Новостроевская средняя школа

Исследовательская работа

**Моё здоровье – моё богатство**

ученика 11 класса

Чибисова Максима

Руководитель:

классный руководитель

Потапенко Н.А.

Новостроево, 2014

Здоровье - не всё, но все без здоровья – ничто.

Сократ

Здоровье - самое главное сокровище: от него зависит жизнь человека. Но страшные цифры выдает статистика: по данным Минздрава, только 5% выпускников школ являются практически здоровыми, 50% имеют морфофизиологические отклонения, свыше 70% страдают различными нервно-психическими расстройствами.

Современное общество тревожит стремительное падение здоровья школьников от класса к классу. «Больное поколение не имеет ни здорового тела, ни здорового духа…», - такова оценка состояния здоровья современных школьников. Сохранить здоровье можно в том случае, если знать, что это такое.  
 Здоровье неразрывно связано с ведением здорового образа жизни. Здоровый образ жизни – это оптимальный индивидуальный режим дня; закаливание; рациональное питание; отсутствие вредных привычек. По мнению академика Ю. П. Лисицына, здоровый образ жизни – это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде и активное долголетие.

**Целью данной работы** являетсяразвитие интереса к здоровому образу жизни, пропаганда здорового образа жизни среди старшеклассников.

**Задачи:**

1. Провести теоретическое исследование по данному вопросу.  
2. Разработать анкеты для проведения социологического опроса.  
3. Определить группы исследуемых учащихся, провести исследование.  
4. Сделать анализ анкет.  
5. Установить, от чего зависит здоровье старшеклассников.  
6. Изучить отношение подростков к вредным привычкам.

**Компоненты здорового образа жизни**

1. Правильное питание.
2. Занятие физкультурой и спортом.
3. Правильное распределение режима дня.
4. Закаливание.
5. Личная гигиена.
6. Отказ от вредных привычек.

**Правильное питание**

Правильное питание в жизни человека играет важную роль: 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. Витамины и минералы также нужны для развития и роста организма. Во время приготовления пищи многие витамины разрушаются, поэтому ягоды, фрукты и овощи рекомендуется употреблять в сыром виде. Для развития и роста организма нужна разнообразная пища, а также нужно соблюдать правила правильного усвоения пищи:

1. Нужно стараться есть в одно и то же время.
2. Не есть всухомятку.
3. Не перекусывать между приёмами пищи.
4. Есть не спеша и хорошо пережёвывать пищу.
5. Во время еды не разговаривать и не отвлекаться.

Многие знают, что без пищи человек может прожить месяц, а без воды всего лишь пару дней: вода - один из самых важных компонентов жизнедеятельности человека. Сырую воду следует кипятить, а прокипячённую кипятить через каждые три часа.

**Занятия спортом и физкультурой**

Физическая активность способствует формированию сильного и выносливого человека, неподвижность ведёт к снижению работоспособности и заболеваниям. Человек, который занимается спортом, интенсивный, энергичный, всегда готовый к действиям. 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 способствует укреплению здоровья, закаливанию характера, высокой работоспособности.

**Режим дня**

От режима дня зависит состояние человека, его самочувствие и успеваемость. Каждый из учащихся посещает не только школу, но ещё и различные секции, поэтому нужно создать свой режим дня: ложиться спать нужно в одно и то же время: вставая утром, вы не будете чувствовать усталости и весь день будете чувствовать себя замечательно. 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.

Примерный режим дня учащегося 11 класса Новостроевской средней школы:

6: 30 – подъём

6: 35 – гимнастика

6: 45 – гигиенические процедуры

6: 55 – завтрак

8:10 – 8:45 – дорога в школу

9:00 – 15:35 – занятия в школе

16:00 – 17:00 – посещение секции

17:00 – 17:30 – дорога домой

18:00 – 18:30 – ужин

18:50 – 23:00 – время, отведённое на уроки и на личные дела.

23:00 – приготовление ко сну.

**Правила закаливания**

1. Начинать закаливание надо в тёплую погоду, когда можно одновременно принимать воздушные и солнечные ванны.
2. Водные процедуры начинают во время купания в реке.
3. Продолжительность закаливания вначале должна быть большой, а температура воздуха и воды не менее двадцати градусов выше нуля.
4. Температуру воды для закаливания надо снижать постепенно, каждые три дня на один градус.
5. После процедуры тело нужно растереть сухим полотенцем до лёгкого покраснения.
6. Закаливаться нужно ежедневно: если пропустить две недели, то нужно будет начать всё сначала.

**Личная гигиена**

Личная гигиена - это соблюдение чистоты тела, волос, ногтей, полости рта. 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 перед едой и после прогулки. Нечищеные зубы также становятся причиной многих заболеваний: их необходимо чистить два раза в день несколько минут.

**Отказ от вредных привычек**

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

**Анкетирование**

На основании рекомендации комиссии по социальной политике, здравоохранению, образованию, культуре и спорту Молодежной парламентской ассамблеи при Калининградской областной Думе в первом полугодии проведено тестирование учащихся 11 класса на тему «ЗОЖ (здоровый образ жизни)» анонимно и сделан анализ ответов.

Посещают спортивные секции 27%, периодически заглядывают 37%, не посещают 36% учащихся. В свободное время тренируются 9%, гуляют с друзьями 90%, сидят за компьютером и в Интернете 63% учащихся.

Не употребляют алкоголь 37%, пробовали пару раз 36%, балуются иногда 27% учащихся.

Регулярно играют в спортивные игры 36%, иногда – 64%. Друзья увлекаются спортом и танцами у 90%, творчеством и искусством – у 18%, ничем не увлекаются также у 18%, алкоголем и сигаретами - у 27%. Все считают необходимым вести активный образ жизни.

Примеры для подражания: Шварцнеггер и Баста (18%), Билл Гейтс (27%). 54% учащихся назвали свои примеры.

Результаты тестирования обнаружили расхождение между единогласным убеждением учащихся вести здоровый образ жизни и наличием на практике вредных привычек (треть учащихся не посещает спортивные секции, иногда балуется алкоголем). Эти выводы настораживают. Я как физорг класса постарался во втором полугодии 4 одноклассников вовлечь в спортивные (танцевальную) секции.

**Заключение**

Проведенное исследование свидетельствует, что состояние здоровья человека во многом обусловлено его собственным отношением к нему. Анализ анкет показал отсутствие целенаправленного воспитания у детей культуры здоровья как в семье, так и в школе. Низкий уровень культуры здоровья на всех возрастных этапах развития человека скажется на многих сторонах его жизнедеятельности.

Отсутствие знаний об индивидуальных особенностях своего организма не позволяет построить рациональный режим жизни ( двигательной активности, питания, психофизической тренировки, закаливания, выбора профессии и вида спорта).

Следует отметить низкую мотивацию на здоровую жизнедеятельность: у подростка ни в семье, ни в школе не создается представление о жизненных приоритетах. Вместе с тем, как показали результаты исследования, роль здоровья значительная часть подростков оценивает довольно высоко. Но недостаточный уровень знаний о путях достижения здоровья в повседневной жизни отодвигает роль этого приоритета в пользу других, более привлекательных и доступных, требующих меньших усилий, но дающих ощущение удовольствия. При этом слабо прогнозируются отдаленные последствия такой жизни, сопровождаемой постепенным накоплением в организме признаков нарушений здоровья.

Низкий уровень знаний о здоровом образе жизни, средствах и методах его достижения приводит к тому, что человек не умеет оценить уровень своего здоровья, свое состояние и определить для себя оптимальный режим жизнедеятельности. Более того, зная, что надо заниматься физическими упражнениями, питаться правильно, закаляться, следить за своим психическим состоянием, он не знает, как все это делать, с помощью каких средств и методов. Обучение здоровому образу жизни должно проходить красной нитью в течение всей жизни человека. Однако основы здорового образа жизни человек должен получить в школьные годы. Чтобы быть здоровым, недостаточно только заниматься спортом, нужно ещё соблюдать множество различных правил.

**Рекомендации**

В школе и в семье необходимо формировать культуру здоровья, активное отношение к своему здоровью, сознание, что здоровье - самая большая ценность человека. На классных часах, внешкольных мероприятиях, уроках физической культуры, ОБЖ, биологии и родительских собраниях необходимо проводить лекции, практические занятия для учащихся, учителей и родителей об основах здорового образа жизни.

**Библиографический список**

1. Баль Л.В. Формирование здорового образа жизни. М.: Владос, 2009.

2. Ланина А. П. Роль здоровья в жизни человека. М., 2006.

3. Прыгунов А. Е. Моё здоровье – моё богатство. М., 2003.

4.Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие технологии в современной школе. М., Аркти, 2004.

**Интернет- ресурсы**

[www.sport-news.ru](http://www.sport-news.ru/)

[www.sport-life.ru](http://www.sport-life.ru/)