

Мы в ответе за свое здоровье!

«Здоровье никогда ты не вернешь,
Подумай, для чего же ты живешь?..»

**Исследование состояния здоровья учащихся
7 «А» класса
МКОУ «Средняя школа №1 г. Сухиничи»**

Работу выполнила ученица 7 «А» класса
Луканина Анастасия
Руководитель: Якушева Галина Ивановна

- ***Цель исследования:*** формирование устойчивой мотивации к сохранению, укреплению здоровья и к здоровому образу жизни.

Объект исследования

- В исследовании участвовало 16 учащихся 7 «А» класса МКОУ «Средняя школа №1» г. Сухиничи (12 девочек и 4 мальчика). Все учащиеся отнесены к основной медицинской группе. Исследование проводилось в течение двух месяцев

Задачи

- 1. Изучение питания учащихся класса в школьной столовой и во время учебного процесса путем наблюдения и анкетирования.
- 2. Исследование занятий спортом учащихся класса (занятость в спортивных кружках и секциях, занятия на уроках физкультуры).
- 3. Исследование вредных привычек.
- 4. Изучение состояния здоровья по результатам медосмотра.
- 5. Изучение пропусков занятий по болезням.
- 6. Изучение уровня физического развития.
- 7. Изучение работы за компьютером.

Методы исследования

- Исходя из этого, я использовала следующие **методы исследования**:
 1. Изучение школьных документов
 2. Анкетные тесты
 3. Анкеты с целью выяснения отношения школьников к своему здоровью, его места среди других жизненных ценностей
 4. Анкета выяснения отношения учащихся к курению, алкоголю.
 5. Наблюдение за учащимися класса

Здоровье за деньги не купишь!

- Здоровье – самая большая ценность человека. От того, насколько бережно мы к себе относимся, зависит наше самочувствие на протяжении всей жизни. Основы здорового образа жизни закладываются в нас еще в детстве. Необходимость следить за собой, избегать вредных воздействий окружающей среды, соблюдать режим дня и выполнять другие повседневные правила должна войти в привычку.
- Сохранить здоровье на долгие годы поможет соблюдение правил здорового образа жизни.
-
- Главное в жизни - это здоровье!
- С детства попробуйте это понять!
- Главная ценность - это здоровье!
- Его не купить, но легко потерять

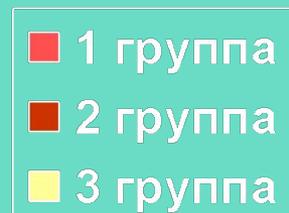
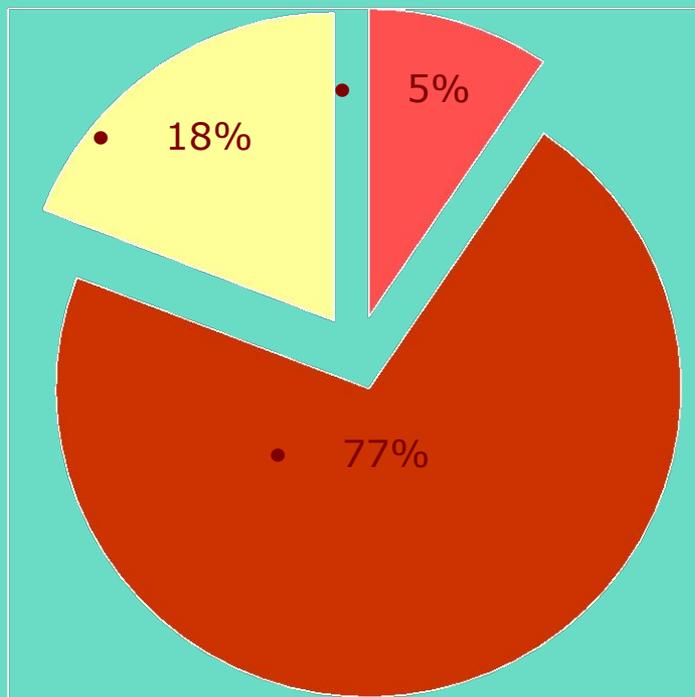


Результаты медосмотра

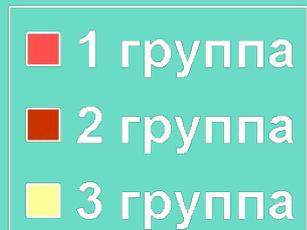
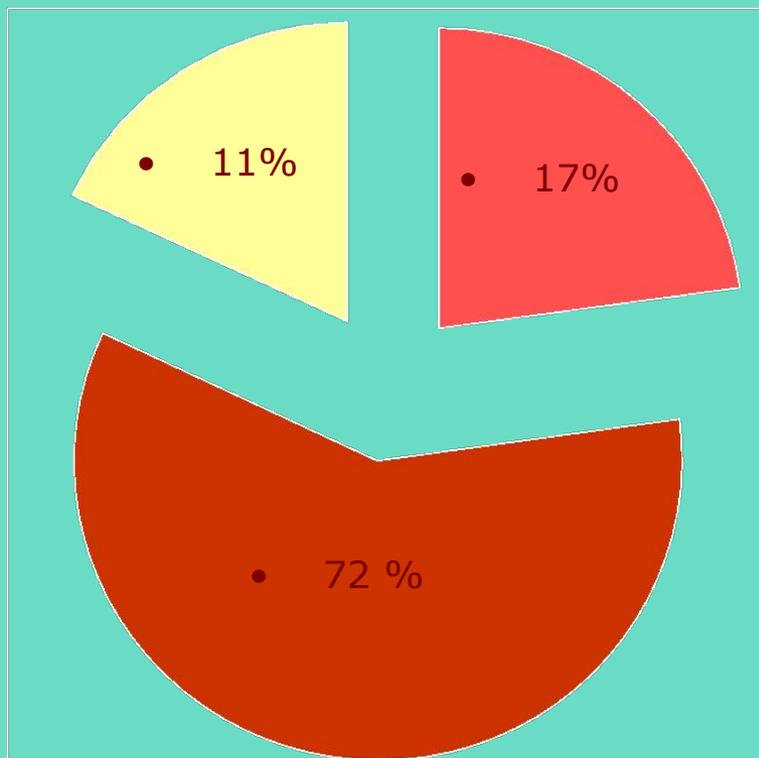
	Нарушение зрения	Нарушение осанки	Кариес	Плоскостопие
5 класс	3 учащихся	1 учащийся	3 учащихся	5 учащихся
6 класс	2 учащихся	-	4 учащихся	2 учащихся
7 класс	2 учащихся	-	3 учащихся	1 учащийся

По результатам медосмотра мы видим, что в 5 классе совершенно здоровыми были 6 учащихся из 18, т. е. 33%; в 6 классе 8 учащихся из 17, т. е. 47 %, в 7 классе 7 из 17 , т.е. 41%

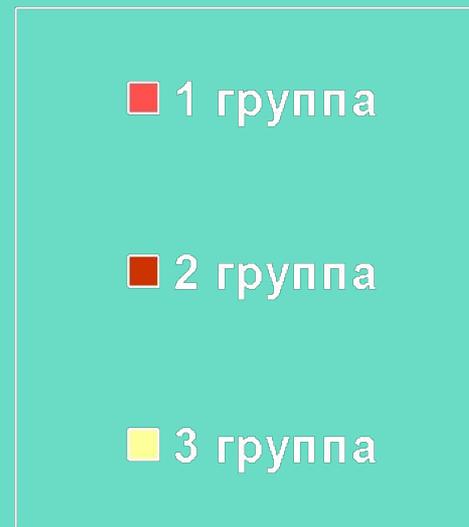
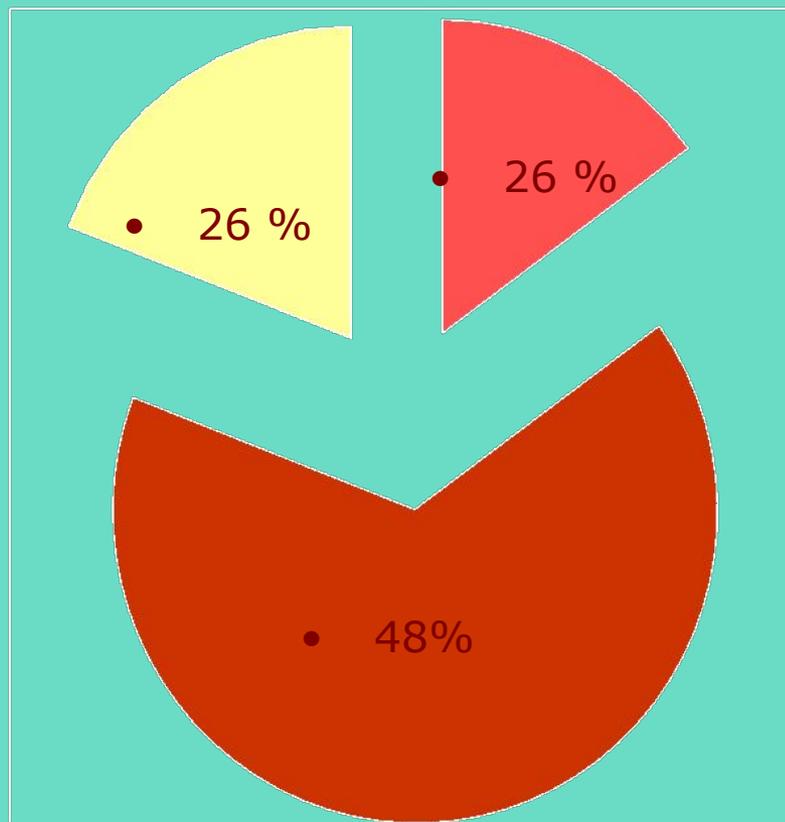
Группы здоровья учащихся в 5 классе



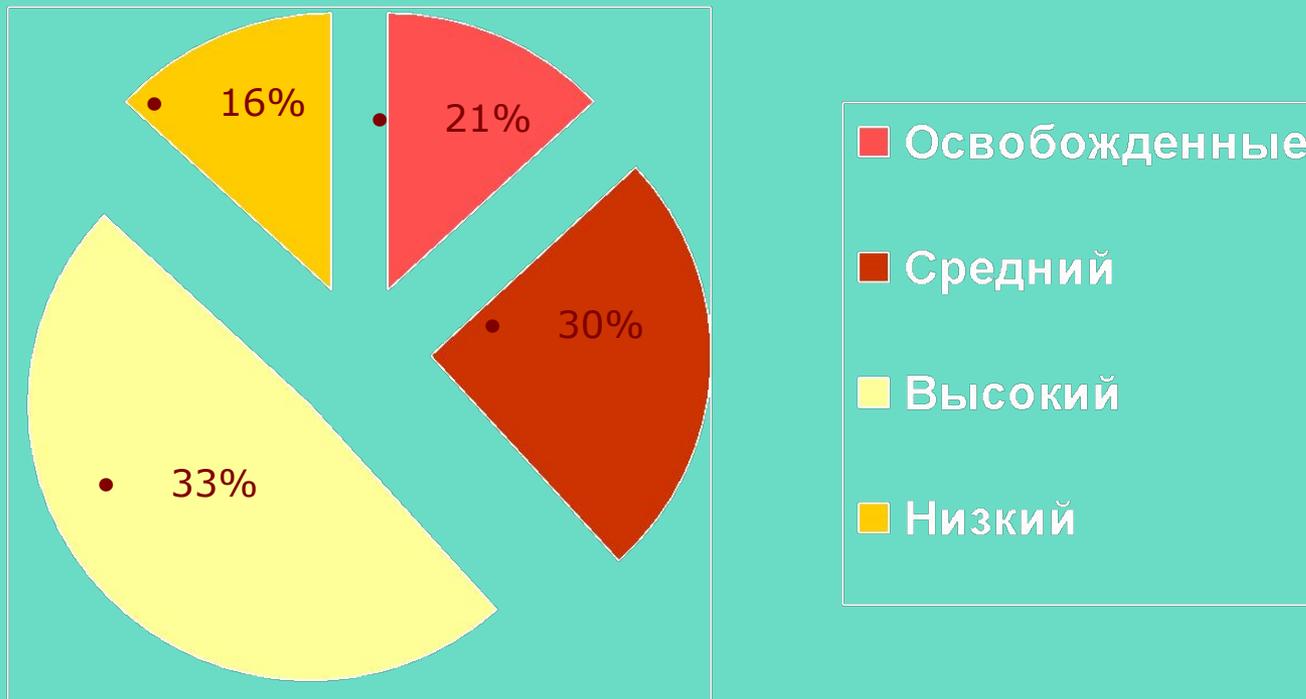
Группы здоровья учащихся в 6 классе



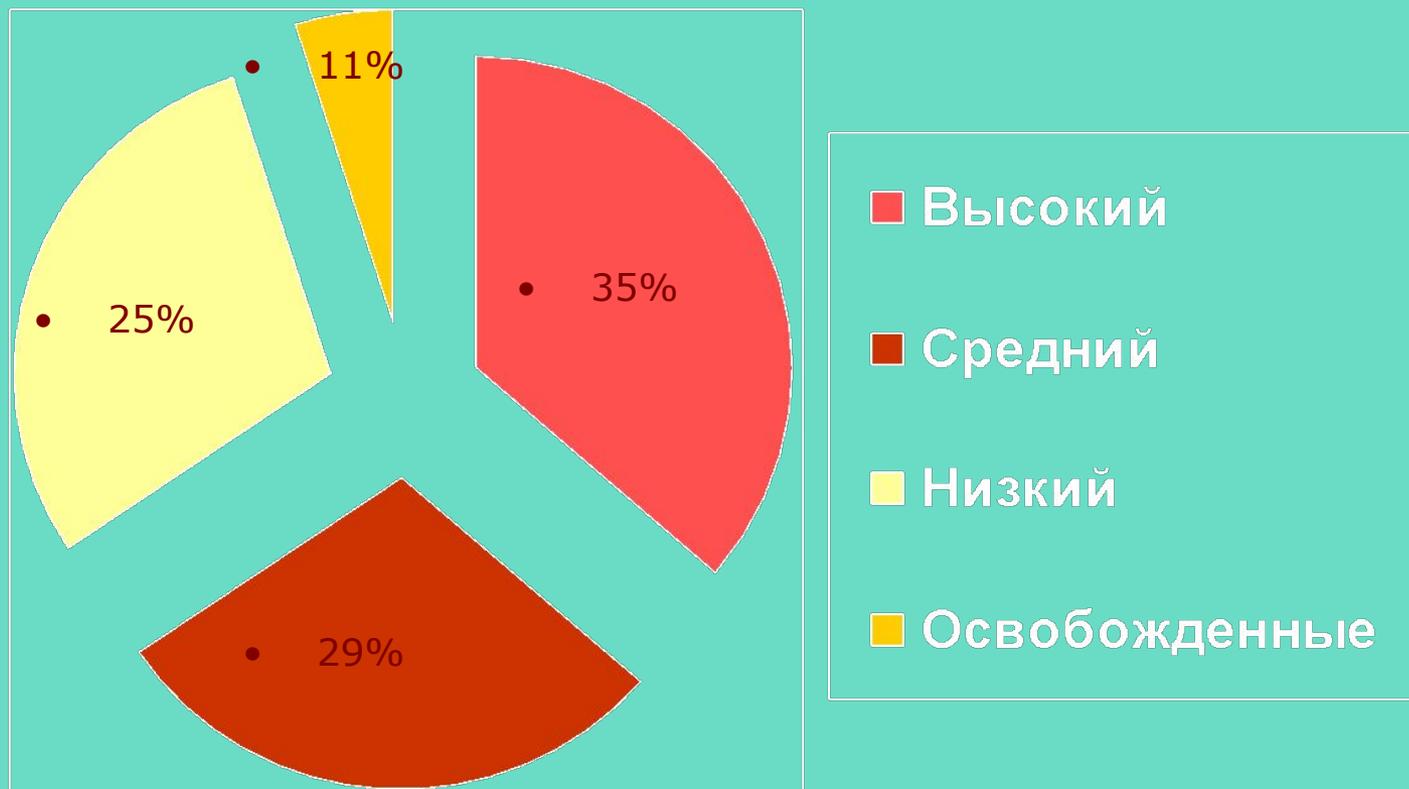
Группы здоровья учеников в 7 классе



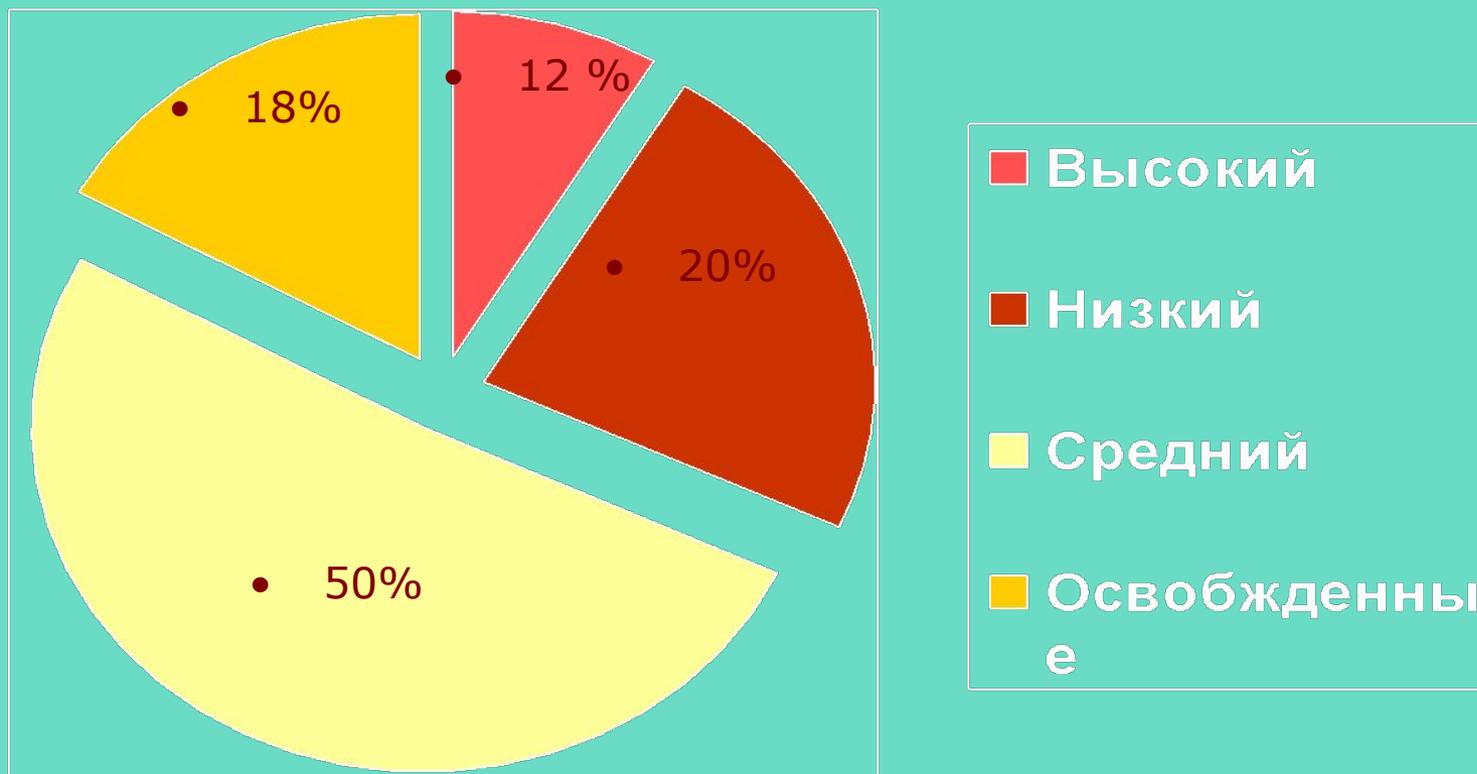
Уровень физической подготовленности в 5 классе 18 учащихся в классе.



Уровень физической подготовленности в 6 классе 17 учащихся.



Уровень физической подготовленности в 7 классе 17 учащихся.



Работа с компьютером

- Результаты анкетирования. За компьютером проводят время
- Меньше часа - 1 учащийся – 6%
- 2-3 часа – 5 учащихся – 31%
- 4-5 часов – 4 учащихся – 25%
- 5 и более часов – 6 учащихся - 38%

Посещение спортивных школ и кружков в 5 - 7 классе

- 5 класс – 29%
- 6 класс – 11%
- 7 класс - 25%

Предпочтение учащиеся отдают следующим кружкам:

- Теннис
- Баскетбол
- Легкая атлетика

Мотивации к занятиям спортом

- **1. Хорошее физическое здоровье**
- **2. Отличная координация**
- **3. Физическая форма**
- **4. Дисциплина**
- **5. Снятие стресса**
- **6. Общение**
- **7. Удовольствие от занятий**

Отношение учащихся класса к урокам физической культуры

- Легкая атлетика – 2 учащихся – 12%
- Лыжи – 3 учащихся – 18%
- Гимнастика – 7 учащихся – 43%
- Баскетбол – 5 учащихся – 31%
- Волейбол/пионербол – 11 учащихся – 68%

Здоровое питание

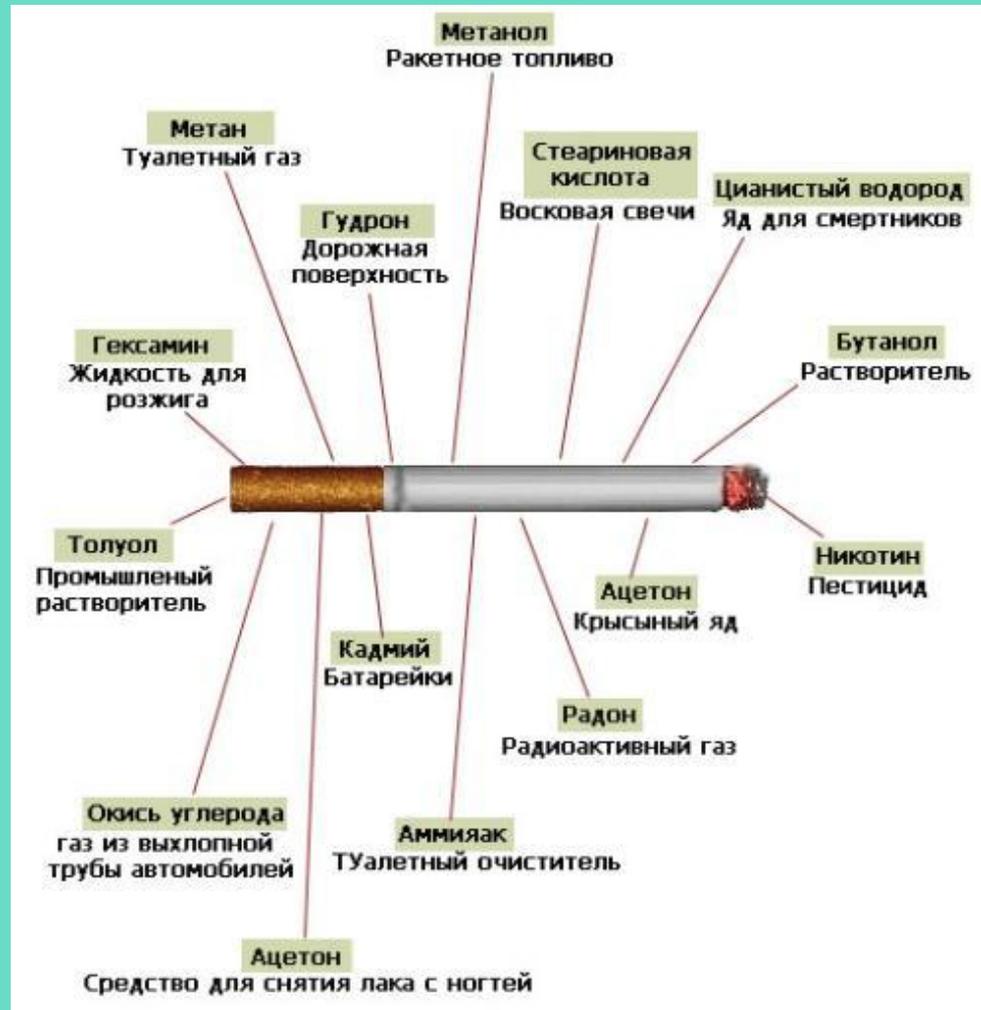
- Стабильно питаются в школьной столовой 56%.(9 уч.)
Не питаются 18%.(3 уч.)
Иногда 26%.(4 уч.)

Завтракают дома всегда 62%.(10 уч.)
Не завтракают 25%.(4 уч.)
Иногда 13%. (2 уч.)

- Употребляют систематически чипсы, сухарики и пр. 68%.(11 уч.)
- Не употребляют 6% (1 уч.)

Вредные привычки (курение)

- Эта проблема обошла нас стороной.
Я провела опрос и узнала, что в нашем классе никто не курит.



Пропуски занятий по болезни

- Не пропускали занятия по болезни (учащиеся класса).
 - 5 класс – 3 человека(16%)
 - 6 класс – 1 человек (5%)
 - 7 класс – 6 человек(37% -на конец 3 четверти)
- Не пропускали занятия по болезни (учителя, работающие в классе).
- 7 класс – 8 учителей из 12 – 66%

Мы выбираем здоровье!

- **Рациональное питание**
- **Отказ от вредных привычек**
- **Занятия в спортивных кружках и секциях**
- **Рациональная работа за компьютером**
- **Соблюдение режима дня**
- **Активный отдых**

Моих одноклассников заинтересовало мое исследование, и я надеюсь, что они прислушаются к моим выводам и начнут вести правильный и здоровый образ жизни! Ведь здоровье за деньги не купишь! Мы сами в ответе за свое здоровье! Задумайтесь над этим!



Список используемой литературы

- 1) Ресурсы Интернета;
- 2) Устав всемирной организации здравоохранения;
- 3) Энциклопедия Аванта;
- 4) Журнал «Здоровье»;
- 5) Школьные медицинские карты