

Влияние индивидуальной оценки состояния здоровья на мотивацию здорового образа жизни ШКОЛЬНИКОВ



Работу выполнила:
Левченко Валерия
Научный руководитель:
Дзюба О. В.

*Свердловский лицей
№1*

2018 год

Группа участников исследования составила 22 человека





*Проблемы
здоровья
людей
волнуют весь
мир.*

*В нашем
городе они
стоят не
менее остро.*



Что влияет на наше здоровье?



•Здоровье человека – это не просто отсутствие болезней...

- это состояние полного физического, психического и социального благополучия при отсутствии болезни;
- способность вести социально и экономически продуктивную жизнь

**Лень, гиподинамия, вредные привычки
приводят к ухудшению здоровья в юном
возрасте**





**World Health
Organization**

*Создана в 1946 г.
Местопребывание — Женева*

**ВСЕМИРНАЯ
ОРГАНИЗАЦИЯ
ЗДРАВООХРАНЕН
ИЯ (ВОЗ)**

*Её деятельность
направлена на
борьбу
с особо опасными
болезнями,
разработку
международных
санитарных
правил.*

Цель моей работы - исследовать:

- уровень внимания школьников в классном коллективе к своему здоровью;
- возможность ориентировать учащихся на здоровый образ жизни.



Задачи работы:

- познакомиться с проблемами мотивации здорового образа жизни в различных источниках информации по здоровьесбережению;
- определить составляющие здорового образа жизни;
- изучить возможные способы самостоятельной оценки состояния здоровья;
- провести оценку состояния здоровья учащихся 10-Б класса Свердловского лицея №1 доступными способами;
- сопоставить полученные результаты с нормативными показателями и протоколом последней диспансеризации;
- проанализировать взаимосвязь самооценки состояния здоровья школьников и факторов, влияющих на него;
- рассмотреть потенциальные возможности здорового образа жизни в укреплении здоровья

Научная новизна работы

заключается в предложениях

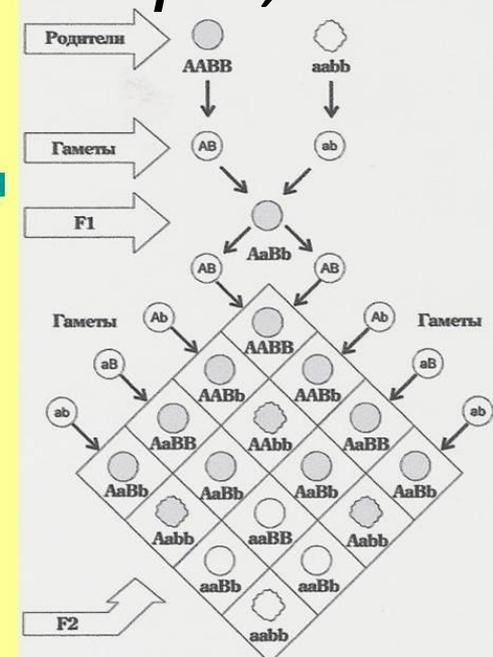
- фиксировать не только заболевания, но и уровень (меру) здоровья здоровых учащихся школ;
- мотивировать здоровых школьников на непрерывную работу над укреплением здоровья доступными и простыми способами, включая ведение здорового образа жизни.



Здоровый образ жизни составляют не только записанные в генах физические параметры,

но и разумное к себе отношение

3. Закон независимого комбинирования генов. При дигибридном скрещивании каждая пара признаков в потомстве дает расщепление независимо от другой пары.



$9:3:3:1 = (3:1)^2$

Дигибридное скрещивание

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ:



Сбалансированное питание



Активный образ жизни



Психологическое здоровье

Здоровый образ жизни — это система преодоления

факторов риска в форме активной жизнедеятельности людей



*Культура
здоровья
должна стать
жизненной
позицией.
Ею должна
быть
пронизана
вся наша
жизнь.*

*Это одно из важных условий гармоничного
развития личности.*

Модель формирования культуры здоровья старших школьников



Измерение моего здоровья



Мой здоровый образ жизни



Результаты анкетирования учащихся 10-Б класса

№ п/п	Вопросы	В %	
		да	нет
1.	<i>Чувствуете ли Вы себя здоровым?</i>	0	100
2	<i>Соблюдаете ли Вы режим дня?</i>	32	68
3	<i>Достаточно ли вы:</i>	23	77
	<i>– спите?</i>		
	<i>– бываете на свежем воздухе?</i>	50	50
	<i>– двигаетесь?</i>	41	59
4	<i>Занимаетесь ли Вы регулярно физкультурой и спортом?</i>	50	50
5	<i>Занимаетесь ли Вы закаливанием?</i>	4	96
6	<i>Соблюдаете ли Вы режим питания?</i>	54	46
7	<i>Следите ли Вы за качеством и количеством употребляемой пищи?</i>	32	68
8	<i>Есть ли у Вас вредные привычки?</i>	41	59
9	<i>Хотите ли Вы укрепить здоровье?</i>	100	0

Я и мое здоровье



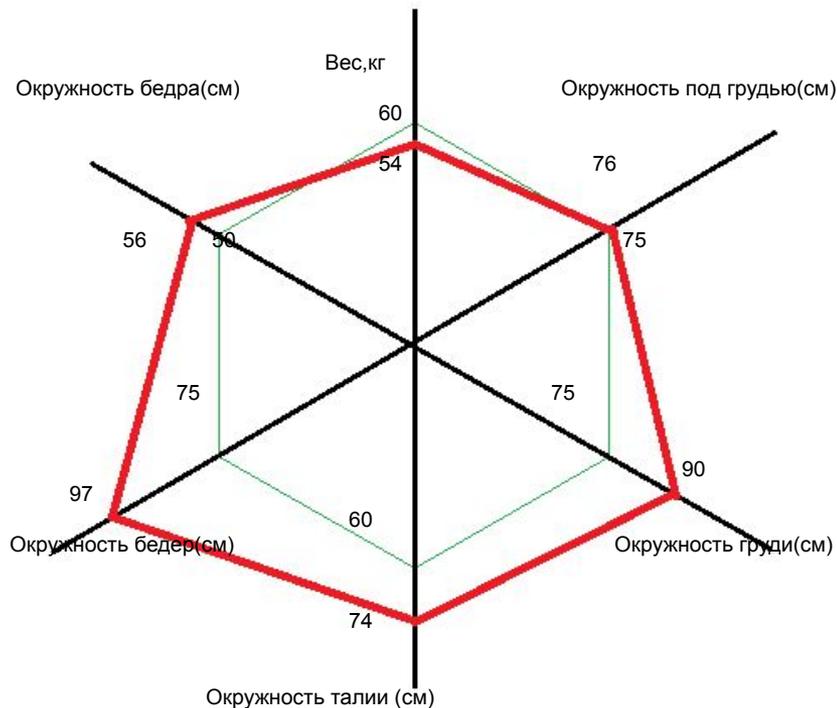
Возраст, лет	Рост, см	Вес, кг	Норма	Объем талии, см	Норма	Объем бедер, см	Объем груди, см	Объем под грудью, см	Объем бедра, см
15	156	54	56	74	до 80	97	90	76	56

- *Оценка веса – показатель Поля Брока 54 (норма 56);*
- *Индекс массы тела по Кетле (ИМТ) 22 (норма 20 – 25);*
- *Весоростовой показатель 346 при норме 300 – 400;*
- *(Показатель Пинье), который определяется по формуле: рост (см) – (вес в кг + окружность грудной клетки в см) 12 при норме 10 - 20 (телосложение хорошее).*

Я и мое здоровье

Пульс в покое норма 72 (уд/мин)	Пульс после нагрузки норма до 210 (уд/мин)	Время, затраченное на восстановление	Задержка дыхания (сек)
74	140	10	42

Артериальное давление утром	Артериальное давление вечером
120/80	125/80



На рис. представлены соотношения параметров идеальной фигуры в виде правильного шестиугольника зеленого цвета и мои (красная линия)

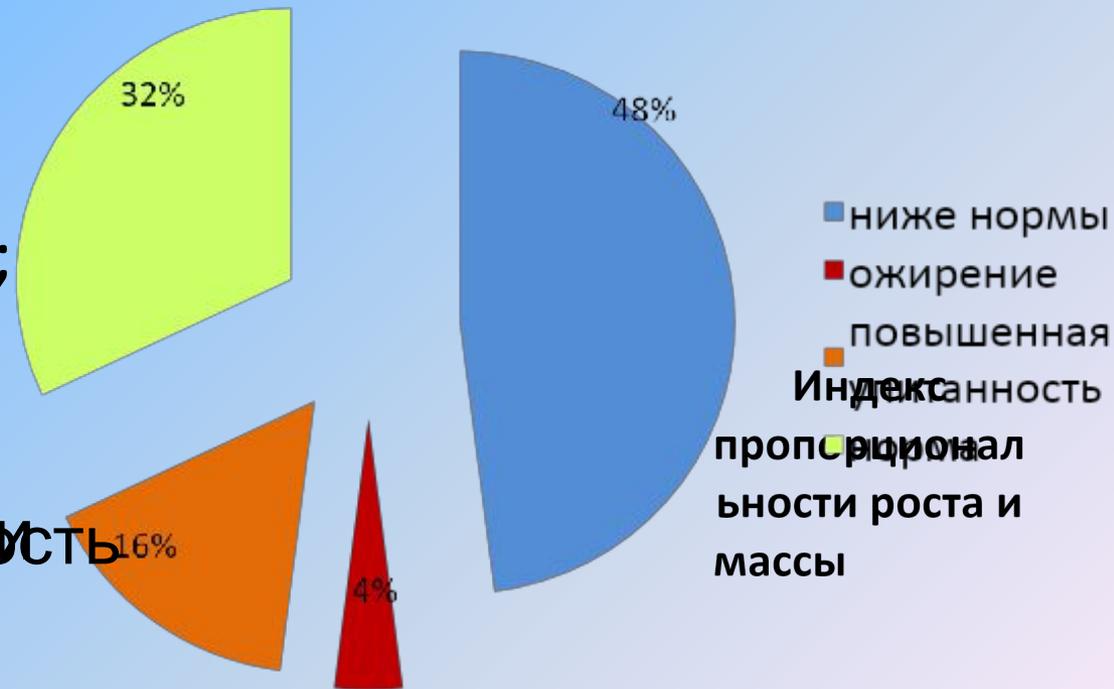
Параметры тела и здоровье моих одноклассников

№ п/п	Участники эксперимента	Показатель Поля Брока (кг)	Весоростовой показатель (г/см)	Индекс массы тела (Кетле)(кг/кв. м)	Индекс пропорции роста и массы тела (кг/см)	Показатель Пинье (см/кг)
1	А	61	373	22	37	10
2	Б	61	301	18	30	24
3	В	66	322	19	32	26
4	Г	58	380	24	38	4
5	Д	70	291	17	29	41
6	Е	55	337	21	34	19
7	Ж	67	576	33	58	-36
8	З	58	323	21	32	17
9	И	67	458	26	46	0
10	К	56	288	18	29	31
11	Л	57	352	22	35	12
12	М	78	468	25	47	-3
13	Н	69	363	20	36	18
14	О	54	422	27	42	-5
15	П	64	349	21	35	16
16	Р	63	286	17	29	35
17	С	70	457	26	46	-5
18	Т	68	433	24	43	6
19	У	65	318	19	32	44
20	Ф	56	346	22	35	12
21	Х	70	389	22	39	14
22	Ц	60	297	18	30	26

Антропометрические и физиологические параметры учащихся класса

- избыточный вес – у 20 %;
- вес ниже нормы – у 48 %;
- индекс массы тела ниже нормы – у 28 %; ожирение – у 16 %;
- согласно индексу пропорциональности роста и массы тела: ожирение – у 4 %;

Индекс пропорциональности роста и массы тела

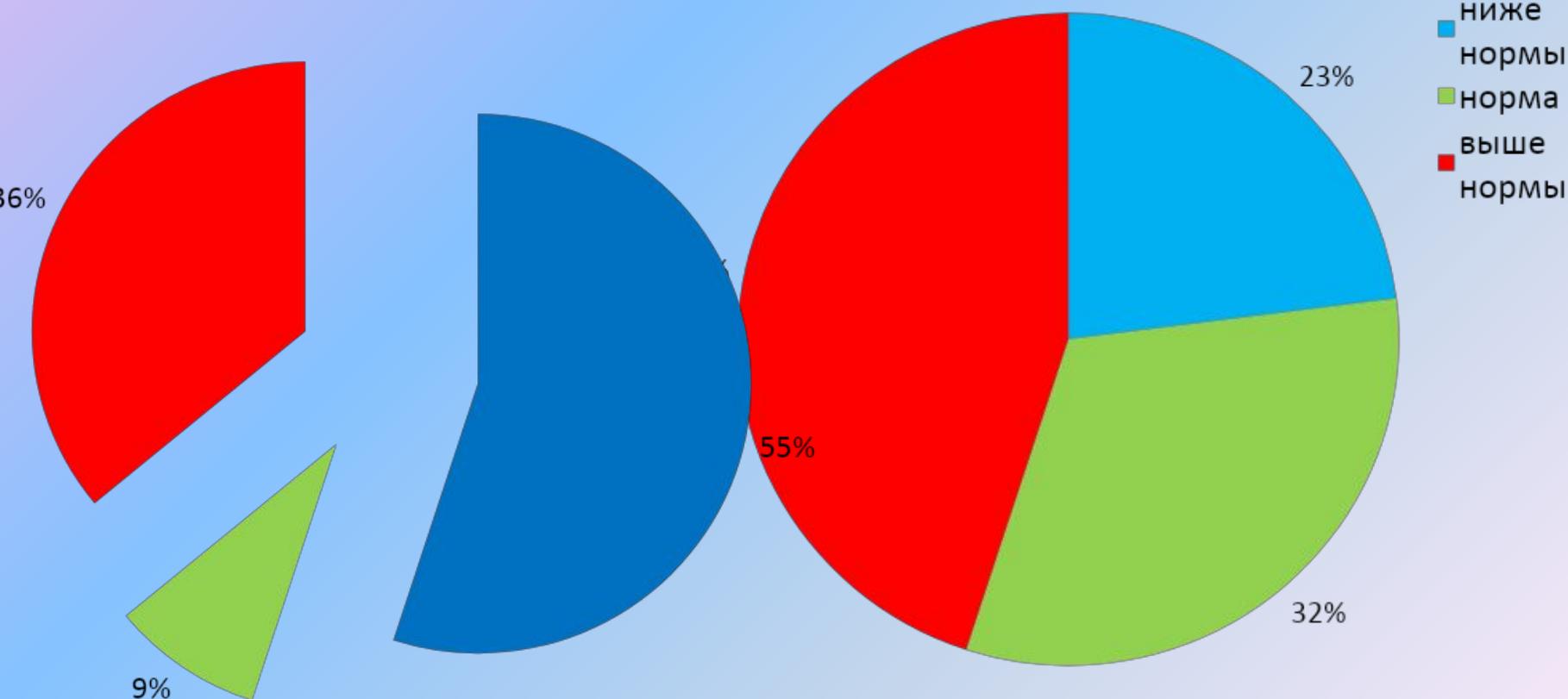


Антропометрические и физиологические параметры учащихся класса

Результаты оценки веса

■ 1 ■ 2 ■ 3 Весо-ростовой показатель

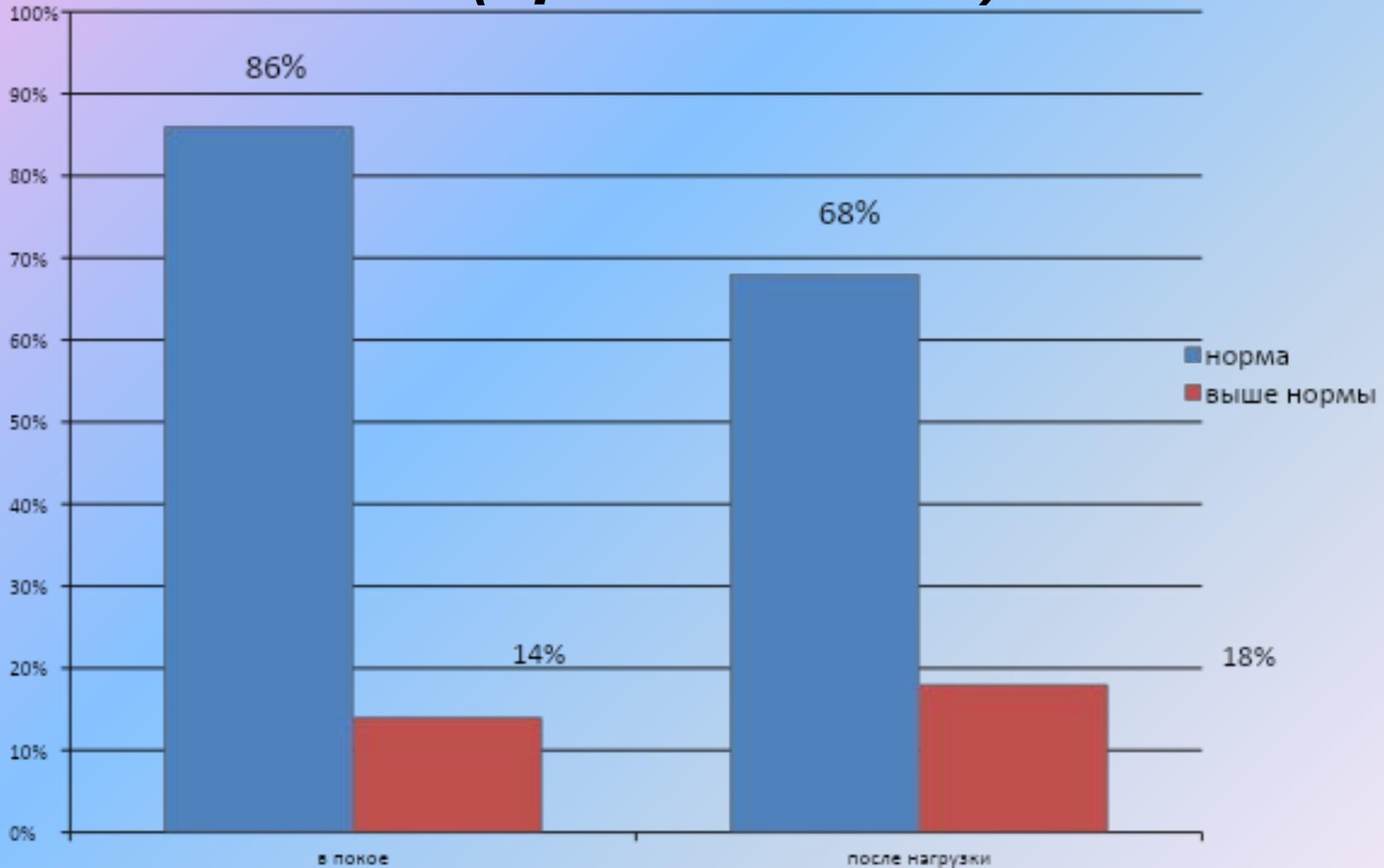
■ ниже нормы
■ норма
■ выше нормы



Проверка на выносливость участников эксперимента

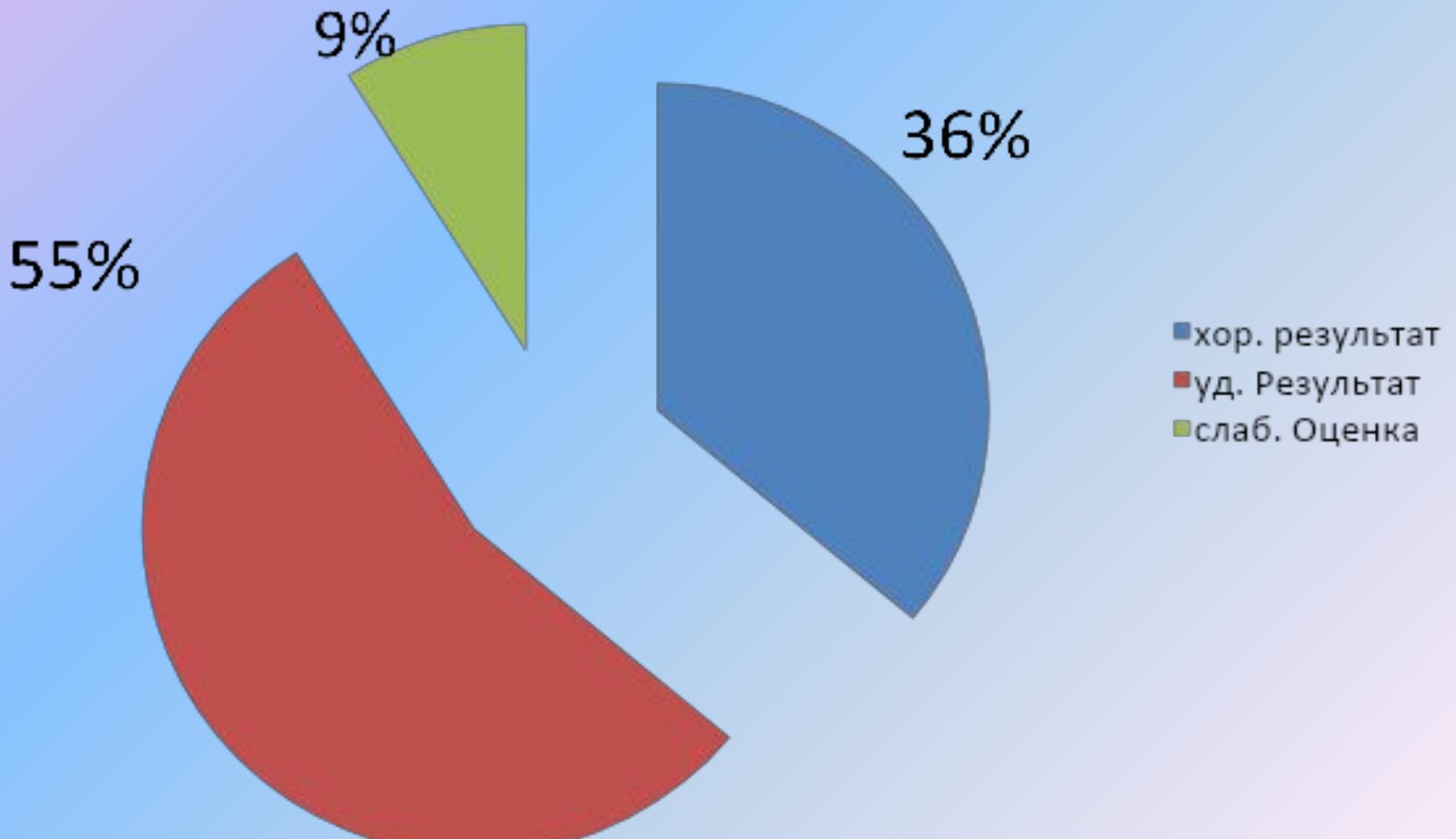


Состояние сердечнососудистой системы (проба по ЧСС)

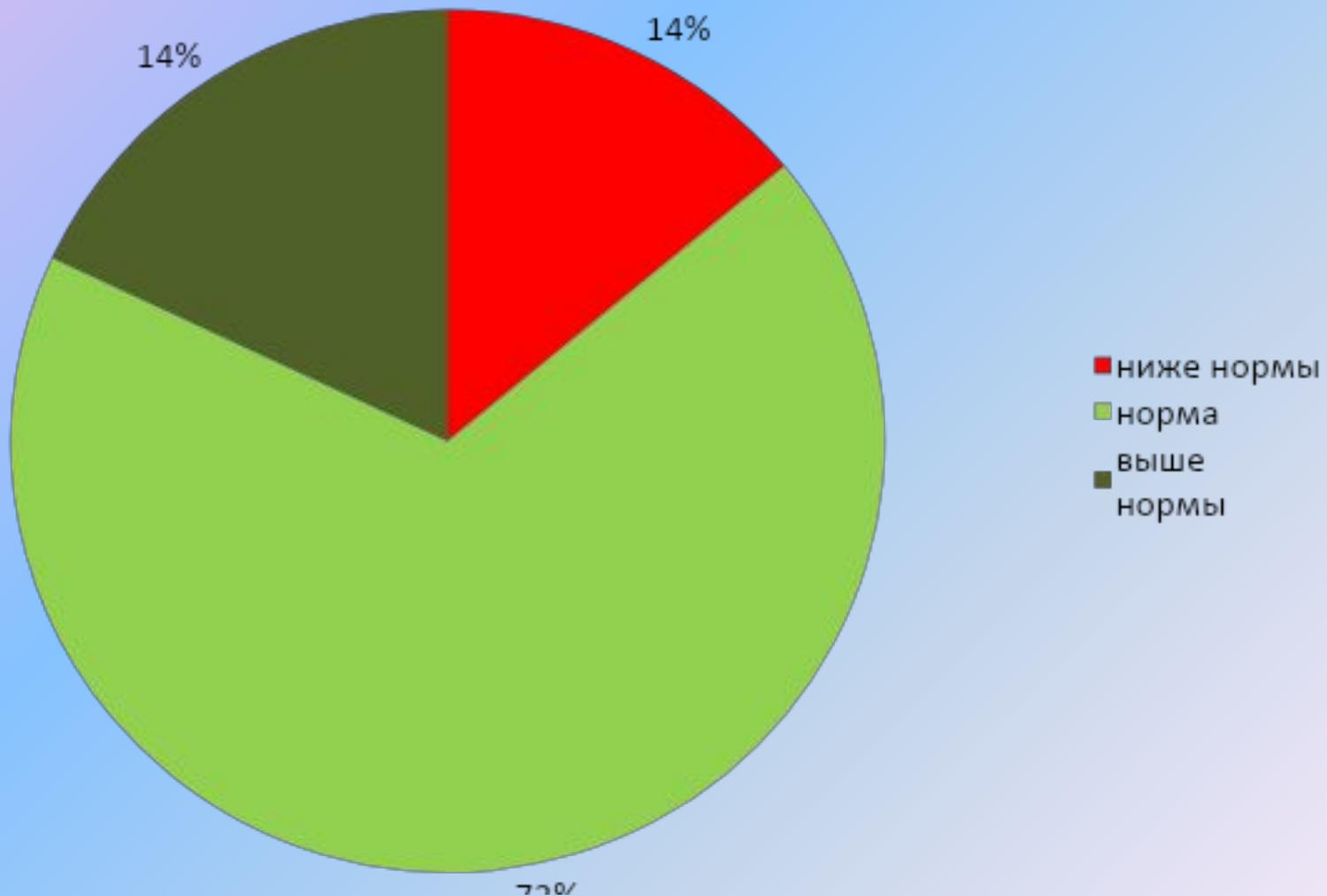


Состояние сердечнососудистой системы ЧСС

Оценка пробы Руфье



Состояние дыхательной системы (проба Штанге)





Платон
(428 — 348 до н.э.)

Для
соразмерности,
красоты и
здоровья
требуется не
только
образование в
области науки и
искусства, но и
занятия всю
жизнь
физическими
упражнениями и
гимнастикой



Самое
действенное
лекарство для
укрепления
физического
здоровья, есть
бодрое и
весёлое
настроение
духа.

К. Я. Бострем, шведский философ



Собственные
наблюдения
человека за тем,
что ему хорошо, а
что вредно, есть
самая лучшая
медицина для
сохранения
здоровья.

*Ф. Бэкон (1561 — 1626)
английский философ*

**Здоровье есть
высочайшее
богатство
человека.**

Гиппократ



Хочешь быть счастлив один день –
сходи в гости,

Хочешь быть счастлив неделю –
женись,

Хочешь быть счастлив месяц –
купи себе машину,

Хочешь быть счастлив всю жизнь –
БУДЬ ЗДОРОВ!