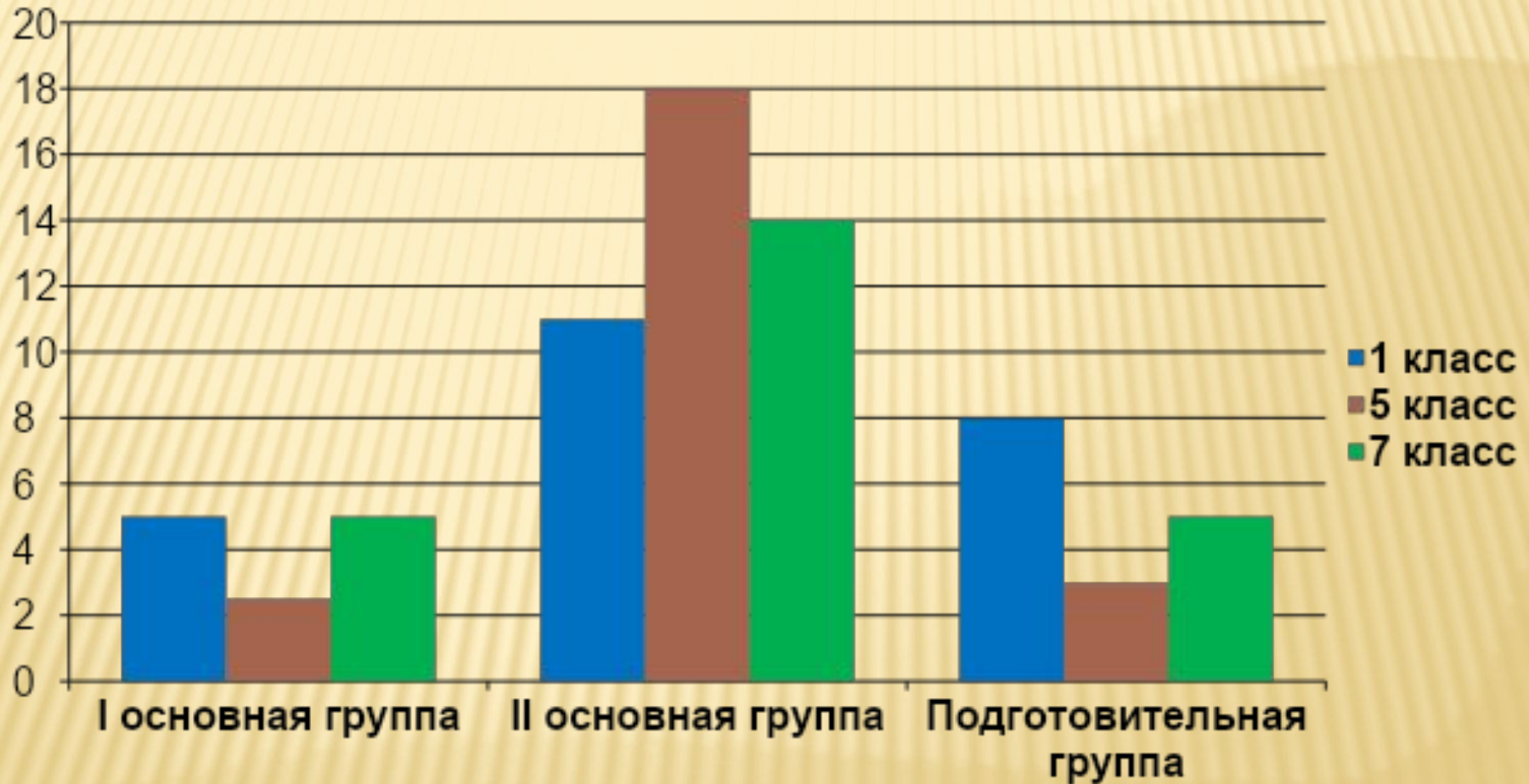
ГРУППЫ ЗДОРОВЬЯ 7А КЛАССА



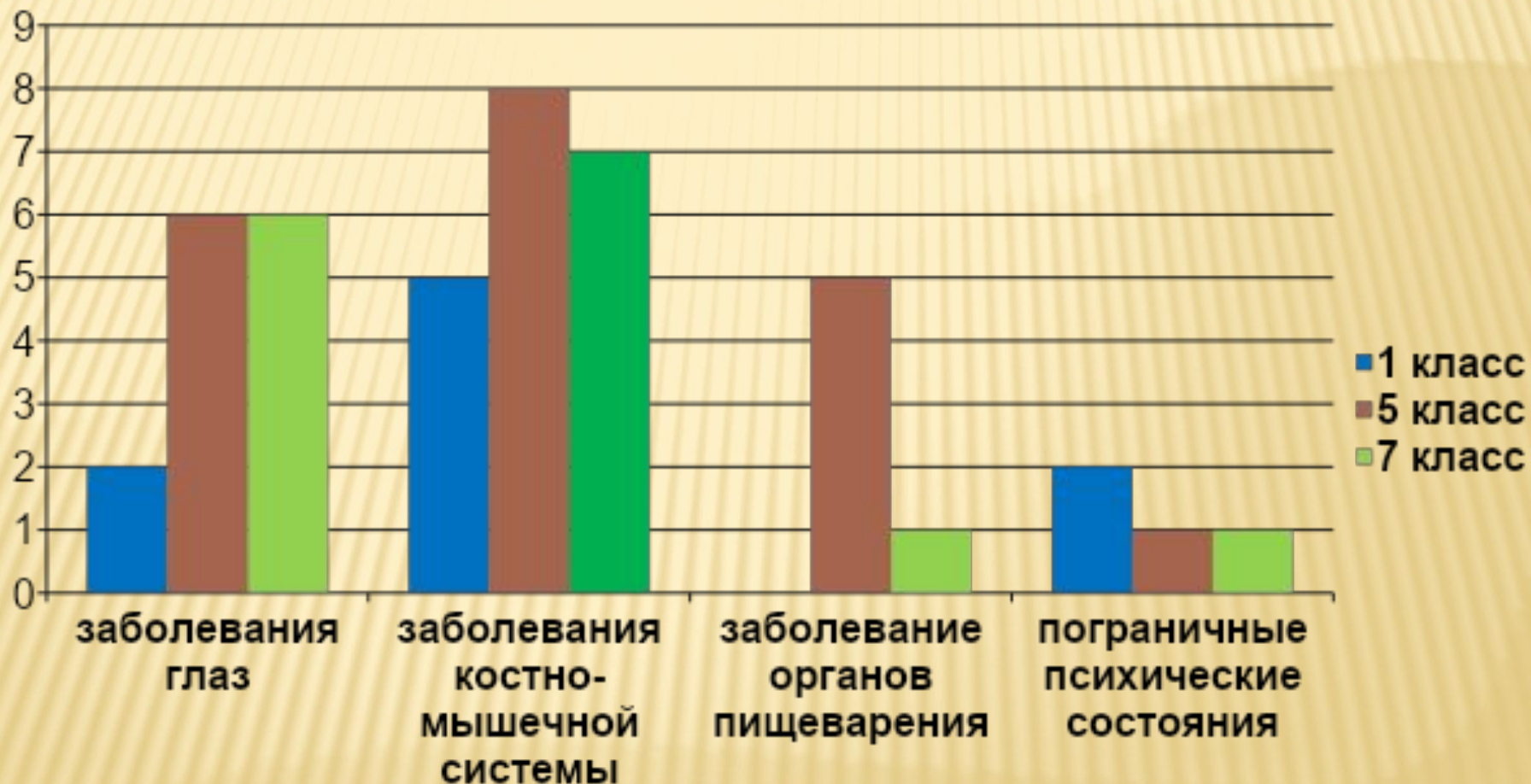
- 1 основная группа
- 2 основная группа
- 3 подготовительная группа



ГРУППЫ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ 7А КЛАССА В ДИНАМИКЕ



БОЛЕЗНИ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА



ЭКСПРЕСС-ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ

Массово - ростовой индекс
Кетле

$$\text{ИК} = \frac{\text{вес тела (кг)}}{\text{рост}^2 \text{ (м)}}$$



Индекс мощности Шаповаловой (ИШ) свидетельствует о развитии силы, быстроты, выносливости.

$$\text{ИШ} = \frac{\text{Вес тела (г)}}{\text{рост (см)}} \times \frac{\text{количество наклонов за 1 минуту}}{60}$$

Двойное произведение (ДП)
индекс Робинсона

$$\text{ДП} = \frac{\text{ЧСС (уд. в мин)} \times \text{АД (сист.)}}{100}$$



Индекс Руфье (ИР)

$$\text{ИР} = \frac{4 (P1 + P2 + P3) - 200}{10}$$



Индекс Скибинского (ИС)

отражает
функциональные возможности
органов дыхания и
кровообращения.

$$\text{ИС} = \frac{\text{ЖЕЛ (мл)} \times \text{время задержанного дыхания на вдохе (сек.)}{\text{ЧСС (уд. в мин.)}}$$



ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Индексы	Значения	Баллы	Оценка показателей физического здоровья
Индекс Кетле	18	0	Излишняя худоба, дефицит массы тела. Возможные отклонения – низкое артериальное давление, пониженное содержание гемоглобина.
Индекс Робинсона	88	4	Высокая функциональная способность мышцы сердца.
Индекс Скибинского	1680	5	Большие возможности дыхательной и ССС, высокая устойчивость к гипоксии.
Индекс Шаповаловой	389	5	Хорошо развиты двигательные качества, быстрота и выносливость. Не грозят нарушения осанки, сколиоз и плоскостопие.
Индекс Руфье	9	3	Функциональные системы работают удовлетворительно. Адаптация и работоспособность удовлетворительные.
Сумма баллов		17	Уровень здоровья выше среднего.

КАК СОХРАНИТЬ И УКРЕПИТЬ СВОЁ ЗДОРОВЬЕ

- *Соблюдать режим дня.*
- *Утро начинать с зарядки.*
- *Закалять свой организм.*
- *Правильно и регулярно питаться.*
- *Заниматься спортом, больше двигаться.*
- *Следить за своей осанкой.*
- *Не курить.*
- *Принимать жизнь с радостью, больше улыбаться, меньше ссориться.*



**Будьте
здоровы!**

