

ПРОЕКТ ПО ЭКОЛОГИИ ЧЕЛОВЕКА

# ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ

Автор: Голубенко Т.Н.  
МОУ «Большегневская СОШ»  
Нововаршавского района

- **Цель:** обучение здоровью на основе проектной деятельности.
- **Задачи:**
  1. Формирование у школьников представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему.
  2. Расширение знаний школьников о правилах здорового образа жизни, формирование навыков применения полученных знаний в жизни.
  3. Формирование умения оценивать себя (свое состояние, поступки, поведение) и других людей.
  4. Развитие навыков поиска и представления информации.
  5. Развитие коммуникативных навыков и творческих способностей.
  6. Способствовать выработке у школьников активной жизненной позиции.



Закаливание

Двигательная  
активность

Психическое  
здоровье

Рационально  
е питание

Формула здоровья

Гигиенические  
нормы

Экологическая  
обстановка

Режим труда и  
отдыха

Отказ от вредных привычек

**«НУЖНО ЕСТЬ, ЧТОБЫ ЖИТЬ, А НЕ ЖИТЬ, ЧТОБЫ ЕСТЬ»  
КИТАЙСКАЯ МУДРОСТЬ**



**«ЕСЛИ НЕ БЕГАЕШЬ, ПОКА ЗДОРОВ,  
ПРИДЕТСЯ ПОБЕГАТЬ, КОГДА ЗАБОЛЕЕШЬ»  
ГОРАЦИЙ**





«ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ - ЗАКАЛЯЙСЯ»



**«ЛУЧШЕ ЖИТЬ, ЧЕМ ПЕРЕЖИВАТЬ»  
НАРОДНАЯ МУДРОСТЬ**





«ПРОСТО СКАЖИ «НЕТ»

Н. РЕЙГАН





«ГИГИЕНА - ЦЕПНАЯ СОБАКА СОБСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ»  
В.О.КЛЮЧЕВСКИЙ



Водные процедуры | ardm | october 2005



# ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ БУМЕРАНГ



«НЕТ НИЧЕГО БОЛЕЕ ВЛАСТНОГО В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА,  
КАК РИТМ»

И.П. ПАВЛОВ







# ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАСТНИКОВ ПРОЕКТА

Этапы	Шаги	Деятельность участников
Подготовительный	1,2	Обсуждение темы проекта; определение целей, задач; разработка плана действий
Основной	3 -7	Проводят отбор теоретической информации в рамках подпроекта; осуществляют мониторинг, выполняют практические исследования; разрабатывают формы представления результатов работы
Завершающий	8	Творческое представление проекта; участие в обсуждении результатов деятельности



# Пошаговая реализация проекта

1. Первичное погружение в проблему. 
2. Выбор группами подпроектов, над которыми предстоит работать. Определение целей, задач, плана действий.
3. Диагностика уровня сформированности исследуемого в рамках подпроекта здоровьесберегающего навыка 
4. Изучение теории вопроса.
5. Выполнение практической работы в рамках подпроекта
6. Формулирование имеющихся проблем на основании результатов практической работы.
7. Составление программы и деятельность по устранению или снижению остроты проблемы.
8. Творческое представление результатов работ (презентации, бюллетени, стенгазеты, театрализованные представления...).

- **Особенности двигательной активности и физического здоровья**
- **Оценка сводчатого характера стопы.** Для оценки свода стопы следует встать мокрыми босыми ногами на лист бумаги и обвести получившийся отпечаток карандашом. После чего надо измерить наиболее широкую часть стопы (А), наиболее узкую часть стопы (Б) в сантиметрах и разделить значение А на значение Б. Полученную величину выражают в процентах. Если полученное процентное соотношение не превышает 33%, то результат соответствует норме, плоскостопия нет.
- **Оценка веса тела.** Чтобы узнать, соответствует ли вес норме, можно воспользоваться принятой Всемирной организацией здравоохранения формулой Кетле для расчета индекса телесной массы. Для этого вес (в килограммах) делят на квадрат роста (в метрах). Самое оптимальное соотношение между ростом и весом отвечает индексу телесной массы, равному 21. Если значение индекса превышает это соотношение даже на единицу, вес - избыточен.
- **Оценка физической работоспособности путем определения дыхательных возможностей организма.** Для начала учащиеся определяют время задержки дыхания на вдохе в положении сидя, затем делают 20 приседаний, после чего через 30 сек и через минуту в положении сидя определяют время задержки дыхания на вдохе. Результаты оценивают в таблице:
- **Первая проба** **Вторая проба** **Третья проба** **Оценка**  
 60 сек и более 30 сек и более 30 сек и более 60 сек и более  
 отлично 40 - 55 сек 15 - 25 сек 35 - 55 сек хорошо 20 - 35 сек 12 сек и менее 24 сек и менее  
 плохо






## **Закаливание**

Исследовательская работа «Влияние закаливания на здоровье и самочувствие человека»

Вариант №1.Познакомившись с основными методами, приемами и принципами закаливания выберите наиболее приемлемый для себя. Регулярно в течении длительного времени выполняйте закаливающие процедуры и отмечайте свое состояние: настроение, работоспособность, артериальное давление, заболевания в течении исследуемого периода (какие, тяжесть течения..)

Вариант №2. Выяснить какое количество школьников в исследуемый период заболели вирусными заболеваниями. Сколько человек из заболевших занимаются закаливанием. Данные занести в таблицу:

Количество исследуемых	Количество заболевших вирусными инфекциями	
	Занимающихся закаливанием	Не закаляющихся