

Муниципальное автономное
общеобразовательное учреждение
"Полилингвальный образовательный
комплекс "Адымнар - Алабуга"

Исследовательская работа
Здоровый образ жизни(за и
ПРОТИВ)



Учащихся 9Г класса
Талибуллина Тимура Руслановича
Ганиева Булата Ринатовича

Содержание

• Введение	4
• Глава 1. Теоретические основы. Здоровье и его компоненты	6
• 1.1. Правильное питание	6
• 1.2. Занятия физкультурой и спортом	7
• 1.3. Режим дня	8
• 1.4. Закаливание	9
• 1.5. Личная гигиена	9
• 1.6. Отказ от вредных привычек	10
• 1.7. Здоровье человека зависит от наследственности	10
• 1.8. Состояние здоровья зависит от экологии	10
• Глава 2. Практическая часть	12
• Вывод	14
• Заключение	17
• Список используемой литературы.....	18
• Приложения	19





Введение

- Статистика свидетельствует о закономерном снижении уровня здоровья детей в последние десятилетия. Недостаточная двигательная активность детей и подростков связана с большой загруженностью учебной работой. Положение усугубляется и низкой культурой отдыха учащихся. Вследствие этого у детей развивается весь комплекс нарушений здоровья, который принято обозначать как гиподинамию.
- Здоровье - самое главное сокровище человека. Ведь от здоровья человека зависит его жизнь. Поистине страшные цифры выдают нам бесстрастная статистика. По данным Минздрава, только 5% выпускников школ сегодня являются практически здоровыми, 50% имеют морфофизиологические отклонения, свыше 70% страдают различными нервно-психическими расстройствами. Идет деградация молодого поколения.
- нас очень волнует здоровье школьников, стремительное его падение от класса к классу. *«Больное поколение не имеет ни здорового тела, ни здорового духа...»*, - таковы оценки последних лет. Мы считаем, что сохранить здоровье можно только в том случае, если знать, что это такое.
- Здоровье достаточно многогранная категория. По определению Всемирной Организации Здравоохранения, под здоровьем понимают *«состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни»*.
- Наша исследовательская работа посвящена тому, как современный школьник оценивает свое здоровье и придерживается ли он здорового образа жизни.

- Цель исследования: формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни, понимания значительности и необходимости здоровья, обучение способам его сохранения и укрепления; в ходе исследования уровня здоровья учащихся установить от чего зависит их здоровье (за и против).
- Задачи проекта:
 1. Провести теоретическое исследование по данному вопросу;
 2. Разработать анкеты для проведения социологических опросов, определить группы исследуемых учащихся, провести исследования, провести анализ анкет;
 3. Создание благоприятных условий для формирования у обучающихся ценностного отношения к ЗОЖ, как к одному из главных путей в достижении успеха;
 4. Рассказать о Здоровом образе жизни;
 5. Привести аргументы «За» и «Против» здорового образа жизни;
 6. Создать наглядную памятку по здоровому образу жизни для лучшего информирования учащихся школы

Глава 1. Теоретические основы.

Здоровье и его компоненты

- **Здоровый образ жизни** – это оптимальный индивидуальный режим дня; закаливание; рациональное питание; отсутствие вредных привычек.
- Формирование здорового образа жизни с раннего детства является фундаментом хорошего здоровья. 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

1.1. Правильное питание

- **Правильное питание в жизни человека** составляет важную часть его жизни. С пищей человек получает все важнейшие вещества для работы, роста и развития организма.
- Основную функцию выполняют углеводы, жиры и белки, при их помощи человек пополняет затраченную энергию.
- Так же немаловажную роль в жизнедеятельности организма имеют витамины и минералы, они так же нужны для развития и роста организма.
- Во время приготовления пищи многие витамины разрушаются, поэтому ягоды, фрукты и овощи рекомендуется употреблять в сыром виде. 7
- Для развития и роста организма нужна разнообразная пища, но и ещё нужно и соблюдать правила для правильного усвоения пищи:
- 😊 Нужно стараться есть в одно и то же время.
- 😊 Не есть сухомятку.
- 😊 Не перекусывать между приёмами пищи.
- 😊 Есть не спеша и хорошо пережёвывать пищу.
- 😊 Во время еды не разговаривать и не отвлекаться.

1.2. Занятия физкультурой и спортом

- Ещё в древности было замечено, что **физическая активность** способствует формированию сильного и выносливого человека, неподвижность ведёт к тучности, к снижению работоспособности и заболеваниям.
- Отсутствие мышечной нагрузки снижает интенсивность энергетического обмена веществ, что отрицательно сказывается на скелетных и сердечных мышцах. Кроме того, малое количество нервных импульсов, идущих от работающих мышц, снижает тонус нервной системы, утрачиваются приобретённые ранее навыки, не образуются новые.
- От физической нагрузки зависит наша работоспособность. Человек, который занимается спортом, виден издали, он интенсивный, энергичный, всегда готовый к действиям. 8
- Различные виды спорта порождают в человеке различные качества, например, выносливость, пластичность, быстроту, лёгкость в движении и ещё многие другие качества.
- Занятия спортом не только развивают в человеке характер, но и способствуют развитию костно-мышечной, кровеносной, дыхательной и нервной систем.
- Человек, не имеющий возможности всерьёз заниматься спортом, должен заниматься простой гимнастикой. Если заниматься гимнастикой каждое утро, то это будет способствовать укреплению здоровья, закаливанию характера, высокой работоспособности.

1.3.Режим дня

- От режима дня зависит состояние человека, его самочувствие и успеваемость, а так же и здоровье.
- Человек, соблюдающий режим дня, всегда бодрый, энергичный и жизнерадостный.
- **6: 30 – подъём**
- **6: 35 – гимнастика**
- **6: 45 – гигиенические процедуры**
- **6: 55 – завтрак**
- **7:20 – 7:29 – дорога в школу**
- **8:00 – 14:15 – занятия в школе**
- **14:20 – 14:29 – дорога домой**
- **14:35 – 14:55 – обед**
- **16:45 – 18:00 – посещение секции**
- **18:00 – 18:30 – дорога домой**
- **18:40 – 18:50 – ужин**
- **18:50 – 23:00 – время, отведённое на уроки и на личные дела**
- **23:00 – приготовление ко сну.**

1.4. Закаливание

- Долгое время лежать под солнцем опасно так, как можно получить либо ожог, либо солнечный удар. Долгое нахождение в холодной воде может привести к простудным заболеваниям. Самым старинным и не опасным способом является закаливание.
- Существуют правила о том, как правильно начинать закаливание:
- Начинать закаливание надо в тёплую погоду, когда можно одновременно принимать воздушные и солнечные ванны.
- Водные процедуры начинают во время купания в реке.
- Продолжительность закаливания вначале должна быть большой, а температура воздуха и воды не менее двадцати градусов выше нуля.
- Температуру воды для закаливания надо снижать постепенно, каждые три дня на один градус.
- После процедуры тело нужно растереть сухим полотенцем до лёгкого покраснения.
- Закаливаться нужно каждый день, если пропустить две недели, то нужно будет начать всё сначала. Если переохладиться, то следует прекратить закаливание.

1.5. Личная гигиена

- **Личная гигиена** - это соблюдение чистоты тела, волос, ногтей, полости рта и т. д.
- Самому тебе и окружающим не приятны грязные руки, нечищенные зубы. Основной гигиенической процедурой является мытьё, для поддержания чистоты тела.
- В течение дня, а особенно после физических упражнений загрязняются руки, лицо, шея их следует мыть два раза в день с мылом и тёплой водой.
- Руки нужно мыть не только вечером и утром, но ещё и перед едой, после прогулки.
- Нечищенные зубы так же становятся причиной многих заболеваний, чтобы зубы были чистые их необходимо чистить два раза в день несколько минут, при этом зубная щётка должна быть не слишком жесткой и не слишком мягкой. Если употреблять много сладкого, то возникает кариес, чтобы сохранить зубы здоровыми и красивыми, нужно раз в полгода посещать стоматолога.

1.6.Отказ от вредных привычек

- ***«Курить вредно, пить противно, а умирать здоровым – жалко»***
- 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 перечислила самые основные компоненты, которые проще всего соблюдать, а вернее они основные, на них и лежит основа смысла здорового образа жизни.

Глава 2. Практическая часть

- самооценки учащимися (9 классов) своего уровня здоровья составлена анонимная анкета из 6 вопросов.
- В заданиях с 1 по 6 необходимо пронумеровать указанные факторы по мере убывания их важности индивидуально для каждого респондента.
- **Вопрос 1. Факторы, определяющие здоровье:**
- 1.1. экология
- 1.2. наследственность
- 1.3. образ жизни
- 1.4. медицина
- **Вывод:** какой фактор, является наиболее важным в сохранении и укреплении его здоровья.
- **Вопрос 2. Жизненные приоритеты:**
- 2.1. учеба
- 2.2. семья
- 2.3. интересная работа
- 2.4. здоровье
- 2.5. материальный достаток
- 2.6. отдых и развлечения
- **Вывод:** показывает, какое место в иерархии потребностей человека занимает здоровье.
- **Вопрос 3. От кого получаете информацию о ЗОЖ:**
- 3.1. от друзей
- 3.2. в семье
- 3.3. от учителя
- 3.4. из телепередач
- 3.5. от врачей
- **Вывод:** от кого учащийся получает информация о ЗОЖ.

- **Вопрос 4. Факторы, положительно влияющие на здоровье:**
- 4.1. физическая культура
- 4.2. гигиена
- 4.4. рациональное питание
- 4.5. полноценный сон
- 4.6. оздоровительный отдых
- 4.3. психическое благополучие
- **Вывод: распределение факторов по местам показывает, какие из них, по мнению отвечающего, будут наиболее важными в обеспечении сохранения и укреплении здоровья.**
- **Вопрос 5. Факторы, отрицательно влияющие на здоровье:**
- 5.1. алкоголь
- 5.2. недостаток движений
- 5.3. курение
- 5.4. дефицит времени
- 5.5. отсутствие интереса к здоровью
- 5.6. физическое перенапряжение
- 5.7. несоблюдение гигиенических требований
- 5.8. неполноценный сон
- **Вывод: распределение факторов по местам показывает, какие из них, по мнению отвечающего, будут оказывать наибольший вред здоровью.**
- **Вопрос 6. Факторы, мешающие заниматься своим здоровьем:**
- 6.1. отсутствие интереса
- 6.2. отсутствие условий
- 6.3. недостаток времени
- 6.4. лень
- 6.5. материальные затруднения
- 6.6. недостаток знаний о ЗОЖ
- 6.7. считаете, что болезни вам не грозят
- **Вывод: показывает, чем отвечающий на вопрос оправдывает незаинтересованность своим здоровьем.**

Вывод

- В анкетирование приняли участие 9 классы:
- Из числа опрошенных 63 человека: юношей – 33 – 52%; девушек – 30– 48%.
- **Вопрос 1. Факторы, определяющие здоровье.**
- Большинство опрошенных на первое место фактором, определяющим здоровье, поставили образ жизни – 30 человек – 48%, на второе место – экологию – 23 человека – 37%, на третье место наследственность – 5 человек – 8%, на четвертое место медицину – 5 человек - 7%.
- **Вывод:** здоровье человека определяется именно образом жизни, который он ведет, условиями труда, питания, привычками. Многочисленные статистические данные по исследованию физического здоровья человека показывают, что среди них 10-15 % относятся к организации здравоохранения, 10-20% к природным условиям, 18-25% к наследственности, и 50-52% к образу жизни.
- **Вопрос 2. Жизненные приоритеты.**
- Большинство опрошенных на первое место в своих жизненных приоритетах поставили материальный достаток - 20 человек из числа опрошенных – 32 %, на второе место – семью – 18 человек – 29 %, на третье место – учебу – 10 человек – 16, %, на четвертое место – интересную работу – 6 человек - 10 %, на пятое место – отдых и развлечения – 6 человек – 10% , и только на шестое место здоровье – 3 человек -4 %.
- **Вывод:** в иерархии потребностей, удовлетворение которых лежит в основе человеческого поведения, здоровье находится далеко не на переднем плане, а по сути своей именно оно должно стоять на первом месте, то есть должно стать первой потребностью

- **Вопрос 3. Получение информации о ЗОЖ.**

- Информацию о ЗОЖ получают опрошенные в первую очередь – в семье - 25 человек – 40 %; во вторую очередь от учителя - 18 человек – 29 %, в третью, из телепередач - 11 человек – 17 %, от друзей, в четвертую – 8 человек -13 %, в пятую от врачей – 1 человек – 1%.

- **Вывод:** формирование жизненной позиции подростка происходит в семье!!!

- **Вопрос 4. Факторы, положительно влияющие на здоровье.**

- Отношение к факторам, положительно влияющим на здоровье у опрошенных распределилось следующим образом: на первое место большинство поставили - физическую культуру – 21 человек – 33 %, на второе - полноценный сон – 18 человек – 29 %, на третье - оздоровительный отдых – 13 человек – 21 %, на четвертое - рациональное питание – 7 человек – 11 %, на пятое – гигиену – 2 человека – 3 %, на шестое психическое благополучие – 2 человека – 3 %.

- **Вывод:** современное понятие здорового образа жизни включает в себя следующие составляющие – оптимальный двигательный режим;- рациональное питание;- закаливание;- личная гигиена;- положительные эмоции.

- **Вопрос 5. Факторы, отрицательно влияющие на здоровье.**

- Отношение к факторам, отрицательно влияющим на здоровье у опрошенных распределилось следующим образом: на первое место большинство поставили – неполноценный сон 18 человек -29 %, на второе место – отсутствие интереса к здоровью 14 человек – 22 %, на третье – недостаток движений 12 человек – 19 %, на четвертое – дефицит времени 10 человек - 16%, на пятое – курение 5 человек – 8 %, на шестое – алкоголь – 4 человека - 6%.

- **Вывод:** пристрастие к вредным привычкам алкоголю и курению вредит как здоровью самого подверженного им человека, так и здоровью окружающих его людей. Участвующие, в опросе поставив на пятое и шестое место соответственно курение и употребление алкоголя, считают, что эти факторы отрицательно влияют на здоровье человека в последнюю очередь.

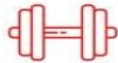
- **Вопрос 6. Факторы, мешающие заниматься своим здоровьем.**
- На первое место фактором мешающим заниматься своим здоровьем большинство участвующих в опросе поставили – лень – 24 человека - 38 %, на второе место – недостаток времени -17 человек - 27%, на третье место – отсутствие условий – 10 человек 16 % , на четвертое место недостаток знаний о ЗОЖ – 8 человек - 13 %, %, на пятое место отсутствие интереса – 4 человека - 6 %,
- Вывод: молодые люди, относительно здоровы, поэтому о здоровье не думают (нет потребности в его сохранении и укреплении). Ответ на вопрос показывает, как относится респондент к собственному здоровью.

Список используемой литературы

- 1. Ланана. А. П. «Роль здоровья в жизни человека».
- 2. Прыгунов. А. Е. «Моё здоровье – моё богатство».
- 3. Смирнов Н.К. Здоровье сберегающие технологии в современной школе, М., Аркти, 2004г., стр. 206-207
- 4. Журнал «Теория и практика физической культуры», № 6, 2001г., стр. 15
- 5. Баль Л.В. «Формирование здорового образа жизни», М., Владос.
- 6. <https://plusiminsi.ru/plyusy-i-minusy-zdorovogo-obraza-zhizni/> (дата обращения 03.03.2021 года)
- 7. <https://elgreloo.com/health/zdorovyj-obraz-zhizni> (дата обращения 03.03.2021 года)
- 8. <https://pixabay.com/ru/images/search/экология/> (дата обращения 03.03.2021 года)
- 9. <https://infopedia.su/5x3d18.html> (дата обращения 03.03.2021 года)

Приложения

Компоненты здорового образа жизни:



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



Плюсы и минусы ЗОЖ:

Плюсы:

- укрепление иммунитета
- придает энергию
- снижает риск авитаминоза
- красивое телосложение



Минусы:

- Отказ от любимых продуктов.
- Недостаток времени на тренировки.
- Ограничения.



*Мы не пьем и мы не курим,
На зарядке не халтурим.
И в фастфудах не едим,
Мы здоровье сохраним!*

10 правил ЗОЖ:

1. Здоровое и грамотное питание.
2. Употребление достаточного количества воды.
3. Разумные физические нагрузки.
4. Соблюдение режима дня.
5. Отказ от вредных привычек.
6. Создание комфорта дома и на работе.
7. Прогулки на свежем воздухе.
8. Соблюдение спокойствия.
9. Регулярное посещение врача.
10. Создание «позитивного образа».

