Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа № 5 с углублённым изучением химии и биологии»

города Старая Русса Новгородской области.

Исследование на тему:

Влияние здорового образа жизни на организм подростка.

Физическая культура

Выполнила: Ильина Елена Святославовна

Учитель физической культуры МАОУ СОШ №5 г. Старая Русса

г.Старая Русса

2019

Оглавление:

Введение……..3-4

Теоретическая часть……..5

Практическая

часть…….6-8

Рекомендации по сохранению здоровья ……..9-10

Выводы. …….11

Заключение……...12

Обзор литературы…….13

Приложение……..14-22

Введение.

Здоровье – это сила, хорошее настроение, бодрость, богатство, красота и счастье .Мало одного желания быть здоровым. О своем здоровье надо заботиться с детства.

По моим наблюдениям в моем 5б классе ,где я являюсь классным руководителем я выявила актуальную проблему, что многие обучающиеся моего класса часто болеют, не соблюдают режим дня, некоторые из них имеют избыточный вес из-за не правильного питания, ведут малоподвижный образ жизни. Также я выяснила, что многие ребята моего класса отдают предпочтение компьютеру, нежели прогулке на свежем воздухе.

Обучающиеся из-за болезни пропускают занятия и в итоге потом отстают от программы.

Я считаю, что нужно рассказать что такое здоровый образ жизни, проанализировать состояние здоровья обучающихся 5б класса, выявить через анкетирование особенности их образа жизни, составить рекомендации по сохранению здоровья моего класса, создать в классе условия для реализации этих рекомендаций.

Цель исследовательской работы: изучить состояние здоровья своего класса и создать условия для его сохранения.

- **Задачи исследовательской работы:**

- Проанализировать состояние здоровья обучающихся 5б класса;
- Выявить через анкетирование особенности их образа жизни;
- Составить рекомендации по сохранению здоровья;
- Создать в классе условия для реализации этих рекомендаций.

Предмет исследования: связь состояния здоровья с образом жизни.

Объект исследования: состояние здоровья 5б класса

Гипотеза: Обучающиеся получают заболевания из-за неправильного образа жизни. Методы исследования помогут найти причины неправильного питания, режим дня, недостаточное физическое развитие.

Методы исследования:
-анализ, обобщение научной литературы по теме исследования;
-анкетирование;
- опрос;

- наблюдение;
- статистическая обработка полученных результатов.
-метод сбора информации

Ожидаемый результат:

- снижение показателей уровня заболеваемости среди обучающихся 5б класса

- Повышение уровня информированности обучающихся о здоровом образе жизни.

- Формирование здоровьесберегающей среды в классе.

Теоретическая часть.

Я выяснила, что на здоровье подростка оказывает влияние различные факторы – это и состояние физического развития, образ жизни школьника, состояние микроклимата, состояние влияния внешней социальной среды, уровень психологической помощи ,уровень физического воспитания, состояние лечебно-оздоровительной работы, уровень учебной нагрузки. Также я выделила основные принципы здорового образа жизни и провела с обучающимися своего класса беседу о здоровом образе жизни.

Принципы здорового образа жизни:

1.создание внешних условий (питание, одежда, подходящая мебель и т.п.);

2.воспитание правильных представлений о здоровом образе жизни и его важности.

Правильное питание

Питание школьника должно быть полноценным и сбалансированным.

Рациональный режим дня

Сюда входит режим труда, подразумевающий рациональную учебную нагрузку, а также достаточный объем качественного отдыха, в том числе сна.

Оптимальная физическая нагрузка

Любой ребенок, даже самый «неспортивный», должен заниматься физкультурой или спортом. В свободное время школьнику рекомендуется посещать спортивную секцию и выделять время на подвижные игры на свежем воздухе.

Закаливание

Закаливание является отличным средством повышения сопротивляемости организма: человек становится менее подверженным простудным заболеваниям, он реже болеет вирусными инфекциями даже во время эпидемий.

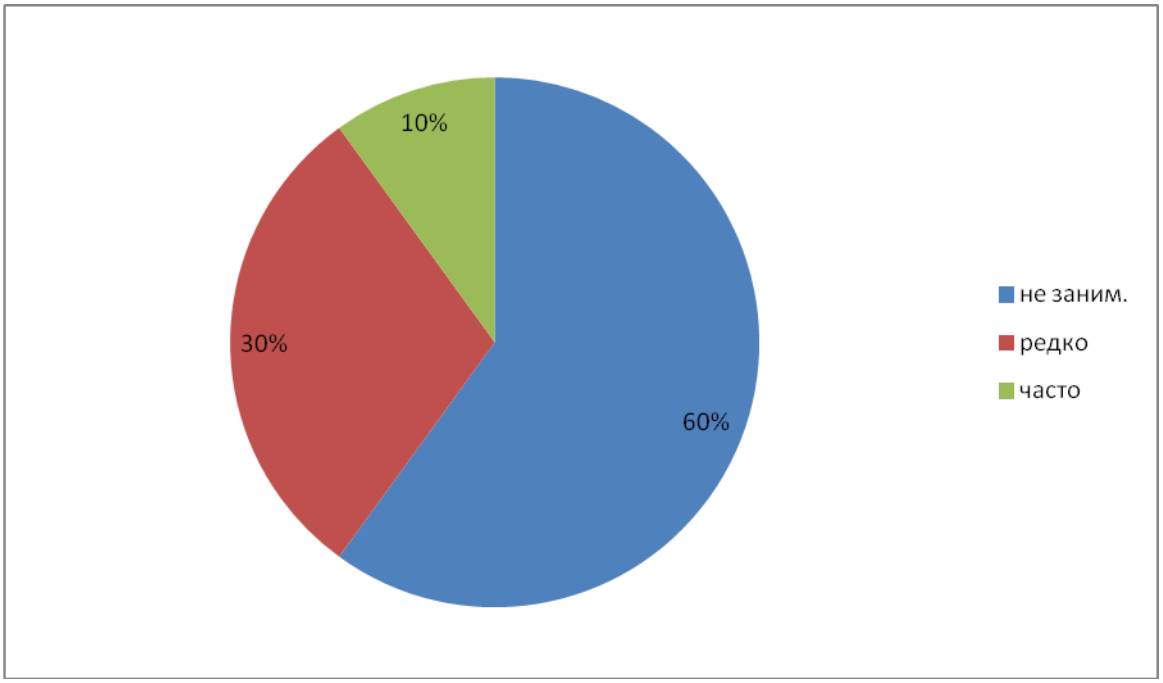
Благоприятная психологическая обстановка в семье

Добрые дружеские отношения между всеми членами семьи являются основой психического здоровья школьника.

Практическая часть.

Для исследования мной были выбраны учащиеся 5»Б» класса МАУСОШ №5. Была разработана анкета, где я сделала опрос детей, кто занимается спортом часто, кто редко, а кто не занимается совсем. Также я провела анкетирование об увлечениях обучающихся своего класса , получила следующие данные 42 % обучающихся увлечены компьютером и проводят за ним очень много времени,30% соблюдают режим дня. Только 28 % опрошенных ребят соблюдают рациональное питание. Откуда же взяться здоровью?!

У классного руководителя 5»Б» класса я получила данные о средней успеваемости учащихся класса и их посещаемости.



Из полученных данных я сделала вывод, что ученики, которые не занимались спортом -это 60% учащихся часто болели, 30% учащихся редко, но занимаются и они реже болели, а 10% учеников постоянно посещают спортивные кружки и они не болели совсем или в легкой форме.

Я провела наблюдение на уроках и на переменах за одноклассниками.

Результаты наблюдения:

1. Ребята- спортсмены на уроках гораздо активнее своих одноклассников, не занимающихся спортом. Они всегда готовы к уроку, они хотят к доске, они любознательные, не стеснительные, внимательные и дисциплинированные.

2. Наблюдение на переменах показало, что ребята – спортсмены на переменах более подвижны, они не сидят за партами и не играют в телефоны. Они активные и интересные собеседники. У них много друзей.

Кроме этого ребята – спортсмены принимают активное участие во всех мероприятиях класса и школы.

Анализируя ответы на вопросы анкеты, я пришла к выводу, что большинство ребят безответственно относятся к своему здоровью и имеют именно поэтому проблемы со здоровьем.

Провела исследование, используя метод сбора информации. Для этого я взяла 6 человек из класса,3 из которых не занимаются спортом , составила таблицу и провела сравнительный анализ. Все данные я взяла у медицинского работника нашей школы и моего учителя физкультуры Ильиной Е.С.

Фамилия ,имя	Группа здоровья	Антропометрические данные (рост, вес)	Занятия в спортивных секциях	Уровень физической подготовленности(прыжок в длину с места)
1.Трошин Герман	1основная	152,9см,50кг.	Вольная борьба	2,00м. -высокий
2.Демин Артем	1основная	150см,40кг	футбол	190см.-высокий
3.Никитин Кирилл	1основная	150см,40кг	волейбол	2,05.-высокий
4.Малькин Кирилл	2основная	150см,42кг.	-	165-низкий
5.Анахин Андрей	2 основная	150см,45	-	160см-низкий
6.Каргаев Артем	Подготовительная.	150см,55 см	-	150см-низкий

Выводы: По таблице видно, что те дети ,которые посещают спортивную школу имеют высокие спортивные результаты и не имеют хронических заболеваний, поэтому относятся к 1 медицинской группе. Однако те дети, которые не посещают спортивную школу имеют низкие спортивные результаты , имеют хронические заболевания, поэтому относятся к подготовительной группе здоровья и некоторые из них имеют лишний вес.

Исследование подтвердило выдвинутую гипотезу о том, что обучающиеся получают заболевания из-за неправильного образа жизни. Для этого я

составила примерный режим дня для своих одноклассников, а также провела с ними беседу о здоровом образе жизни.

Рекомендации для 5б класса по сохранению своего здоровья.

1. Соблюдение рационального режима дня (обязательный 8-9-ти часовой сон, пребывание на свежем воздухе после учёбы и перед сном, короткий отдых между выполнением домашних заданий по разным предметам). Приготовление уроков не должно занимать более 4-х часов.

2. Рациональное, сбалансированное питание (обязательный завтрак, обед не позже 14 часов, ужин не позднее 19 часов), употребление в пищу продуктов содержащих достаточное количество белков, жиров углеводов, витаминов и микроэлементов. Школьнику нельзя употреблять в пищу продукты, содержащие консерванты, вредные добавки (Е), копчёности, фастфуд.

3. Соблюдение правил личной гигиены, уход за кожей, зубами, волосами, поддержание в порядке своей одежды, своей комнаты. Необходимо постоянно заботиться о чистоте рук, т.к. заражение многими болезнями происходит через грязные руки, самым распространённым заболеванием, передающимся таким путём является энтеробиоз (глистная инвазия). Гигиена зубов – комплексный уход за полостью рта (чистить зубы два раза в день, полоскать рот после приёма пищи, не менее двух раз в год посещать стоматолога). Уход за кожей особенно важен в подростковом возрасте, когда появляется чрезмерная потливость быстро присоединяются гнойничковые осложнения. Волосы ученика и ученицы должны быть чистыми, причёска не должна мешать при занятиях в классе и в спортзале. Одежда должна выполнять свою основную функцию и быть лёгкой, удобной, не стеснять движений, соответствовать возрасту ученика, полу, температуре в школьном помещении. виду урока, должна быть чистой.

4. Поддержание достаточной двигательной активности. Мышечная активность необходима для правильного формирования характера человека, его способности творчески мыслить, сохранять в любой ситуации эмоциональное равновесие, ровность поведение. Поэтому необходимо выполнять утром комплекс утренней зарядки. посещать все уроки физкультуры, а также заниматься каким-либо видом спорта в секции или посещать тренажёрный зал 2-3 раза в неделю. Это поможет правильному формированию осанки, предупредит развитие сколиоза.

5. Необходимо постоянно повышать свои иммунные силы посредством закаливания. Это поможет снизить заболеваемость простудными болезнями, уменьшить число пропусков школы по болезни. Рекомендуем такие процедуры: контрастный душ, обливание ног холодной водой, воздушные ванны. Главное условие для успешного закаливания это – постепенность, систематичность, умеренность.

6. Воздержание от употребления любых психоактивных веществ, коими являются: табак, алкоголь, наркотики, таблетки и другие вещества изменяющие сознание человека. Вредность употребления этих веществ очевидна – они вызывают зависимость. Школьник, начавший их употреблять быстро теряет свой умственный потенциал, жизненный ориентир, у него появляются проблемы с учёбой, в отношениях с родителями и учителями, а далее и с милицией. Огромный вред здоровью школьника наносят напитки с малым содержанием спирта: пиво, коктейли. Помимо спирта в них содержатся ядовитые добавки, которые вызывают тяжёлые поражения печени и мозга, ну, а спирт, находящийся в них формирует алкоголизм. Велик вред табака, его дым содержит до 400 и более ядовитых веществ, которые ложась на стенку альвеолы легкого вызывают хронические заболевания: фарингит, бронхит, ларингит.

7. Необходимо правильно вести себя в школе, на улице, в быту, не допускать поступков прямо или косвенно ведущих к травме. Для этого необходимо правильно управлять своими эмоциями, реагировать на замечания старших должным образом, бережно относиться как к себе, так и к окружающим.

Выводы.

Данная исследовательская работа была создана с целью изменить существующее отношение к своему здоровью обучающихся 5б класса. Проект направлен на укрепление здоровья детей. Я ставила перед собой задачи:

1.Проанализировать состояние здоровья обучающихся 5б класса;

2.Выявить через анкетирование особенности их образа жизни;

3.Составить рекомендации по сохранению здоровья;

4.Создать в классе условия для реализации этих рекомендаций

и я достигла желаемого результата.

Заключение

Итак, все поставленные задачи мною решены.

-Найдено определение здорового образа жизни: это – образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья.

-Проведен опрос учащихся 5 «б» класса. Я выяснила, что ребята не знают, как нужно правильно питаться и провела с ними разговор об этом.

-Определила, что спорт должен являться неотъемлемой частью жизни каждого подростка, ведь он воспитывает полезные качества и прививает правильные привычки с самого детства.

-Выявила через анкетирование особенности их образа жизни;

-Составила рекомендации по сохранению здоровья;

-Создала в классе условия для реализации этих рекомендаций.

-Был составлен правильный рацион питания.

Цель работы достигнута – я смогла рассказать, что же такое здоровый образ жизни. Я думаю, что моим одноклассникам было интересно послушать об этом. Очень надеюсь, что они примут правильное решение и позаботятся о себе и своем здоровье.

Обзор литературы.

Гордияш Е.Л. Физическое воспитание в школе; Волгоград, 2014г.

Конеева Е.В. Физическая культура. Ростов-на-Дону, Феникс, 2015г..

Козлов В.И» Береги здоровье смолоду»-Физкультура и спорт, 2014г.;

Интернет – ресурсы.

Дружилов С.А. Здоровый образ жизни как целесообразная активность человека // Современные научные исследования и инновации. 2016 г.[Электронный ресурс]. Режим оступа: http://web.snauka.ru/issues/2016/04/66781

Приложение.

<u>презентация</u>

Исследование на тему: Влияние здорового образа жизни на организм подростка.

Выполнила: Иванова Алина Обучающаяся 5«Б» класса Руководитель: Ильина Елена Святославовна

Цель исследовательской работы : изучить состояние здоровья своего класса и создать условия для его сохранения.

Задачи исследовательской работы:

- Проанализировать состояние здоровья обучающихся 5б класса;

-Выявить через анкетирование особенности их образа жизни;

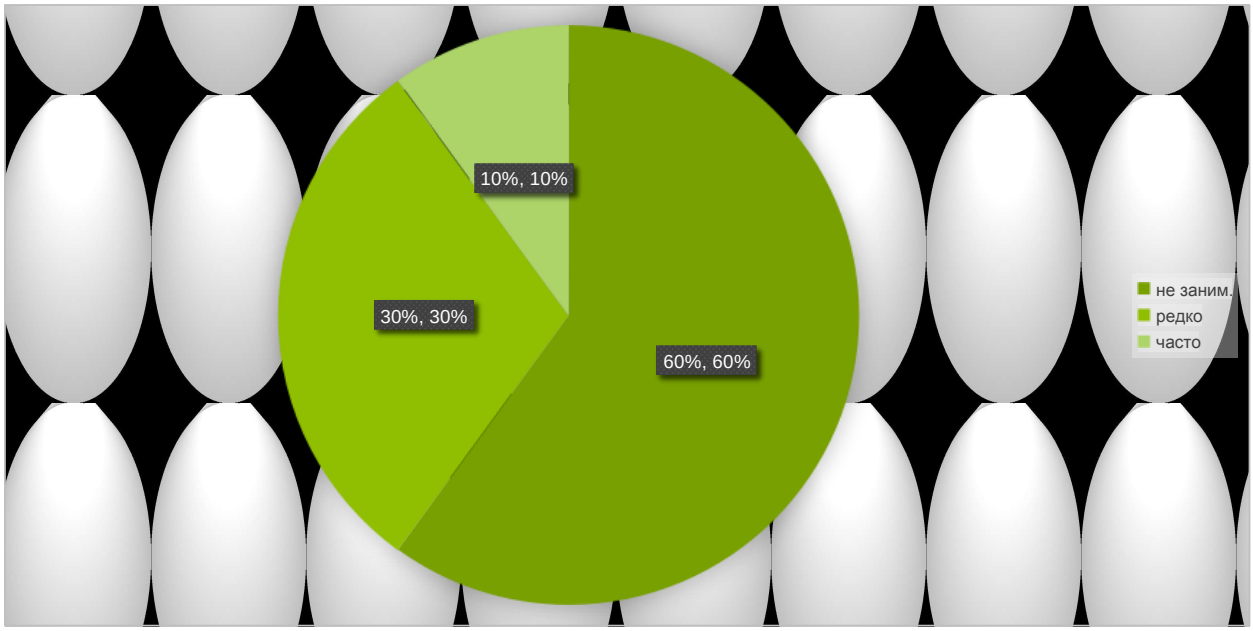
-Составить рекомендации по сохранению здоровья;

-Создать в классе условия для реализации этих рекомендаций.

Объект исследования: Состояние здоровья 5б класса.

Гипотеза исследования: Обучающиеся получают заболевания из-за неправильного образа жизни

Практическая часть



Вывод: ученики, которые не занимались спортом -это 60% учащихся часто болели, 30% учащихся редко, но занимаются и они реже болели, а 10% учеников постоянно посещают спортивные кружки и они не болели совсем или в легкой форме.

Фамилия , имя	группа здоровья	Антропометрические данные	занятия в спортивных секциях
1.Трошин Герман	1 основная	152,9см,50кг	вольная борьба
2.Демин Артем	1основная	150см,40кг	футбол
3.Никитин Кирилл	1 основная	150см,40кг	волейбол
4.Малькин кирилл	2 основная	150см,42кг.	-
5.Анахин Андрей	2 основная	150см,45кг	-
6.Каргаев Артем	подготови-тельная	150см,55 см	-

Выводы: По таблице видно, что те дети ,которые посещают спортивную школу имеют высокие спортивные результаты и не имеют хронических заболеваний, поэтому относятся к 1 медицинской группе. Однако те дети, которые не посещают спортивную школу имеют низкие спортивные результаты , имеют хронические заболевания, поэтому относятся к подготовительной группе здоровья и некоторые из них имеют лишний вес.

Исследование подтвердило выдвинутую гипотезу о том, что обучающиеся получают заболевания из-за неправильного образа жизни. Для этого я составила режим дня для своих одноклассников, а также провела с ними беседу о здоровом образе жизни. Соблюдая здоровый образ жизни, вы сможете не только сохранить и укрепить здоровье, но и предупредить развитие многих заболеваний.

Режим дня школьника

7.00 – подъём
7.00 -7.30 – утренняя зарядка, водные процедуры, туалет
7.30 - 8.00 – завтрак
8.00 - 8.15 – дорога в школу
8.30 - 12.30 – занятия в школе
13.00 - 13.15 – дорога домой
14.00 – обед
14.30 - 16.00 – отдых, прогулка или сон, занятие в кружке
16.00 - 17.30 – выполнение домашних заданий
17.30 - 19.00 – свободные занятия (чтение, помощь семье и др.)
19.00 – ужин
19.30 - 21.30 - свободное время
21.30 – вечерние процедуры
22.00 – сон

Спасибо
за
внимание!!!