

Формирование здорового образа жизни в школьной среде.

Автор:

Ученица 10 А класса
МБОУ СОШ №1
Кузьмина Ксения.



Цели и задачи:

1. Определение термина здоровый образ жизни и правильное питание
2. Сбор информации о заболеваемости учеников 4-х классов и переходе из подготовительной группы в основную
3. Анкетирование учеников 4 –х классов.

Задачи, поставленные передо мною решала с помощью таких методов исследования, как:

- анкетирование;
- сравнения,
- интервьюирование у медика,
- библиография.



ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ?

С помощью библиографического метода исследования я вывела своё определение здорового образа жизни.

Итак, Здоровый образ жизни - образ жизни, направленный на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.



Критерии здорового образа жизни:

- Наличие здоровых привычек и навыков.
- Отказ от курения, наркотиков и употребления алкоголя.
- Здоровое питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов.
- Систематические физические упражнения (зарядка, посещение уроков физической культуры и продуктивность их).



Формирование здорового образа жизни учеников .

Плюсы

- Расписание уроков;
- Ежедневная утренняя зарядка для всех обучающихся МБОУ СОШ №1;
- Систематическое прохождение обучающимися медицинского обследования;
- Организация горячего питания в школьной столовой.

Минусы

- постоянное увеличение темпа и объема учебной нагрузки;
- недостаточная квалификация педагогов в вопросах развития и охраны здоровья ребенка;
- массовая безграмотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей.



Роль правильного питания в формировании здорового образа жизни

- ! **Правильное питание** – один из краеугольных камней, на котором базируется здоровье человека.

Выведенный мною термин правильного питания:
питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.



Правильное питание -
залог здоровья



Питание среднего возраста школьника (на примере обучающихся МБОУ СОШ № 1)

Анкета для обучающихся 4-х классов: «Здоровый образ жизни школьника».

1. Выполняете ли вы дома по утрам зарядку?
 - а) да, довольно часто
 - б) иногда
 - в) нет, никогда
2. Часто ли вы пропускаете уроки физкультуры?
 - а) да, часто
 - б) нет, не пропускаю совсем
 - в) пропускаю только по уважительной причине
3. Часто ли вы болеете?
 - а) да
 - б) болею очень редко
4. Как вы питаетесь в школе?
 - а) я посещаю школьную столовую
 - б) я беру перекус из дома
 - в) стараюсь в школе не кушать
5. Бывала ли с вами ситуация что вы покушали перед уроком физкультуры? Как вы себя почувствовали после этого?
 - а) да, случилось, чувствовал(а) себя хорошо
 - б) да, случилось, чувствовал(а) себя плохо
 - в) нет, не случилось, стараюсь не кушать перед уроками физкультуры
6. Бывала ли с вами ситуация что вы пошли на урок физкультуры голодным? Как вы себя почувствовали после этого?
 - а) да, случилось, чувствовал(а) себя хорошо
 - б) да, случилось, чувствовал(а) себя плохо
 - в) нет, не случилось, стараюсь не идти на урок голодным

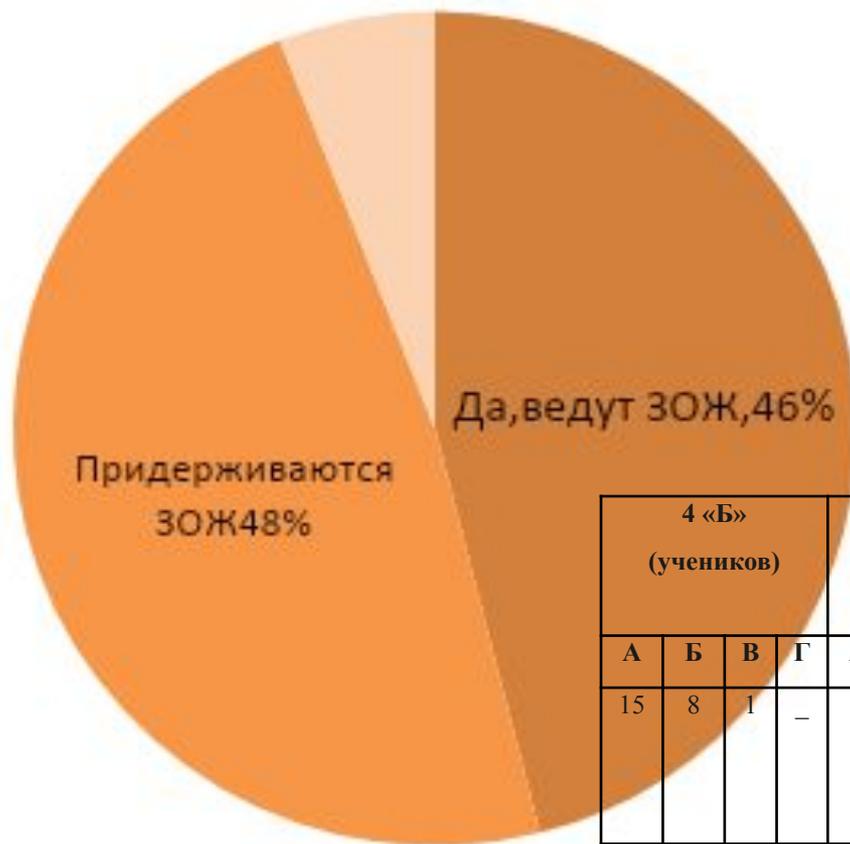
Результаты тестирования:

Вопрос №9 "Правильно ли питаются ученики?"



Результаты тестирования:

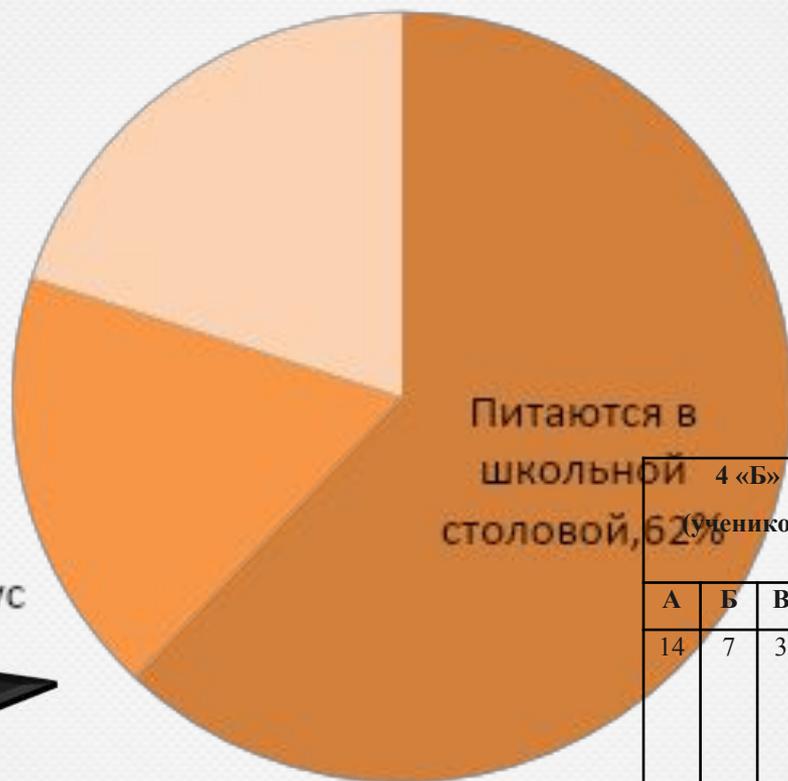
Ведут ли школьники ЗОЖ (мнение учеников, вопрос № 7)



4 «Б» (учеников)				4 «Г» (учеников)				Всего (учеников)- %			
А	Б	В	Г	А	Б	В	Г	А	Б	В	Г
15	8	1	-	8	1	2	-	23-4	24-4	3-6	-
					6			6%	8%	%	

Результаты тестирования:

Как питаются ученики в школе (вопрос №4)
 Не кушают в школе совсем, 20%

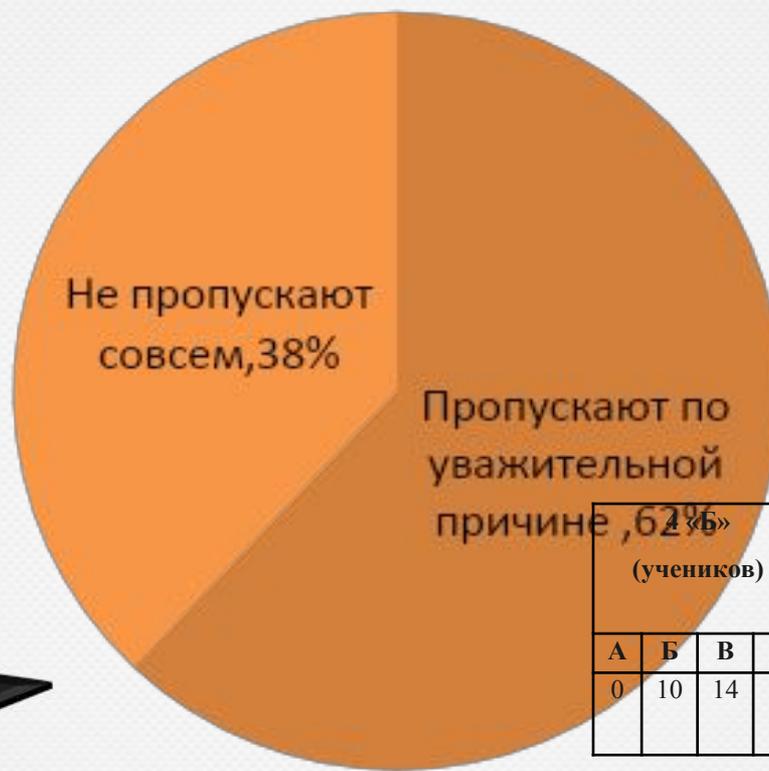


4 «Б» (учеников)				4 «Г» (учеников)				Всего (учеников)- %			
А	Б	В	Г	А	Б	В	Г	А	Б	В	Г
14	7	3	—	17	2	7	—	31-6 2%	9-18 %	10- 20 %	—



Результаты тестирования:

Пропуски уроков физкультуры(вопрос №2)

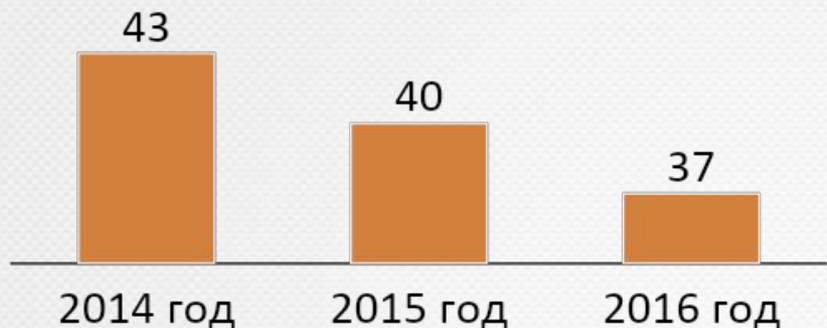


				4 «Г» (учеников)				Всего(учеников) -%			
А	Б	В	Г	А	Б	В	Г	А	Б	В	Г
0	10	14	—	0	9	17	—	0-0	19-3	31-6	—
								%	8%	2%	

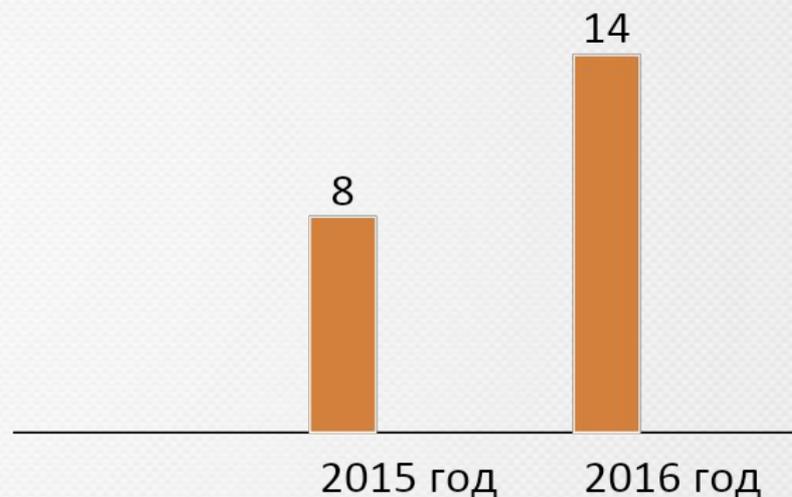


Интервьюирование у медика.

Заболеваемость учеников 4-х классов МБОУ СОШ №1



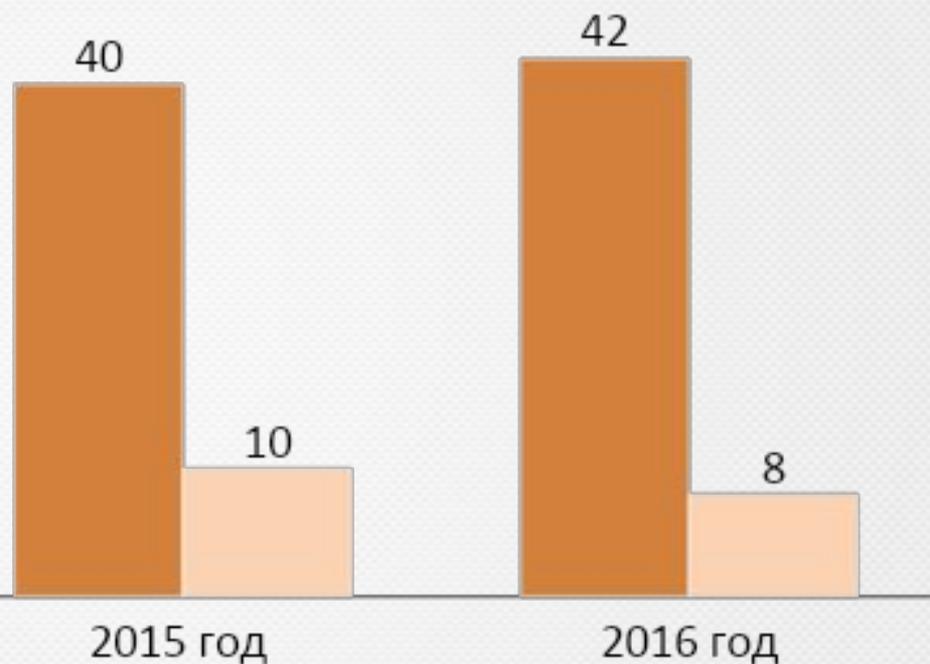
Заболеваемость учеников МБОУ СОШ №1 болезнями желудочно-кишечного тракта



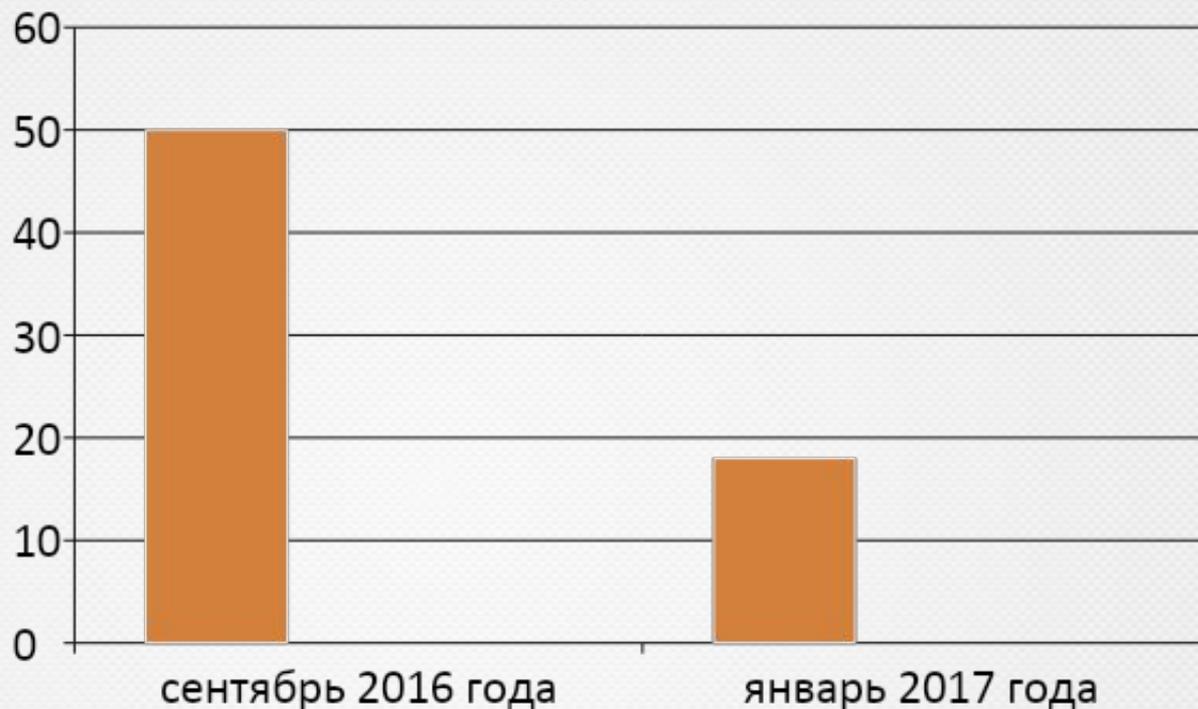
Интервьюирование у медика.

Переход учеников МБОУ СОШ № 1 из подготовительной в основную группу.

■ Основная группа ■ Подготовительная группа



Результаты опроса об охвате горячим питанием учеников 4-х классов МБОУ СОШ № 1.



Заключение.

1. Определены термины: здоровый образ жизни и правильное питание.
2. Проведено тестирование учеников 4-х классов МБОУ СОШ №1 и на основе его результатов сделаны выводы.
3. Проведено интервьюирование медицинского работника МБОУ СОШ № 1 и получена информация о заболеваемости и переходе из подготовительной группы в основную учеников референтной группы.
4. Собрана информация об охвате горячим питанием учеников референтной группы.

