



# Будь здоров!

(Практические рекомендации для тех,  
кто не хочет болеть)

Автор: Садриев А.Т.

# Цель, задачи, объект исследования:



Целью работы стало выявление роли профилактических мероприятий простудных заболеваний для здоровья школьников, поиск и применение конкретных рекомендаций для сохранения здоровья.

Задачи, которые я поставил:

- Изучить литературу по данной проблеме
- Провести исследования
- Найти и дать рекомендации для сохранения здоровья.

Объектом исследования стали учащиеся 5-7 классов и их родителей.



**ЗДОРОВЬЕ** или **здравие** -ср.,  
состоянье животного тела (или  
растения), когда все жизненные  
отправления идут в полном порядке;  
отсутствие недуга, болезни.

«Толковый словарь живого великорусского языка»

Владимира Даля

# Исследование №1 – опрос учащихся

Были опрошены учащиеся 5-7 классов.

Им предстояло ответить на вопросы:

- 1) Что такое здоровье?
- 2) Как помочь себе быть здоровым?

## Результаты опроса:

1 вопрос

«Здоровье – это жизнь, добро, счастье» - 15 учащихся

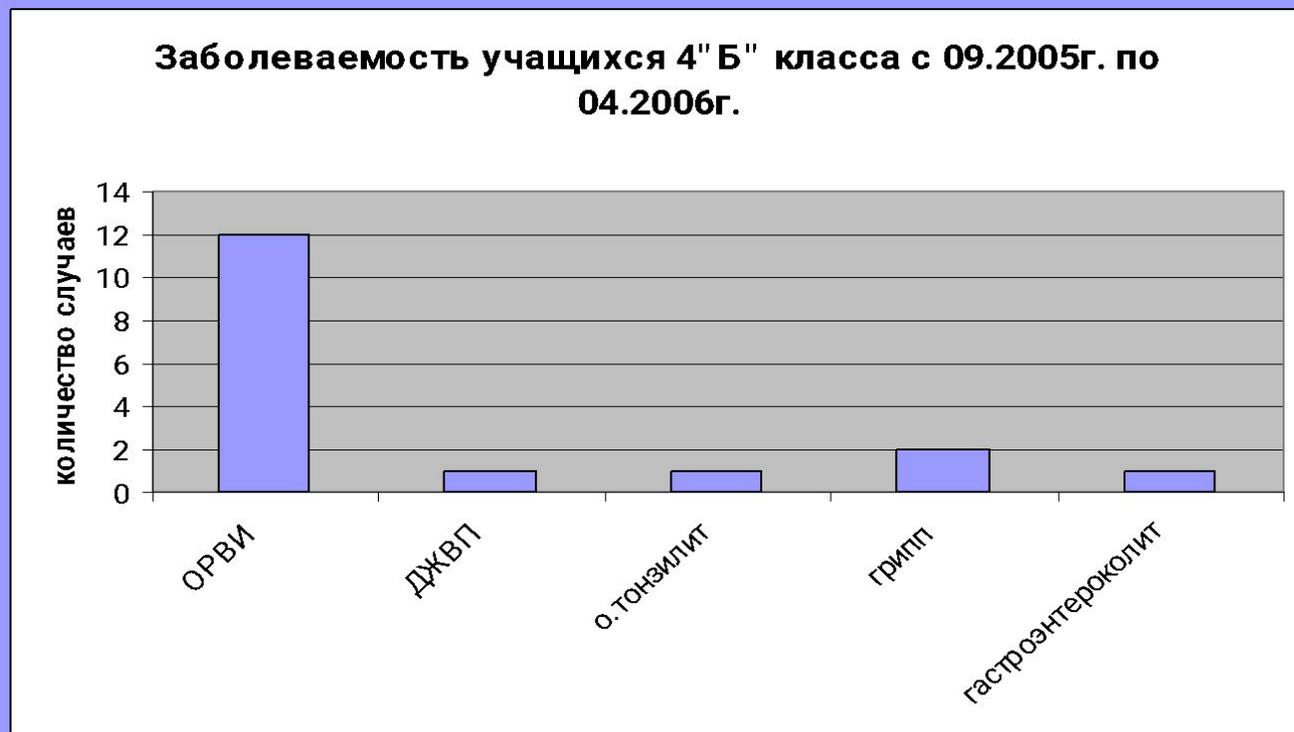
«Здоровье - самое лучшее в жизни» - 3 учащихся

«Здоровье – это о себе заботиться». – 5 учащихся.

2 вопрос

«Здоровье ты должен себе сделать сам» - 23 учащихся

# Исследование №2 – сбор данных о состоянии здоровья учащихся 5-7 классов



**Вывод:** учащиеся 5-7 классов чаще болеют простудными заболеваниями (15 случаев из 17), по болезни дети пропустили 120 учебных дней.

# Исследование №3 – анкетирование родителей

№ п/п	Вопрос	Количество ответов
<b>1.</b>	<b>Как часто болеют дети простудными заболеваниями?</b>	
	А) часто	8
	Б) редко	12
	В) очень редко	3
<b>2.</b>	<b>Каким методам лечения отдаете предпочтение?</b>	
	А) традиционным	11
	Б) нетрадиционным	4
	В) комбинированным	8

<b>3.</b>	<b>Перечислите эти методы:</b>	
	А) молоко, мёд	6
	Б) травы	12
	В) прогревание	3
	Г) ингаляции	3
	Д) гомеопатия	3
<b>4.</b>	<b>Проводите ли профилактические мероприятия и какие?</b>	
	А) спорт, прогулки	17
	Б) закаливание	2
	В) витамины	23
	Г) кварцевание	3
	Д) массаж	3
	Е) не проводим	5

# Результаты анкетирования

Судя по результатам ответов, часто болеющих детей в классе – 8; родители для лечения простудных заболеваний отдают предпочтение традиционным, т.е. медикаментозным методам лечения (их -11), хотя есть и такие родители, которые традиционное и нетрадиционное лечение используют в комплексе (их – 8). Из перечисленных методов лечения, травами лечат 12 опрошенных родителей, мёдом и молоком – 6. Профилактические мероприятия проводят 17 семей из 23.

# Исследование №4

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Методы профилактики
1.	Авдони́на Ирина	Поливитамины, прогулки, фиточай
2.	Газизов Эмиль	Поливитамины, прогулки, фиточай, ароматерапия
3.	Гайнутдинов Айдар	Массаж, закаливание, фиточай, занятия спортом, поливитамины

# Укрепляем здоровье в школе



Фиточай- вкусно и полезно!



На зарядку становись!

# Укрепляем здоровье в классе



Профилактический точечный массаж



С физкультурой мы дружны

# Результаты исследования №4

15 марта я подвел итоги моего исследования, и его результаты показали, что в сравнении с прошлым годом, заболеваемость простудой у данных учеников снизилась, а количество дней по болезни уменьшилось.

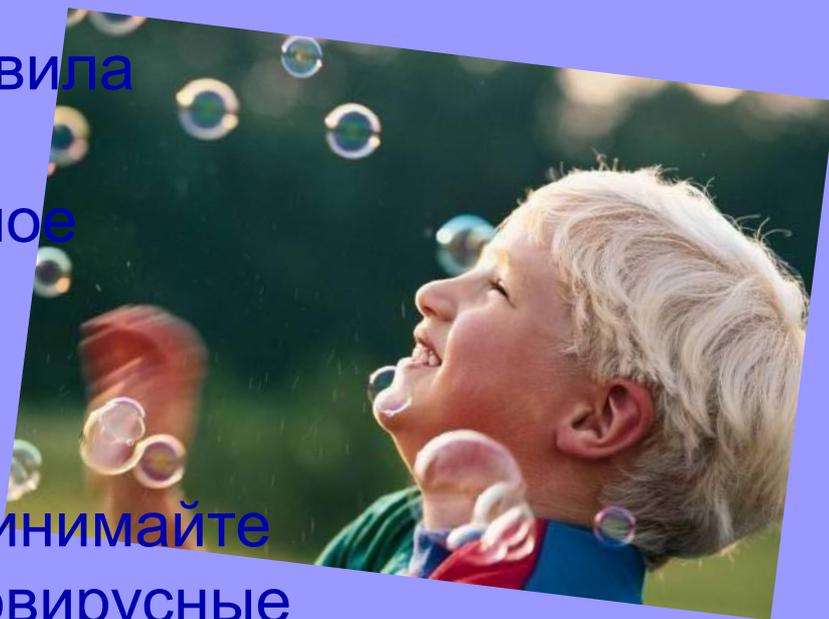
# Вывод

Результаты моего исследования показали, что если проводить профилактические мероприятия, то можно укрепить своё здоровье и предупредить простудные заболевания.



# Рекомендации и советы для сохранения здоровья

- Соблюдайте режим дня и правила гигиены
- У вас должно быть полноценное питание
- Закаляйтесь
- Занимайтесь спортом
- В период с осени по весну принимайте поливитамины, пейте противовирусные чаи.
- А самое главное – радуйтесь жизни!



# Литература

1. Большая энциклопедия школьника. – М.: Росмэн, 2003.
2. В.И.Даль. Толковый словарь живого великорусского языка. – М: Просвещение, 1990.
3. Ю.И.Староверов. Детские болезни: мини-энциклопедия для родителей. – С-П: Издательская Компания «Невский проспект», 2001.
4. Б.В.Шеврыгин. Если малыш часто болеет... - М: Просвещение, 1990.

