

ОГБОУ СПО технологический техникум в р.п. Старая Майна

Презентация к научно-практической работе

Сохранение здоровья и здоровый образ жизни

Автор: Солдаткин М.В. студент группы
№12 ОГБОУ СПО технологический
техникум в р.п. Старая Майна

Научный руководитель: Ильин П.Ю.
преподаватель физической культуры,
руководитель физического воспитания
ОГБОУ СПО технологический техникум в
р.п. Старая Майна

р.п. Старая Майна
2014 год

Цели и задачи научно-исследовательской работы

Цель: определить и обосновать потребность в здоровом образе жизни и его формировании средствами физической культуры, трудовой деятельностью и профилактической работой.

Задачи:

1. Определить, что является здоровым образом жизни.
2. Формирование здорового образа жизни средствами физической культуры, трудовой деятельностью, профилактической работой.
3. Провести исследование.
4. Проанализировать полученные результаты.

Методы исследования:

1. Анализ и обобщение научно-методической литературы.
2. Тестирование.
3. Наблюдение.
4. Анкетирование.

Формирование здорового образа жизни и сохранение здоровья

Физическое воспитание:

- уроки физической культуры
- спортивные секции
- внеклассные спортивные мероприятия...

Трудовая деятельность

Профилактическая работа:

- встречи со специалистами здравоохранения
- тематические классные часы, акции, конкурсы

Правильное питание



Физическое воспитание



Легкая атлетика



Лыжная подготовка



Уроки гимнастики



Спортивные игры

Физическое воспитание



День бегуна



День здоровья



Первенство по баскетболу



Первенство по волейболу

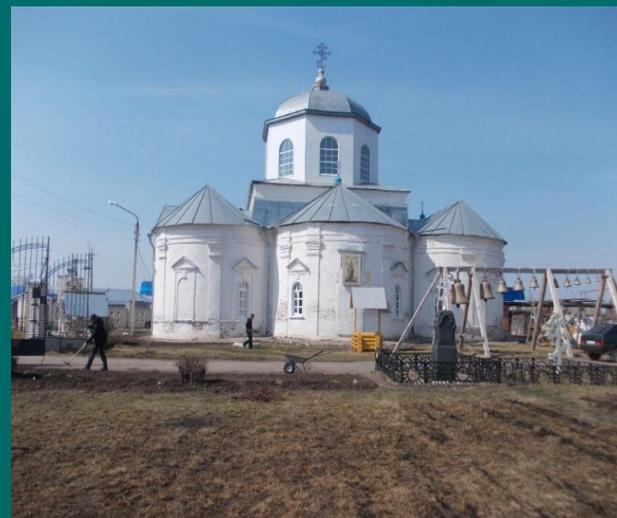


Первенство по стритболу

Трудовая деятельность



Помощь в уборке территории Богоявленского храма



Уборка территории техникума



Благоустройство улиц посёлка

Профилактическая работа

- встречи со специалистами здравоохранения



Беседа врача - фтизиатра Орловой И.В



Врач- нарколог Бирючевский Ф.М



Врач - дерматовенеролог Толмачева Т.С

Профилактическая работа -внеклассные мероприятия



Классный час о вреде курения



Круглый стол о ВИЧ инфекции



2 место в областном конкурсе «Красный тюльпан надежды»

Здоровый образ жизни — это правильное **питание**

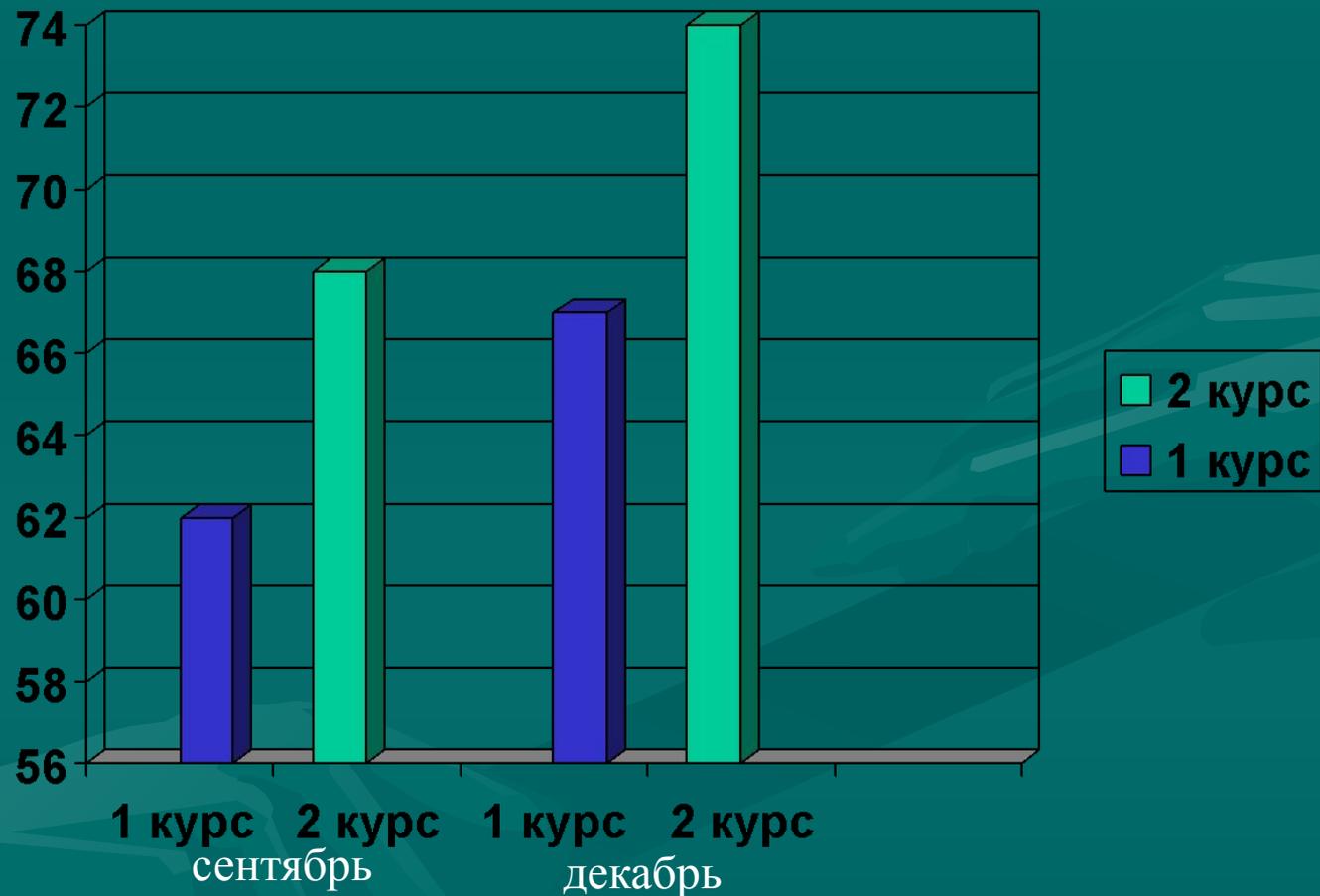


Проведение исследований
по определению отношения
к сохранению здоровья и здорового образа жизни

Тесты физической подготовленности

1. Челночный бег 3x10 (сек.)
2. Прыжки в длину с места (метр, сантиметр)
3. Пресс за 30 секунд (количество раз)
4. Прыжки на скакалке за 1 минуту (количество раз)
5. Подтягивание на высокой перекладине (юноши),
отжимание от пола (девушки) (количество раз)

Результат по тестам физической подготовленности



Сентябрь: входной контроль на 4 и 5

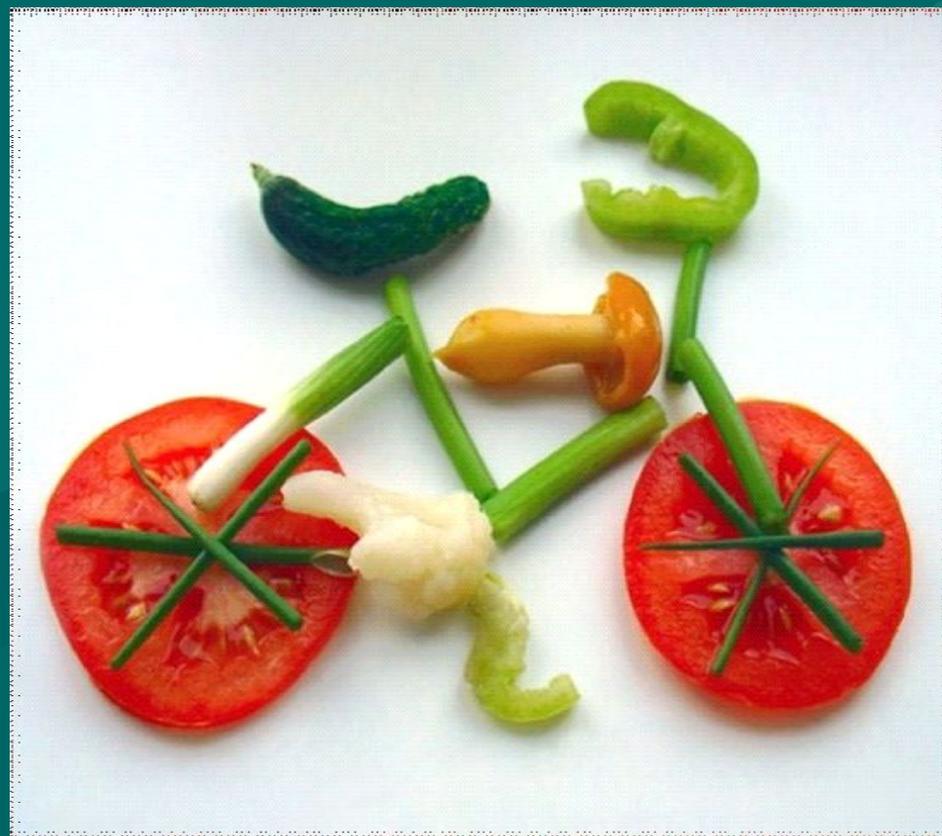
Декабрь: выходной контроль на 4 и 5

Проведение исследований по определению отношения к сохранению здоровья и здорового образа жизни

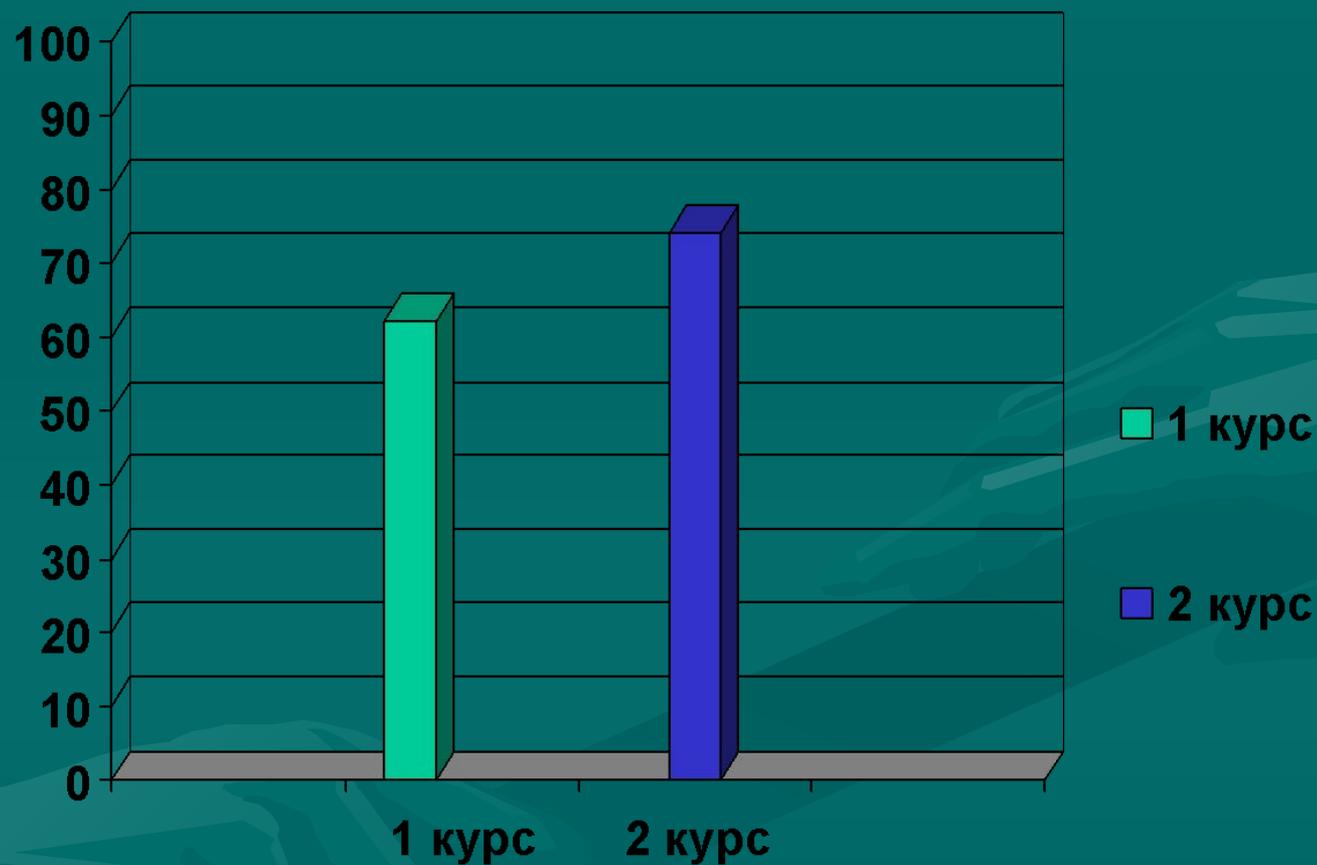
Анкета № 1

Чтобы определить, на сколько здоровый образ жизни ведете вы

- 1) Часто ли вы едите свежие овощи и фрукты ?
- 2) Стараетесь ли вы регулярно употреблять волокнистую пищу, хлеб из отрубей или густого помола?
- 3) Любите ли вы свою работу?
- 4) Ограничиваете ли вы употребление животных жиров?
- 5) Ограничиваете ли вы употребление сахара ?
- 6) Занимаетесь ли вы чем – ни будь помимо учебы (хобби)
- 7) Есть ли у вас человек, которого вы любите?
- 8) Часто ли вам бывает скучно?



Результат анкетирования анкета №1



1 курс 20 человек: 10 юношей, 10 девушек – 62 %
2 курс 20 человек: 10 юношей, 10 девушек – 74 %

Проведение исследований по определению отношения к сохранению здоровья и здорового образа жизни

Анкета № 2

Просим охарактеризовать свое отношение к здоровому образу жизни

1. Ваш пол: мужской, женский (подчеркнуть).
2. Ваш возраст (полных лет).
3. Часто ли Вы испытываете усталость после работы (сделайте только один выбор и отметьте его):
 - а) постоянно;
 - б) довольно часто;
 - в) время от времени;
4. Для того чтобы снять усталость Вы предпочитаете (можно сделать несколько выборов и подчеркнуть их):
 - а) чтение;
 - в) сон;
5. Как Вы относитесь к своему здоровью (отметить только один пункт)
 - а) не забочусь о нем, пока не почувствую недомогание;
 - б) забочусь о своем здоровье, стремлюсь сохранить или улучшить его.
6. Оцените состояние своего здоровья (подчеркните соответствующий вариант ответа):
 - а) абсолютно здоров (здорова);
 - б) здоровье вполне хорошее;

Результат анкетирования

Анкета № 2



1 курс 20 человек: 10 юношей, 10 девушек – 78 %
2 курс 20 человек: 10 юношей, 10 девушек – 86 %

10 Основных правил здорового образа жизни

- 1) Занимайтесь только приятной работой;
- 2) Всегда имейте собственную точку зрения ;
- 3) Придерживайтесь правил рационального питания;
- 4) Откажитесь от вредных привычек;
- 5) Спите при температуре 17-18 ;
- 6) Относитесь ко всему с любовью и нежностью;
- 7) Занимайтесь активным умственным трудом;
- 8) Периодически употребляйте сладости;
- 9) Почаще давайте своему организму эмоциональную разгрузку;
- 10) Занимайтесь физическим трудом.



Выводы

- 1) Отношение студентов к сохранению здоровья и ЗОЖи - на довольно высоком уровне.
- 2) Большинство студентов ведут активный образ жизни.
- 3) Студенты понимают, что единственный способ вести красивую и полноценную жизнь – это быть сильным, здоровым и, конечно же, счастливым.

