

# КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ



**АВТОРЫ ПРОЕКТА:**

**Ковальногова Г.И. -учитель биологии  
МОУ СОШ с УИОП п. Нагорск**

**Ковальногов Г.В.- учитель технологии  
МОУ СОШ с УИОП п. Нагорск.**

# АННОТАЦИЯ

- Проект предназначен для учащихся 8 - 9 классов.
- Данный проект обобщающий знания, умения и навыки большинства предметов школьного курса.

# Актуальность.

- Известный американский математик Норберг Винер отметил, что мы изменили свое окружение так радикально, что теперь должны изменить себя, чтобы жить в этом новом окружении.
- Управление здоровьем –реальная и позитивная альтернатива в сложившейся ситуации.
- Стратегий управления индивидуальным здоровьем две. Первая-профилактическая, вторая – борьба с болезнями.

# Основополагающий вопрос?

Что такое культура  
здоровья?





# Дидактическая цель.

- Создать условия для осмысления новой учебной информации, применения их в знакомой и новой ситуациях, проверка уровня усвоения системы знаний и умений.

# МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАДАЧИ.

- **Образовательная**- научиться оценивать функциональное состояние организма, используя субъективные и объективные показатели здоровья.
- **Развивающая**- продолжить работу по обучению учащихся умению отбирать главное, используя различные источники информации, публично защищать результаты творческой деятельности.
- **Воспитательная**- формировать понимание развития своего интеллекта как ценностной характеристики современной личности.

# ПРОБЛЕМНЫЕ ВОПРОСЫ.

- М.В.Ломоносов писал ,что умеренное употребление пищи – мать здоровья. Так ли это?
- «Смотри нас трое –я, ты и она. Поэтому, если ты будешь на моей стороне, нам двоим будет легче одолеть ее одну. О чем речь?
- Физиолог И.Р.Тарханов верил: придет время , когда человеку стыдно будет умирать в раннее 100 лет. Реально это?

# Темы самостоятельных исследований.

Культура психического здоровья.

Культура физического здоровья.

Культура питания.

Культура отношения к  
НАРКОГЕННЫМ ВЕЩЕСТВАМ.





# ПЛАН РАБОТЫ НАД ПРОЕКТОМ.

N/n	Наименование этапа	Деятельность ученика.	Результат.	Сроки
1.	Подготовительный.	Формирование групп. Постановка целей.	Создание групп. Определение целей.	Январь
2.	Основной.	Сбор и обработка материала. Выполнение работы.	Оформление результатов работы. Выступления.	Февраль
3.	Рефлексивно-оценочный.	Публичная защита проекта.	Оценка проекта.	Февраль

# СОСТАВ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ПАКЕТА.

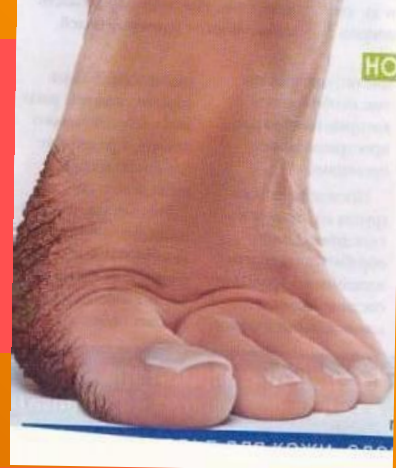
- Визитная карточка проекта.
- Критерии оценивания презентации.
- Результаты исследования учащихся:
  - детская презентация,
  - буклет
- Грамота.
- Дидактические материалы.

# ВИЗИТКА

1. Тема проекта «Культура здоровья»
2. Автор Ковальногова Г.И., Ковальногов Г.В.
3. Предназначен для учащихся 8-9 классов.
4. Цель: Создать условия для УСВОЕНИЯ новой учебной информации.
5. Методические цели.
6. Проблемные вопросы.
7. Темы самостоятельны исследований учащихся.
8. Литература.



# Культура физического здоровья



- Оценка сводчатого характера стопы.

Встать мокрыми босыми ногами на лист бумаги и обвести получившийся отпечаток. Измерить наиболее широкую часть стопы-А, наиболее узкую часть-Б и разделить значение А на значение Б.

Если полученное процентное соотношение не превышает 33%, то результат соответствует норме, плоскостопия нет.



# культура физического здоровья

## Оценка веса тела.

Соответствует ли вес норме?

Для этого воспользуемся формулой Кетле: вес тела (в килограммах) делят на квадрат роста (в метрах).

- Самое оптимальное соотношение между ростом и весом соответствует индексу, равному 21. Если индекс превышает это соотношение даже на единицу вес- избыточен.



# Социологический опрос

- Из 29 учащихся 8 класса:
  - не имеют плоскостопия-21 человек,
  - имеют плоскостопие-8 человек,
  - вес тела в норме- у 25 человек,
  - избыточный вес- у 4 человек.



# Культура психического здоровья



- Оценка логического мышления.

-Изучить семь рядов чисел, найти закономерности построения каждого ряда и вписать недостающие числа:

- |                          |                        |
|--------------------------|------------------------|
| 1)24,21,19,18,15,13,7.   | 5)7,10,14,19,25...49.  |
| 2)1,4,9,16,49,64,81,100. | 6)2,4,8,10,22...92,94. |
| 3)16,17,15,18,14,19.     | 7)24,22,19,15...       |
| 4)1,3,6,8,16,18...76,78  |                        |

-Норма за 5 минут определить закономерности построения трех и более рядов.

# Результаты исследований



- Правильные ответы:
  - 1) 12,9.
  - 2) 25,36.
  - 3) 13,20.
  - 4) 36,38.
  - 5) 32,40.
  - 6) 44,46.
  - 7) 10,4.
- Из 29 человек правильно ответили:
  - 10 человек определили закономерности 4 рядов,
  - 5 человек - 3 рядов,
  - 8 человек- менее 3 рядов,
  - 6 человек- ни одной закономерности.



# ВЫВОДЫ:

- Важный фактор влияющий на здоровье – особенности питания . Человек выбирает пищу не по полезности ,а по вкусу. В этом кроется причина неполноценного питания людей , не обеспечивающего клетки всем необходимым.
- Человек не сможет сохранить здоровье, если его организм подвергается влиянию факторов риска, а лучший способ уберечь себя от болезней – следовать принципам здорового образа жизни.



# ГРАМОТА

Награждается ученица 8 А класса  
Рябова Александра за 1 место в проекте  
Культура здоровья

Директор школы Скворцов А.И.

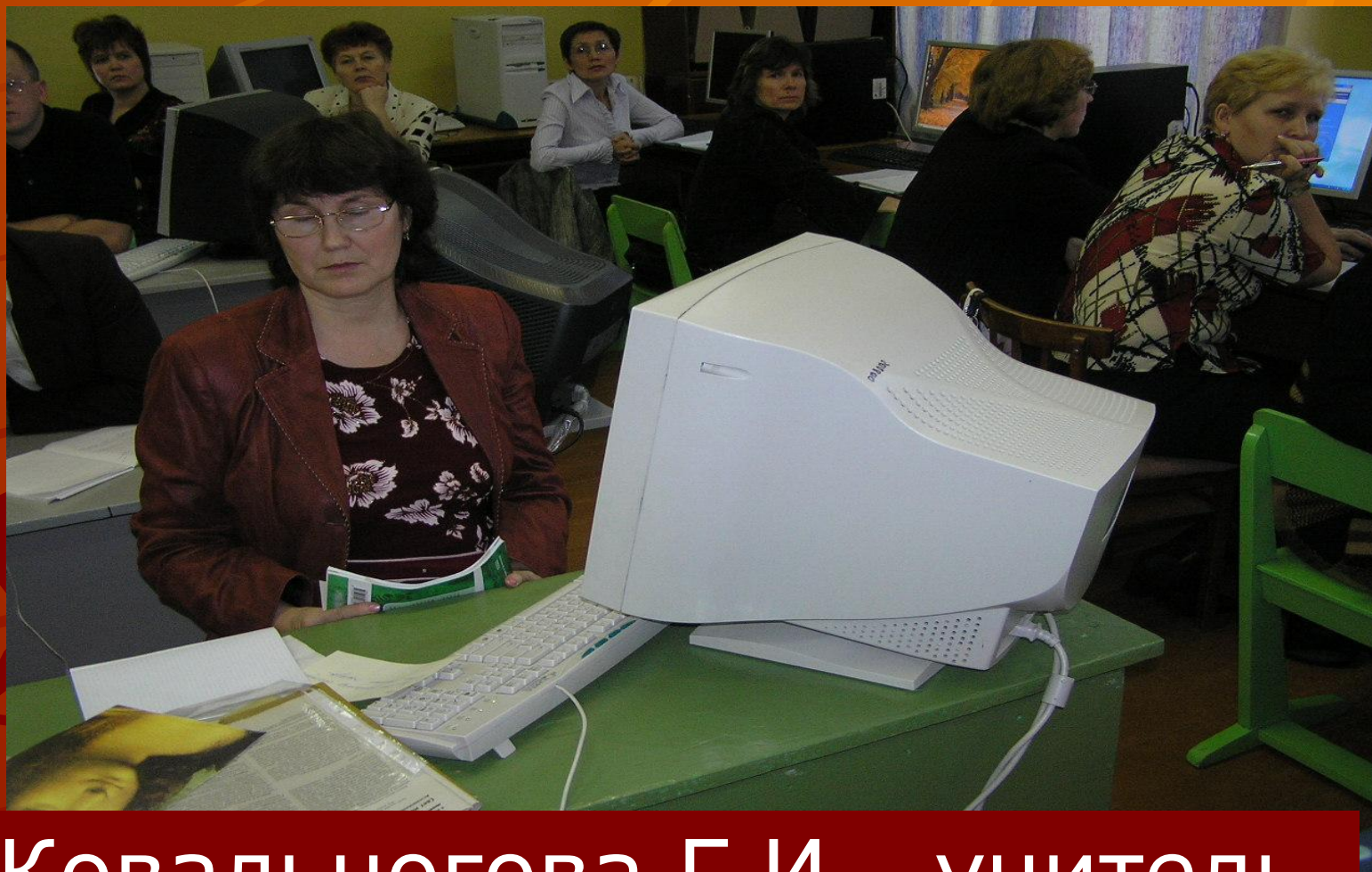




# Литература:

- 1. И.Д. Зверев Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека. М, «ПРОСВЕЩЕНИЕ» 1978 г.2.
- 2. Журнал «Биология в школе» N 3 2003 г. Технология проектного обучения.3.
- 3. Журнал «Биология в школе» №2 2004 г. Формирование здорового образа жизни.4.
- 4. Журнал «Биология в школе» №7 2005 г. Обучение здоровью на основе проектной деятельности.
- 5. Журнал «Ридерз Дайджест» 2006 г. Доктор, я сошел с ума?

**БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ,**



**Ковальногова Г.И.- учитель  
биологии. п. Нагорск  
Телефон: 2-18-53**



**Благодарю за внимание**



**Ковальногов Г.В.- учитель технологии МОУ СОШ с  
УИОП п. Нагорск.**

**Телефон : 2-18-53.**