

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



**Работу выполнили: Сикоренко Дмитрий,
Быстрянская Альмира,
Решетникова Виктория
уч-ся 10 «А»**

Здоровье – это бесценный дар, он дан увы не навечно , его надо беречь!

И.И. Павлов

Цель проекта:

- Исследование уровня здоровья учащихся гимназии №1;
- Установить от чего зависит здоровье.

Задачи проекта:

- Рассказать о ЗОЖ;
- Провести теоретическое исследование по данному вопросу;
- Разработать анкеты для проведения социологических опросов;
- Определить группы исследуемых учащихся, провести исследование;
- Провести анализ анкет.

Методы исследования:

- Теоретический
- Практический

Наше здоровье – в наших руках

Мы подчеркиваем, что состояние здоровья каждого человека находится в его руках. Об этом говорят обобщенные данные Всемирной организации здравоохранения.

Здоровье человека зависит:

- *на 50% от образа жизни;*
- *на 20% от наследственности;*
- *на 20% от окружающей среды;*
- *на 10% от развития системы здравоохранения*

Компоненты здорового образа жизни:

- Правильное питание;
- Занятие физкультурой и спортом;
- Правильное распределение режима дня;
- Закаливание;
- Личная гигиена;
- Отказ от вредных привычек
И др.

1.ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Ешьте дети витамины будете здоровы



2.ЗАНЯТИЕ ФИЗКУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

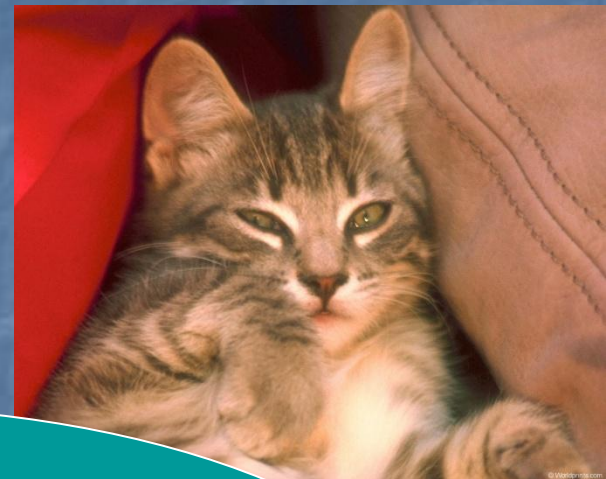


3. ПРАВИЛЬНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ РЕЖИМА ДНЯ



- *Распорядок в действиях и в их выполнении в одно и то же время помогает выработать хорошую память, воспитывает силу воли и приучает к дисциплине.*
- *Человек, соблюдающий режим дня, всегда бодрый, энергичный и жизнерадостный.*

Сон и отдых



За долгий день все наши клетки, которые без устали работали на нас, просто погибают, а от этого нам сильно хочется спать. Во время сна все клетки восстанавливаются, поэтому хороший сон – один из главных признаков здорового образа жизни.



4. ЗАКАЛИВАНИЕ



5. ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА



Несоблюдение
личной
гигиены

«Да здравствует мыло душистое и
полотенце пушистое!...» Даже если
кажется, что руки вполне чистые, то
стоит поднести их под микроскоп, как
нашему взору предстанут маленькие
наглые микробы, уютно устроившиеся
на наших руках. Соблюдайте личную
гигиену, друзья!



Волк принимает ванну



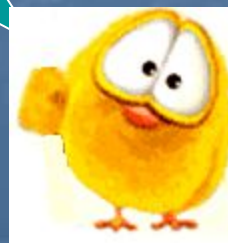
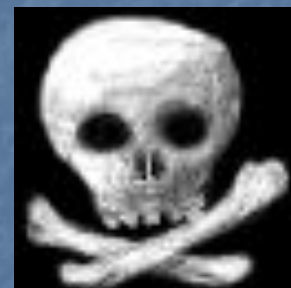
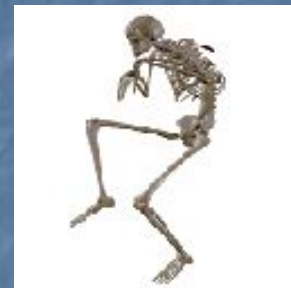
Пёс принимает ванну



6. ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

«Курить вредно, пить противно, а умирать здоровым – жалко» - гласит шуточная, но в то же время печальная поговорка. Сигареты и алкоголь также, как и наркотики разрушают наш организм. Не нужно попусту отравлять свой организм – жизнь слишком коротка, а спирт и табак сделают её намного короче.

П
О
С
Л
Е
Д
С
Т
В
И
Я



Это важно !



Мы хотим показать, что для того, чтобы быть здоровым, недостаточно только заниматься спортом, нужно ещё соблюдать множество различных правил. В работе указаны не все компоненты здорового образа жизни, их существует великое множество. Мы перечислили самые основные компоненты, которые проще всего соблюдать, а вернее они основные, на них и лежит основа смысла здорового образа жизни.

Здоровье зависит от наследственности

Физическое здоровье будущих детей формируется сегодня через образ жизни их будущих родителей -сегодняшних школьников.

Здоровье человека зависит от окружающей среды

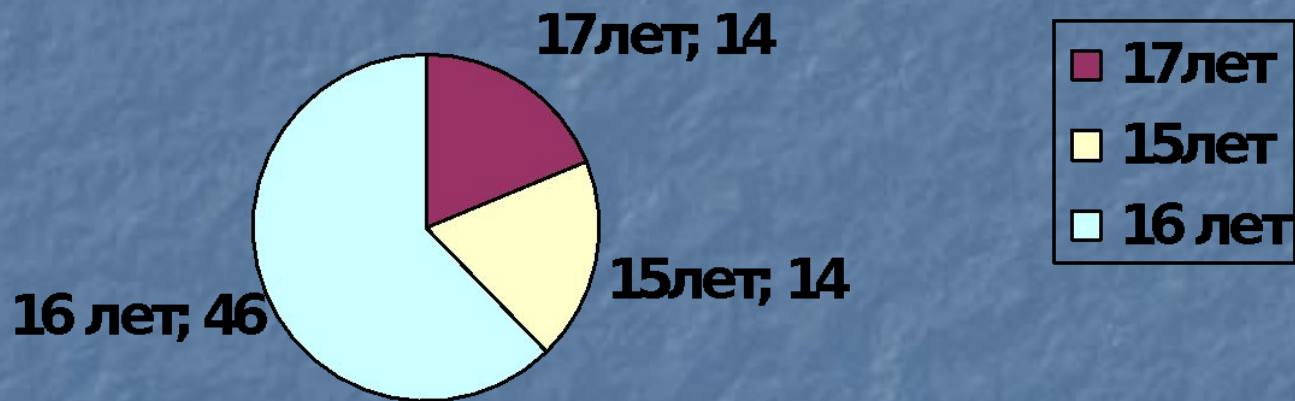
Что может быть приятнее и полезнее прогулок по свежему воздуху!!! Прохладный ветерок обдувает лицо, дышишь полной грудью. Особенно чист воздух в горах. Чаще посещайте излюбленные вашим взорам места



Здоровье человека зависит от МЕДИЦИНЫ



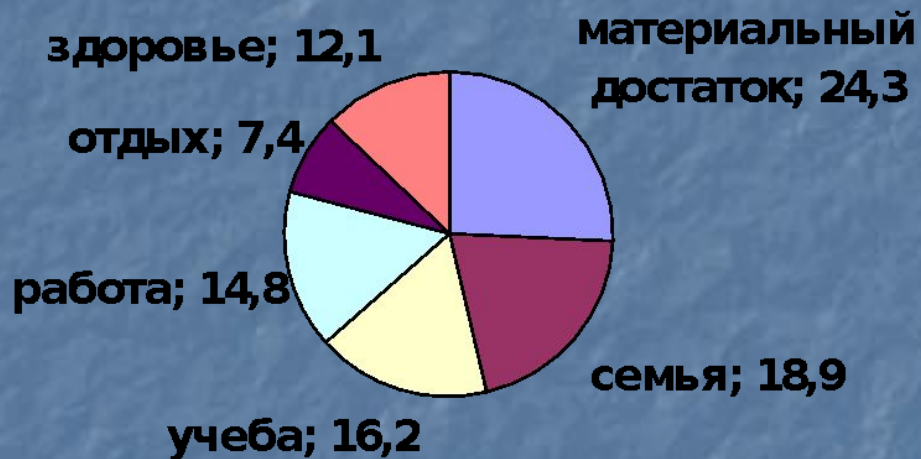
Социальный опрос учащихся 10-11 классов



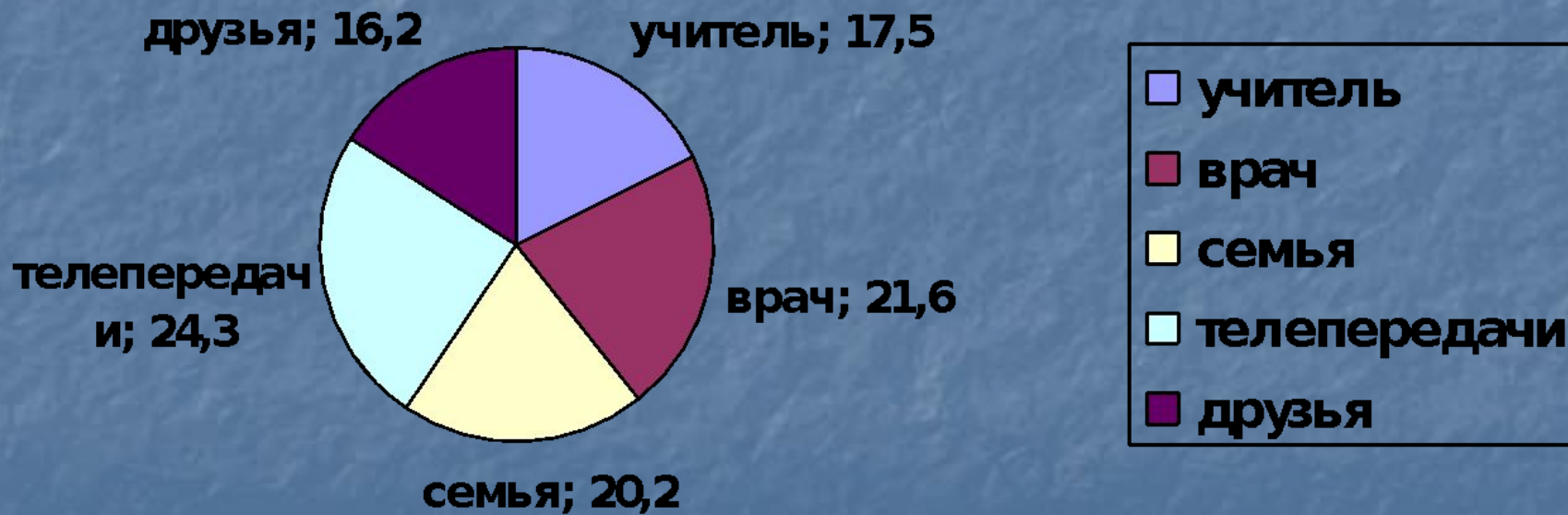
Вопрос 1: Факторы определяющие здоровья

- 1 место – наследственность – 25 человек – 33,7%
- 2 место – экология – 24 человека – 32,4%
- 3 место – образ жизни – 16 человек – 21,6%,
- 4 место – медицина – 10 человек – 7,4%.

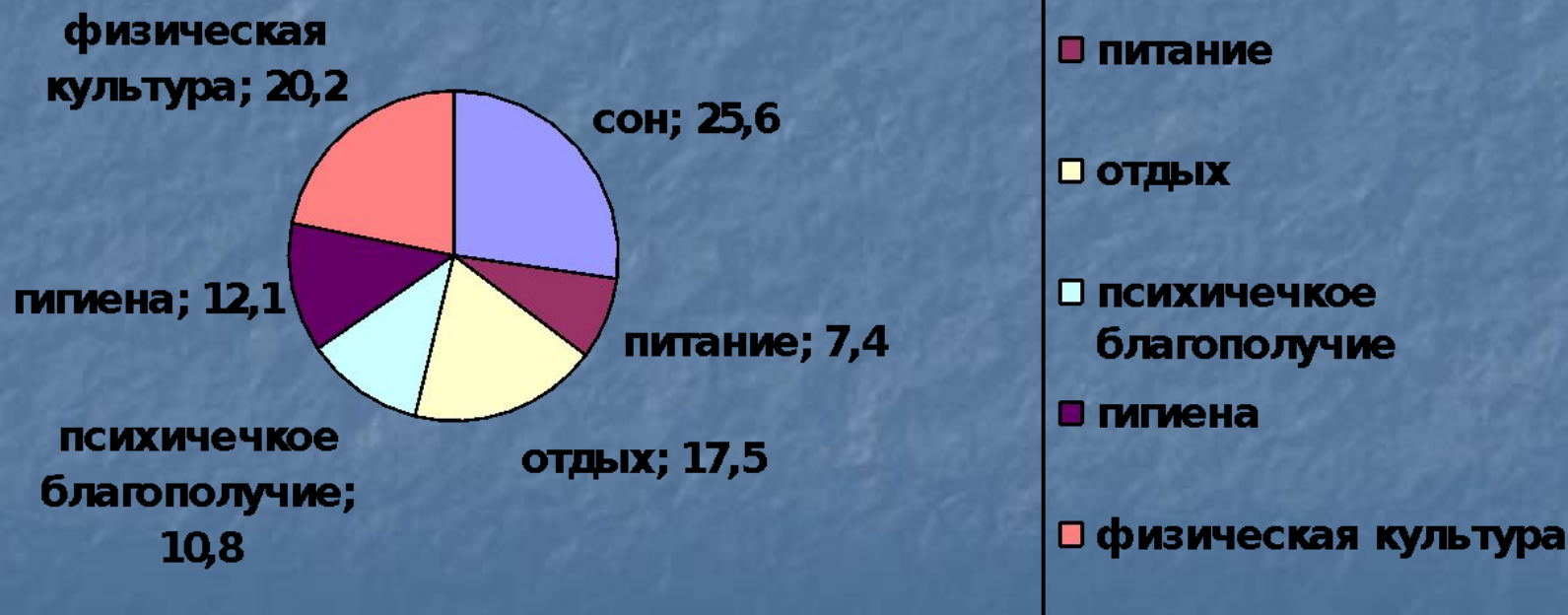
Вопрос 2: Жизненные приоритеты



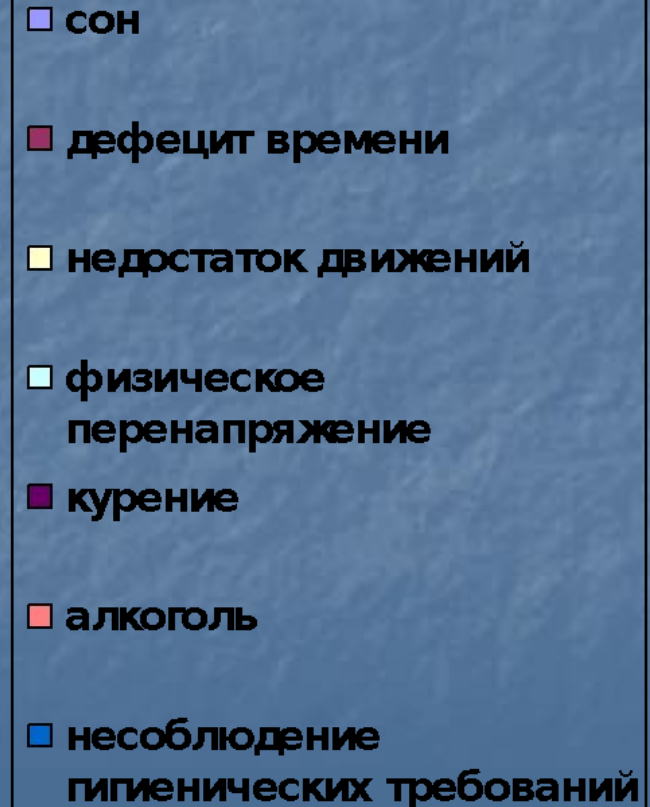
Вопрос 3: Получение информации о ЗОЖ



Вопрос 4: Факторы положительно влияющие на здоровье



Вопрос 5: Факторы отрицательно влияющие на здоровье

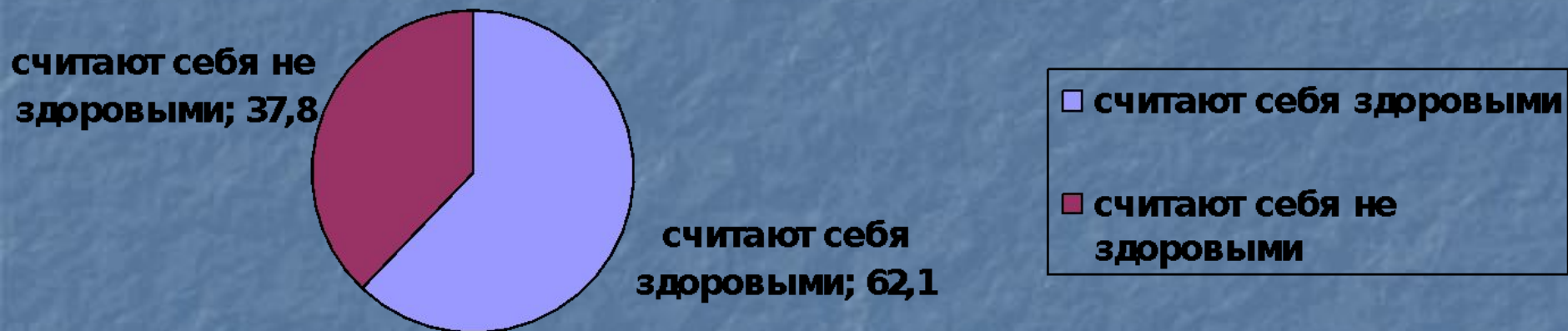


Вопрос 6. Факторы, мешающие заниматься своим здоровьем

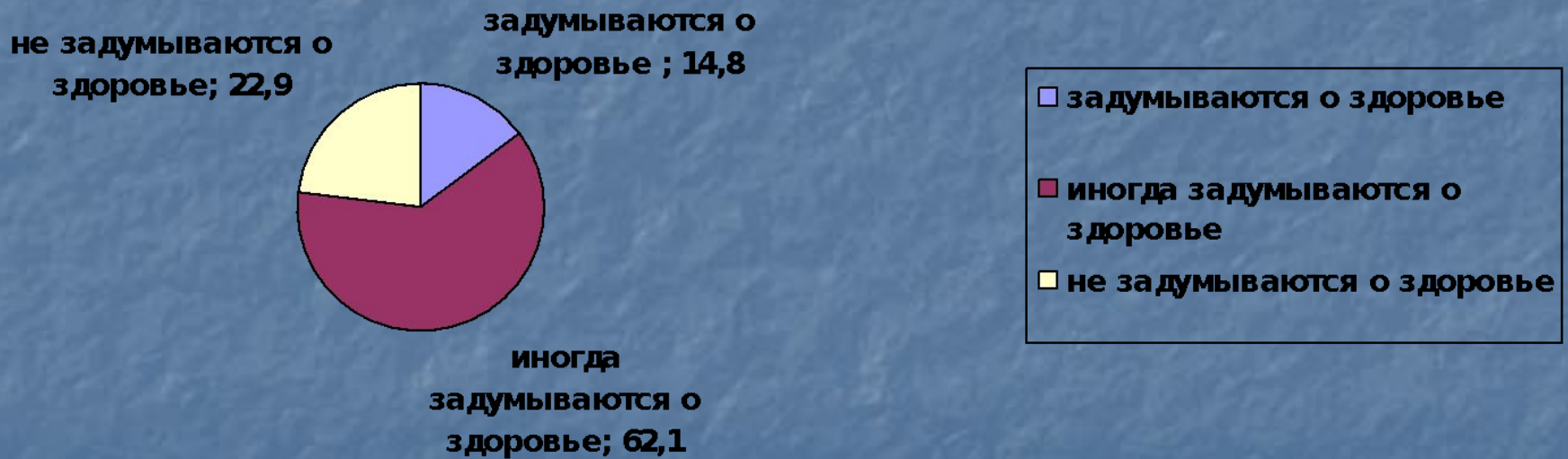
На первое место фактором мешающим заниматься своим здоровьем большинство участвующих в опросе поставили – лень – 14 человек -18,9 %, на второе место – недостаток времени -15 человек -20,1%, на третье место – отсутствие условий – 11 человек 14,8 % , на четвертое место недостаток знаний о ЗОЖ – 10 человек - 7,4 %, на пятое место материальные затруднения – 9 человек – 12,1 %, на шестое место отсутствие интереса – 8 человека -10,8 %, на седьмое место считают, что болезни не грозят 7 – человек -9.5%.

Вопрос 7. Отношение к здоровью

7.1 Считаю себя здоровым

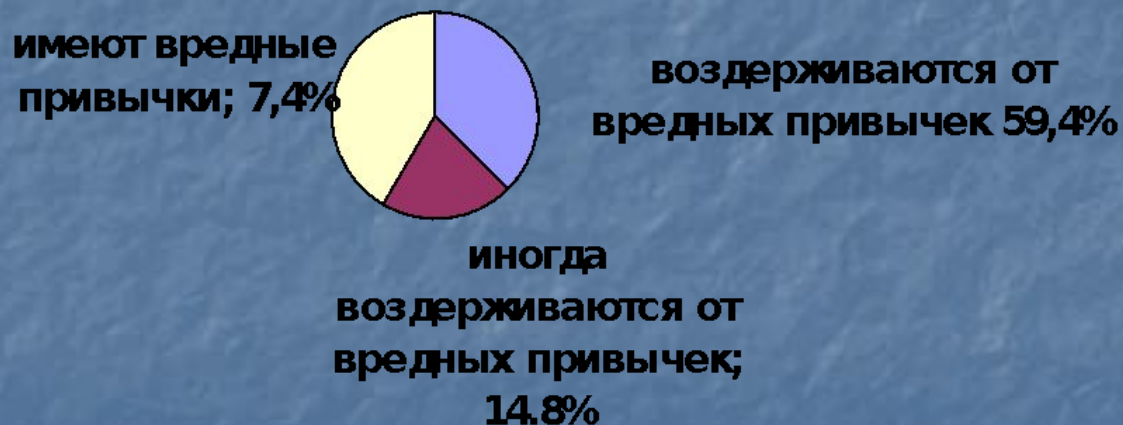


7.3 Задумываюсь над своим здоровьем



- 7.4. Систематически закаливаются – 10 человек – 7,4%, не закаливаются – 64 человек – 92,6%.
- 7.5. Занимаются физической культурой 54 человек – 72,9 %, иногда занимаются физической культурой – 16 человек – 21,6 %, не занимаются физической культурой – 4 человека – 5,4 %.
- 7.6. Занимаются спортом – 32 человека – 43,2 %, не занимаются спортом – 42 человека – 56,7 %.
- 7.7. Рационально питаются 14 человек – 18,9, не всегда рационально питаются – 16 человек – 21,6 %, не питаются рационально – 44 человек – 59,4 %.
- 7.8. Регулярно посещают баню – 8 человек – 10,8 %, не посещает баню – 66 человек – 89,1 %.
- 7.9. Режим дня соблюдают – 36 человек – 48,6 %, не всегда соблюдают режим дня – 22 человека – 29,7 %, не соблюдают режим дня – 16 человек – 21,6 %.

7.10 Воздерживаются от вредных привычек 44 человека – 59,4%, иногда воздерживаются от вредных привычек – 20 человек – 14,8 %, не воздерживается – 10 человек – 7,4 %.

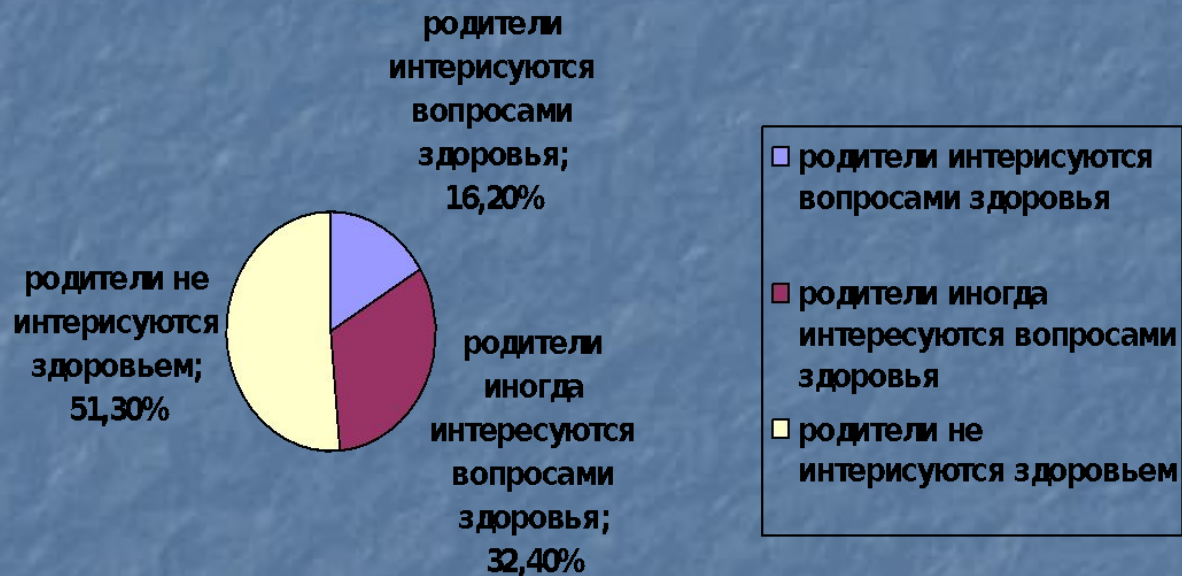


- не имеют вредных привычек
- иногда воздерживаются от вредных привычек
- имеют вредные привычки

7.11. Имеют полноценный сон 32 человек – 40%, иногда имеют полноценный сон – 16 человек – 33%, не имеют полноценного сна – 26 человек – 27%.

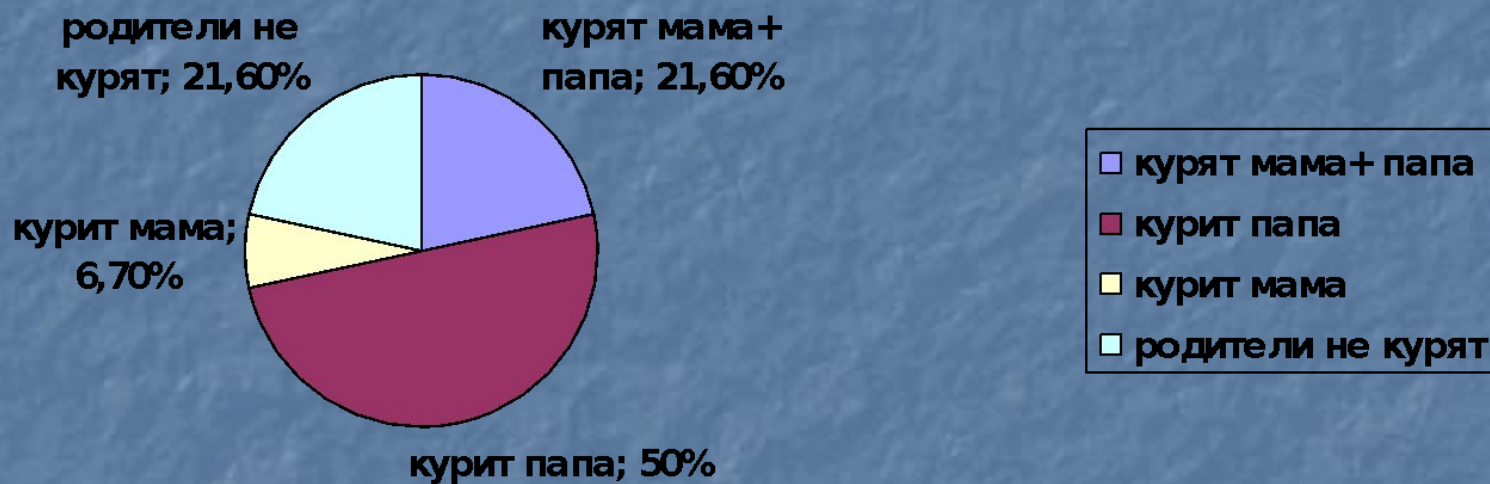
Вопрос 8. Отношение к здоровью в семье.

8.1. Проявляют интерес к здоровью родители: да 12 подростков участвующих в опросе – 16,2%, иногда интересуются основами здоровья – 24 человека – 32,4%, не интересуются здоровьем родители 38 подростка – 51,3%.



8.2. В семье занимаются физкультурой у 21 человек из числа опрошенных – 28,3%, иногда занимаются физкультурой у 18 человек из числа опрошенных -24,3%, не занимаются в семье физкультурой у 35 человека из числа опрошенных – 47.2%.

8.3. В семье курят: мама и папа – 16 человек – 21,6%, только папа – 37 человек -50 %, только мама – 5 человек – 6,7%, не курят родители у 16 респонденты – 21,6%.



- 8.4. В семье употребляют алкоголь не реже 1 раза в две недели у 44 человек из числа опрошенных – 59,4%, не употребляют алкоголь у 30 человек из числа опрошенных – 40,5%.
- 8.5. Считают пиво алкогольным напитком 52 человека из числа опрошенных – 70,2%, не считают пиво алкогольным напитком – 22 человек -29,7 %.

- 8.6. Один раз в неделю употребляют пиво – 17 человек – 22,9%, два раза в неделю употребляют пиво – 26 человек -35,1 %, не пьют пиво – 21 человек – 28,3%.
- Родители не ориентируют своих детей на сохранение и укрепление здоровья. В большинстве семей низкая мотивация на здоровую жизнедеятельность. Во многих семьях сами родители предопределяют возникновение зависимости у детей от курения и спиртных напитков. Анализ анкет показывает отсутствие целенаправленного воспитания у детей в семье культуры здоровья.
- Именно семья должна формировать у детей отношение к собственному здоровью и создавать представление о жизненных приоритетах.

Вопрос 9. Оценка уровня своего физического развития

- Большинство участвующих в анкетировании подростков оценивают свое здоровье, как среднее – 45 человек - 60,8 %, выше среднего оценивают свое здоровье – 16 человека – 21,6 %, как высокое оценивают свое здоровье – 13 человек – 17,5 %.

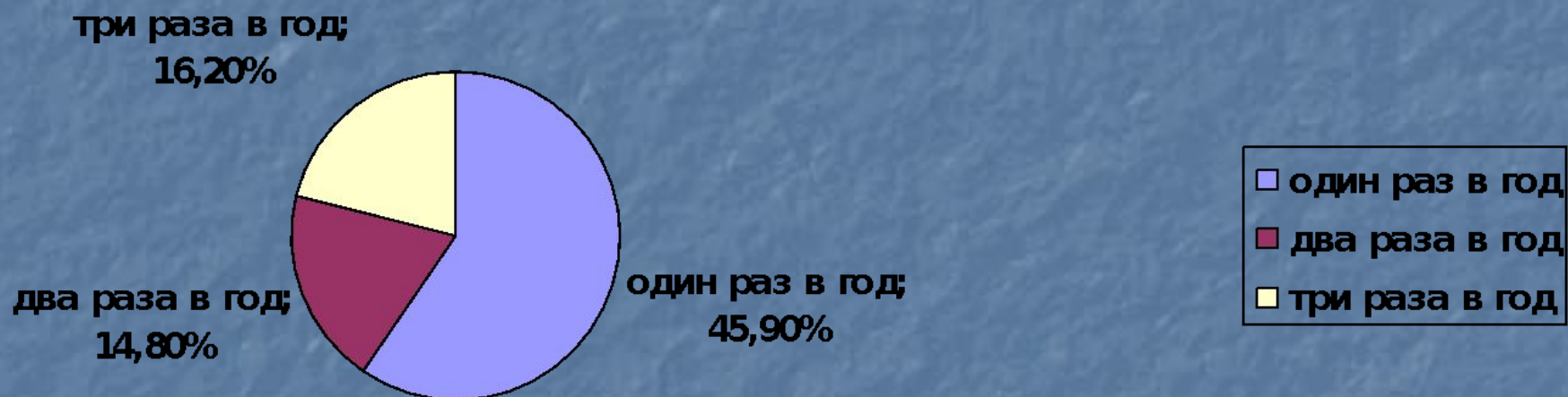
Вопрос 10. Оценка уровня знаний и умений по своему здоровью.

- Об анатомических функциях органов и систем органов своего организма знают 34 человек – 45,9 %, частично знают – 42 человека - 54,1%
- О профилактике нарушений осанки, плоскостопия, расстройствах органов зрения и слуха знают – 44 человек – 59,4 %, частично знает -32человек – 43,2 %. О профилактике и лечении простудных заболеваний знают 66 человек – 89,1%, частично знают 8 человека – 10,8 %.
- 10.2. Умеют оказать первую помощь при кровотечениях и травмах – 45 человек – 60,8%, не смогут оказать помощь – 29 человека – 39,1%.

- 10.3. Владение методами самоконтроля:
- - пульсометрией владеют 44 человека – 59,4 %, не умеют использовать этот метод самоконтроля 30 человек – 40,5 %
- - провести оценку своего физического развития умеют 44 человека -59 4 %, не умеют оценивать свое физическое развитие 30 человек – 40,5 %.
- - провести оценку своей физической подготовки умеют 29 человек – 39,1 %, не умеют проводить оценку своей физической подготовки 45 человек – 60,8 %.

Анализ показал, что не все подростки имеют знания об индивидуальных особенностях своего организма, в силу чего ребенок не может построить рациональный режим жизни (включая режим дня, двигательной активности, питания, психофизической тренировки, закаливания, выбора профессии, вида спорта и других, важнейших для человека сторон его жизнедеятельности), который бы соответствовал его особенностям. Подростки не владеют методами оценки уровня своего здоровья, не могут оценить свое состояние в настоящий момент и в зависимости от этого — определить для себя оптимальный режим жизнедеятельности.

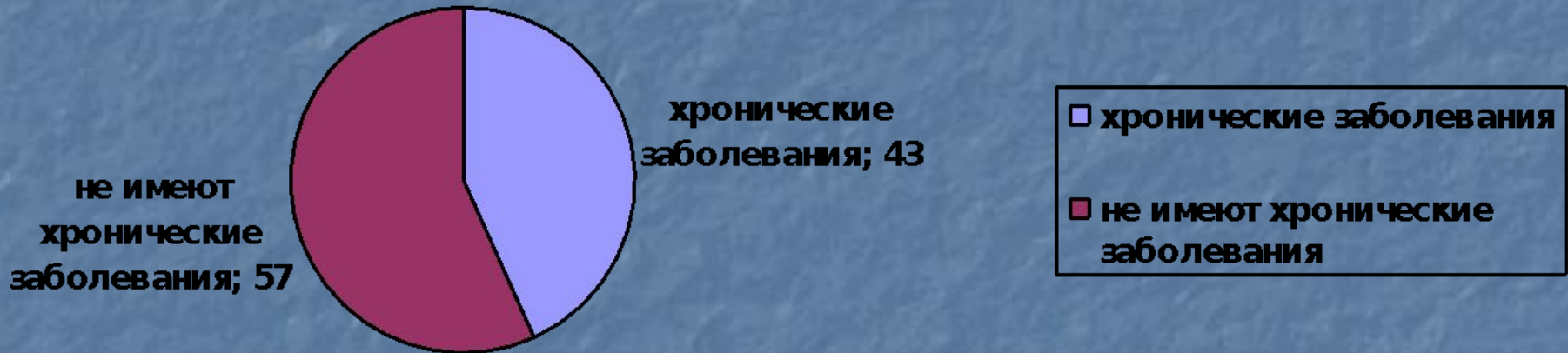
Вопрос 11. Данные о состоянии здоровья участвующих в эксперименте



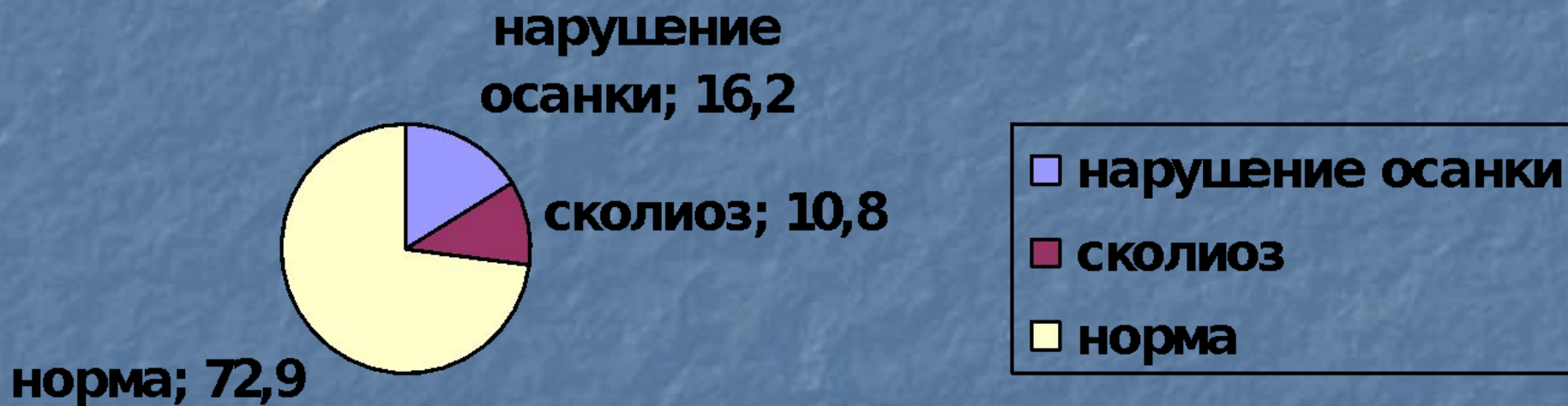
11.2. Хронические заболевания

имеют 32 человек – 43,2 %.

Хронические заболевания: гастрит у 18 человек-24,3 %, панкреатит – у 6 человек – 8,1 %, бронхит у 10 человек – 7,4%.



11.3. Состояние организма: нарушение осанки имеют 12 человека – 16,2 %, сколиоз – 8 человек - 10,8 %, нормальное состояние позвоночника – 54 человек – 72,9 %



12. Вредные привычки

- 12.1. Курят 25 человек – 33,7 %, курят девушки – 8 человек -10,8 %, курят юноши – 17 человека – 22,9 %.
Курят одну сигарету в день – 20 человек – 14,8 , 2 – 3 сигареты в день – 5 человек – 3,7 %, 4-5 сигарет в день – 0 человек – 0%

12.1. Курят 25 человек – 33,7 %, курят девушки – 8 человек -10,8 %, курят юноши – 17 человека – 22,9 %.

Курят одну сигарету в день – 20 человек – 14,8 , 2 – 3 сигареты в день – 5 человек – 3,7 %, 4-5 сигарет в день – 0 человек – 0%

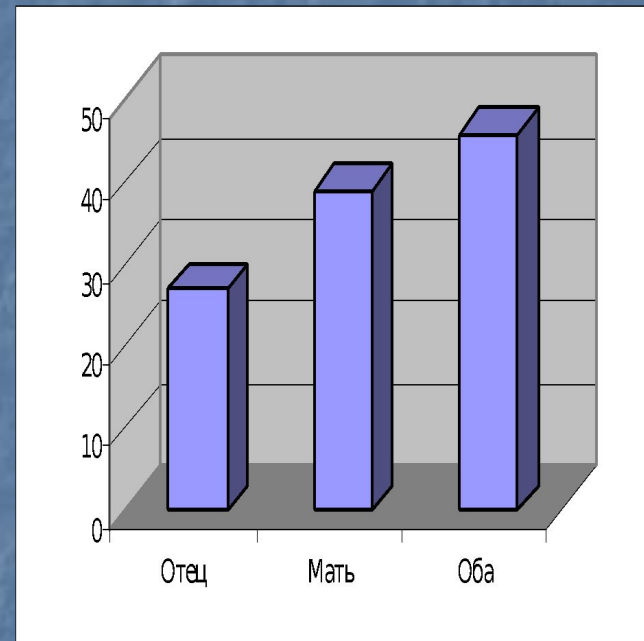
- 12.2. Употребляют алкоголь: 1 раз в месяц – 24 человека -32,4%, 2 раза в месяц – 11 человек – 14.8 %, 3 раза в месяц – 8 человек – 10,8% ,не употребляют алкоголь 31 – 41,8%

Анализ

- Большинство участвующих в анкетировании разрушают свое здоровье курением и употреблением алкогольных напитков, в том числе и пива, которое многие, заблуждаясь, не считают спиртным напитком, между тем, пол-литровая бутылка пива эквивалентна по своему воздействию на организм 40-50 г водки. Нетрудно подсчитать, сколько подросток «принял на грудь», выпив за вечер 2-3 бутылки.
- Вредные привычки - в конечном итоге обязательно превращаются в самоцель и постепенно в той или иной степени подчиняют себе все остальные действия человека, всю его деятельность.

Кто в большей степени ответственен за здоровье будущего ребенка отец или мать?

- Такой же вопрос мы решили задать и своим родителям. Ведь им виднее...
- Вот некоторые из ответов:
- «Конечно же мать, она вынашивает плод, а значит в большей степени ответственна за его здоровье»;
- «От отца в большей степени зависит физическое и психологическое состояние здоровья беременной жены, а значит и здоровье будущего ребенка»;
- «За здоровье будущего ребенка ответственны оба—мать и отец в равной степени»
- Результаты опроса изображены на диаграмме





- Для рождения здорового ребенка необходимы двое —Он и ОНА .
- А между ними чувство любви, взаимопонимания, ответственности, доброты и теплоты.
- Именно эти чувства соединят в единое целое мужчину и женщину и создадут новую жизнь— счастливого, а значит здорового ребенка, готового прийти в этот мир.
-

Рекомендации:

В школе и в семье необходимо формировать культуру здоровья, активное отношение к своему здоровью, сознания, что здоровье самая большая ценность человека. В рамках работы на классных часах, на внешкольных мероприятиях и родительских собраниях следуя полученным результатам исследования, проводить лекции, практические занятия для учащихся гимназии, учителей и родителей об основах здорового образа жизни.

КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ!

Помните, о сохранении вашего здоровья кроме вас самих никто не позаботится.

Не утренняя зарядка, не часовая физкультура и бег трусцой, а культура труда, отдыха, сна, питания и жизни в целом - всё это есть основа нашего здоровья.



**МЫ ЗА
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**