


Районная научно-практическая конференция
«Школа – территория здоровья»

Секция: «Здоровье – норма жизни»


Тема:

«От традиций – к здоровью»



*«Купить здоровье нельзя,
его можно только заработать
собственными постоянными
усилиями».*

Б.Н. Чумаков



Цель: заключается в раскрытии национальных обычаев в области сохранения здоровья.

Задачи:

- собрать материал о пользе народных обычаев для сохранения здоровья обучающихся;
- обработать собранный материал;
- сделать выводы о наличии взаимосвязи национальных обычаев и сохранении здоровья обучающимися.




Этапы и организация работы по исследованию:

1. Изучение и анализ литературы по теме.
2. Обобщение теоретического материала.
3. Анкетирование обучающихся МБОУ «ССОШ» «Что вам известно о полезных для здоровья обычаях?».
4. Эксперимент с участием обучающихся и педагогов разной возрастной категории «Послушаемся предков».
5. Анализ полученных исследований.




Методы исследовательской деятельности:

1. Учебно-исследовательский.
2. Метод сравнения и сопоставления.
3. Метод анализа.



Состояние здоровья учеников МБОУ «Сахулинская СОШ».

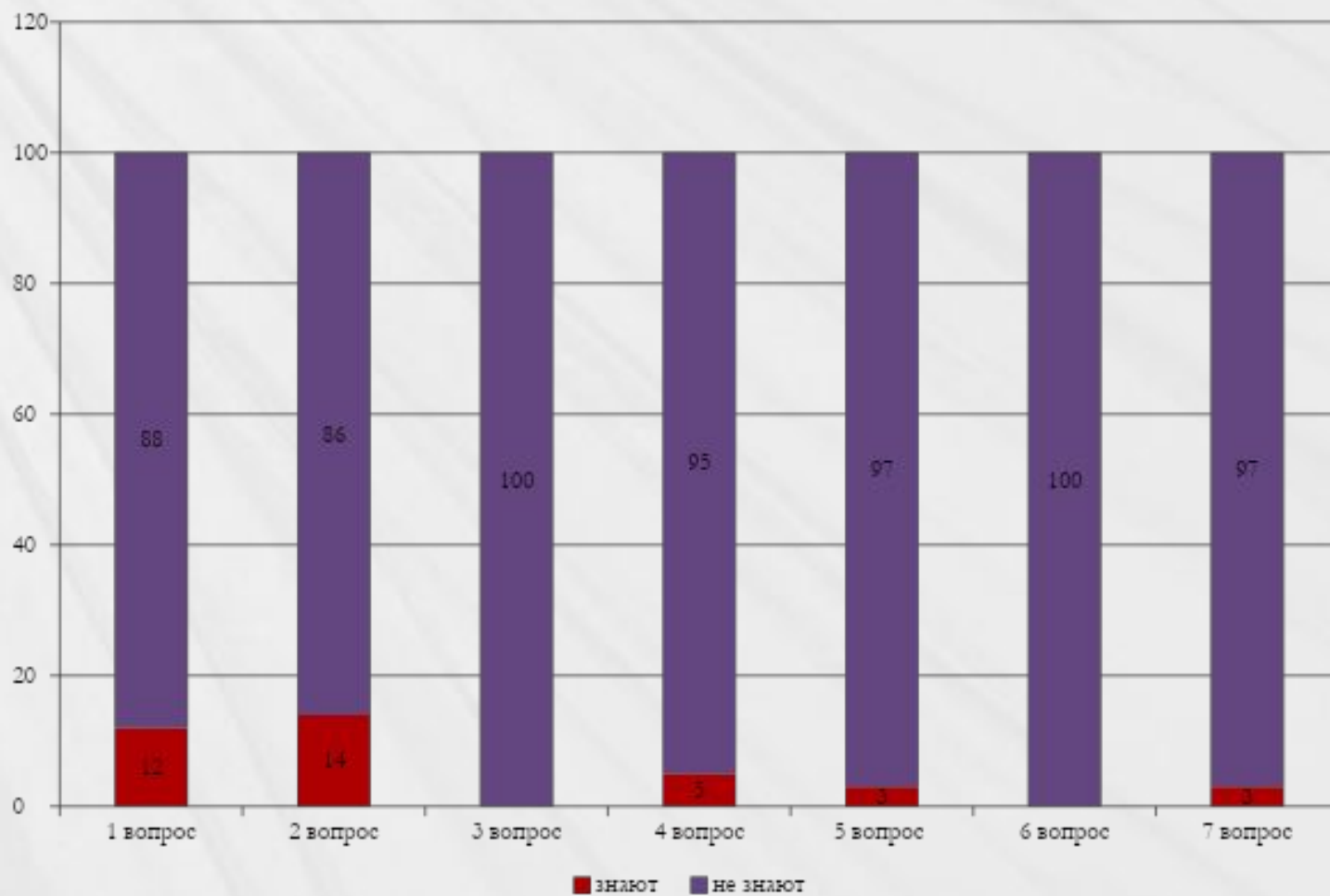
Класс	Заболеваемость, %	Избыточная масса тела	Желудочно- кишечный тракт
5	46	29	43
6	54	17	23
7	48	0	19
8	23	0	25
11	18	0	18



Мы провели анкетирование «Что вам известно о полезных для здоровья обычаях?»

- ❖ Почему нужно тщательно вытирать руки, массируя каждый палец в отдельности?
- ❖ Стоит ли по утрам мыть уши, шею и растирать их махровым полотенцем, массировать)?
- ❖ Почему перед сном не только в России, но и на Востоке принято мыть ноги?
- ❖ Как вы думаете, для чего в давние времена на Руси крепостные «чесали пятки» своим господам перед сном?
- ❖ Зачем перед сном, сидя перед зеркалом, расчесывают волосы в течение 10 минут?
- ❖ Почему у наших предков иконы висели не на плоской стене, а в округлой части избы?
- ❖ Почему наши предки совершали прогулки по аллеям в усадьбах, а не среди клумб, ароматных цветов?

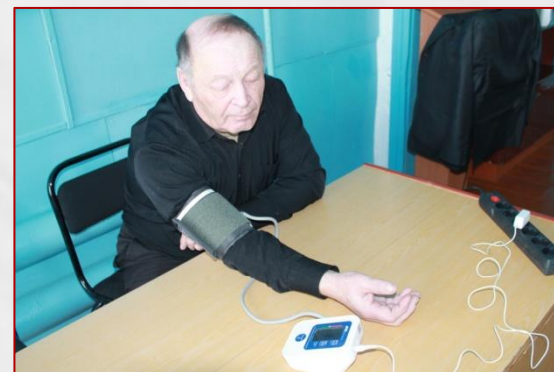
Было опрошено 30 обучающихся с 5-11 класс.




**Моя бабушка Нина Ивановна –
ветеран педагогического труда.**



Эксперимент «Послушаемся предков»



№ п/п	ФИ участника эксперимента/возраст	Начало эксперимента		Конец эксперимента		
		АД	Пульс	АД	Пульс	Общее состояние
1.	Буштаренко Ксения, 11 лет	125/85	109	120/80	89	Бодрость и хорошее настроение, легче просыпаться по утрам
2.	Шляхова Лиза, 13 лет	111/73	74	120/74	76	Бодрость
3.	Лебедева Любовь, 14 лет	120/74	109	120/80	89	Бодрость, хорошее настроение
4.	Иванова Настя, 14 лет	123/71	76	120/74	74	Приподнятое настроение
5.	Аксентьев Никита, 14 лет	109/81	89	110/70	76	Легче просыпаться по утрам
6.	Зверькова Светлана, 13 лет	111/89	76	112/73	89	Бодрость
7.	Пономарева Алена, 15 лет	110/72	89	110/70	76	Бодрость и хорошее настроение, легче просыпаться по утрам
8.	Шляхов Андрей, 17 лет	112/64	46	110/70	58	Бодрость и хорошее настроение, легче просыпаться по утрам
9.	Чирков Александр Павлович, 65 лет	188/101	56	176/98	58	Бодрость, повышение работоспособности
10.	Воронцова Татьяна Валерьевна, 53 года	146/86	54	130/75	56	Бодрость, хорошая работоспособность, снижение АД
11.	Дученко Елена Геннадьевна, 52 года	105/77	75	110/70	76	Бодрость, повышение работоспособности



Вывод: в ходе эксперимента наблюдалось снижение повышенного давления или стабилизация показателя АД (артериального давления) некоторых участников, каждый из них отмечал изменение общего состояния организма, а именно почувствовали бодрость, хорошее настроение, повышение работоспособности, обучающиеся отметили, что просыпаться по утрам стало намного легче. Это значит, что если приучить себя к обычаям наших предков можно сохранить и укрепить свое здоровье, быть бодрым весь день, зарядиться оптимизмом.



Спасибо за внимание!

