

Информационно-поисковый  
исследовательский проект  
***«Изучение влияния образа жизни на  
состояние здоровья школьника»***

Работу выполнили:

Учащиеся 8-9 класса

Учитель: Сашина Э.Л.

2010-2011 год

Цель:

Установить взаимосвязь между образом жизни школьников и состоянием их здоровья, выявить факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье учащихся.

Задачи:

- установить влияние образа жизни на состояние здоровья;
- оценить состояние здоровья учащихся;
- выявить факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье.

Методы:

Изучение теоретических основ, выполнение практической работы, анализ, сравнение

Итог работы:

Презентация, выпуск информационного бюллетеня и выступление на школьной конференции

Этапы:

1. Изучение теоретических основ
2. Практическая работа №1 «Оценка состояния здоровья школьников»
3. Практическая работа №2 «Определение влияния образа жизни на состояние здоровья»
4. Выступление на конференции, презентация

## Этапы работы

### 1 этап – Изучение теоретических основ

#### 1. Формирование здорового образа жизни

*Здоровье – совокупность физических и духовных качеств человека, которые являются основой его долголетия и необходимым условием осуществления творческих планов, высокопроизводительного труда на благо общества, создание крепкой и дружной семьи, рождения и воспитания детей. Справедлива поговорка: «Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – многое потерял, здоровье потерял – все потерял.*

*На сегодняшний день в России лишь 14% детей практически здоровы, 50% имеют функциональные отклонения, 35-40% - хронические заболевания. У многих школьников наблюдается дисгармоничное физическое развитие (дефицит массы тела, снижение показателей мышечной силы, емкости легких), что создает проблемы с общей работоспособностью подрастающего поколения. Природа обеспечила организм человека неисчерпаемыми резервами прочности и надежности. Реализация возможностей, заложенных в человеке, зависит от его образа жизни, от повседневного поведения, от его привычек, от умения разумно распорядиться возможностями своего здоровья.*

*Однако ряд привычек, которые человек приобретает еще в школьные годы и от которых потом не может избавиться в течение всей жизни, серьезно вредят его здоровью. Они способствуют быстрому расходованию всех его возможностей, преждевременному старению и приобретению устойчивых заболеваний. К таким привычкам, прежде всего надо отнести курение и употребление алкоголя.*

*Около 7,5 млн. детей России страдают заболеваниями нервно – психической сферы, хотя основная масса таких детей обучается в обычных классах. Среди причин, влияющих на здоровье школьников, 21% составляют факторы внутришкольной среды (большая наполняемость классов, низкий уровень освещенности в помещениях, перегруженность основными и дополнительными занятиями, неблагоприятие психологического климата школьных коллективов и т.д.).*

*На сегодняшний момент не просто важно, а актуально знать о здоровом образе жизни, факторах влияющих на его формирование:*

*- Здоровый образ жизни (ЗОЖ)- это образ жизни, способствующий профилактике заболеваний и повреждений и обеспечению благополучия.*

*- Здоровый образ жизни обеспечивает каждому человеку хорошее настроение и самочувствие, желание заниматься умственным и физическим трудом, высокую умственную и физическую работоспособность. У человека, ведущего здоровый образ жизни, всегда хороший аппетит и крепкий освежающий сон.*

*- Первая составляющая ЗОЖ определяется умением правильно распределять свое время, планировать свой режим дня. Режим- это установленный распорядок жизни человека, который включает в себя труд, питание, отдых и сон. Режим школьника подчинен учебе. Он должен в определенное время вставать, идти в школу, выполнять домашние задания, питаться, отдыхать и спать. Ритмичность - один из законов жизни и одна из основ трудовой деятельности. Правильное сочетание умственной и физической работы, чередование нагрузок и отдыха способствуют хорошей успеваемости в школе.*

*- Укрепляет здоровье высокая двигательная активность. В последнее время в научной литературе довольно распространенным стало слово гиподинамия. Гиподинамия – это недостаточная физическая нагрузка, выступающая как характерная особенность самого образа жизни. Это состояние превратилось в характерную особенность образа жизни многих людей. В наше время люди преждевременно умирают в основном от болезней сердечно – сосудистой системы, причем распространенность этих заболеваний велика среди тех, кто занят работой, не требующей физических усилий, кто мало двигается.*

*- Планируя свою нагрузку, необходимо помнить об отдыхе. Небольшой отдых должен предшествовать каждому виду работы или занятий.*

*- Сон- важнейший вид ежедневного отдыха.*

*- Ослабляют здоровье неупорядоченный режим, малая подвижность, несоблюдение правил личной гигиены, нерациональное питание и такие вредные привычки, как курение и алкоголя. Алкоголь- внутриклеточный яд,*

*разрушающе действующий на все системы и органы человека. Особенно пагубно алкоголь действует на неокрепший, несформировавшийся организм подростка. Разрушительное действие алкоголя в этом возрасте происходит ускоренными темпами. Молодой, развивающийся организм в 6-8 раз быстрее, чем взрослый, привыкает к спиртному.*

*- При деятельности человека в трудных условиях у него может развиться стресс. Так называют состояния напряжения у человека в условиях, требующих перестройки его деятельности на более высокий уровень, необходимый для успешного решения возникающих перед ним задач. Стресс может оказать как положительное, так и отрицательное воздействие. В частности, он может увеличить вероятность заболеваний сердечно – сосудистой и других систем. Каждому человеку необходимо научиться вести себя в условиях стресса, овладевать навыками самоконтроля, стремиться к соблюдению привычного режима дня в любых условиях, вырабатывать умения переключаться с одного вида деятельности на другой.*

*Психическое состояние и социальные условия жизни – значительные факторы, определяющие здоровье человека. Как ни странно в наш информационный век школьники обладают скудными знаниями о возможностях своего организма, способах поддержания здоровья. Это одна из главных причин поведения учащихся, не соответствующего принципам здорового образа жизни.*

*Задача состоит в том, чтобы учащиеся научились проводить анализ своего психического состояния и управлять своими эмоциями.*

*Для оздоровления общества необходимо формировать понятия о здоровье и здоровом образе жизни, компонентах и показателях здоровья, основных факторах определяющих здоровье, факторах риска, фактах, способствующих сохранению и укреплению здоровья.*

## 2 этап – Практическая часть работы

### Практическая работа №1 «Оценка состояния здоровья школьников»

Цель: Научиться оценивать функциональное состояние организма, используя объективные и субъективные показатели здоровья. На основании анализа результатов наблюдений выявить зависимость состояния здоровья от особенностей психосоциальных условий жизни и режима дня.

#### Ход работы:

1. Оцените психосоциальные условия жизни и свой режим дня за текущий день по анкете №1 (приложение 1). Проводить самооценку необходимо в течение недели, а затем проанализировать в сумме.
2. Оцените особенности психосоциальных условий жизни за текущий день по анкете №2 (приложение 2). Проводить самооценку необходимо в течение недели, а затем проанализировать в сумме.
3. Оцените соответствие вашего режима дня гигиеническим требованиям к режиму дня школьника по анкете №3 (приложение 3)
4. По итогам работы сформулируйте вывод

Работа проводится в течение недели, и даже если не все учащиеся получат ясную картину своего психического состояния, проделанная работа не оставит их равнодушными.

### Практическая работа №2 «Определение влияния образа жизни на состояние здоровья»

Цель: провести самоанализ образа жизни и оценить его влияние на состояние здоровья

#### Ход работы:

Проанализируйте свой образ жизни по анкете №4 (приложение 4), из предложенных вариантов выберите наиболее характерный для вас. Соответствующие результаты занесите в таблицу:

Факторы образа жизни	Оценка в баллах
1. Особенности питания	
2. Физическая активность	
3. Закаливание	
4. Режим дня, правила труда и отдыха	
5. Особенности эмоционального состояния	
6. Жизненная позиция	
7. Вредные привычки	Курение - ; Алкоголь - ; Наркотики -
Сумма баллов	

## Результаты исследования

### Практическая работа №1

1. В результате работы были протестировано 194 учащихся школы. В тестировании приняли участие школьники с 7-11 классы.

Полученные результаты анкетирования:

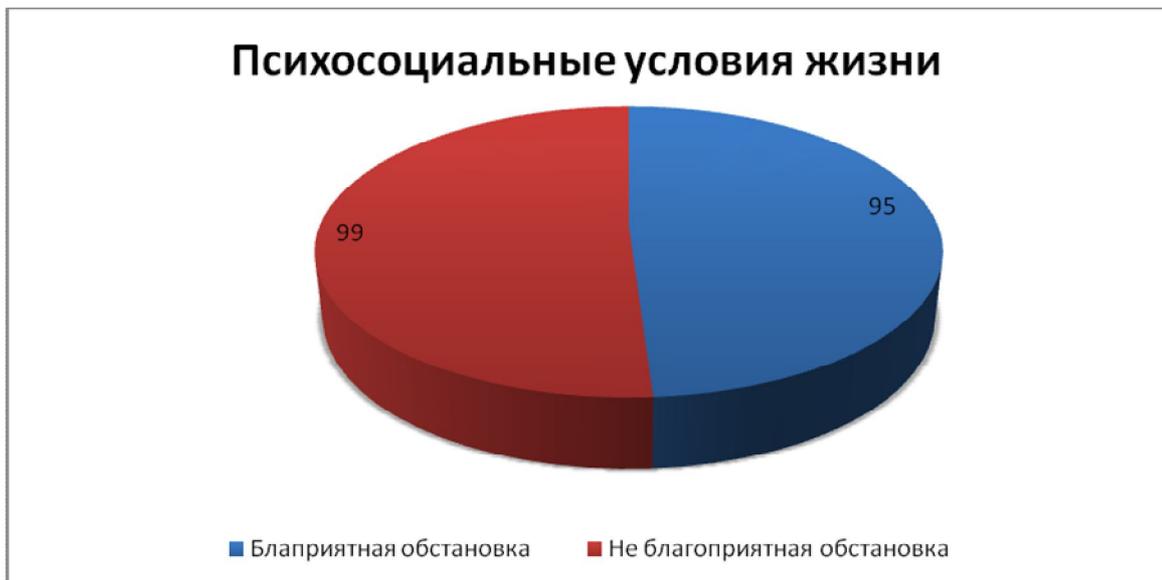
Анкета №1 (приложение1) «Состояние здоровья»

Высокий уровень здоровья – 24 ученика

Средний уровень здоровья – 98 учащихся

Низкий уровень здоровья - 72 ученика

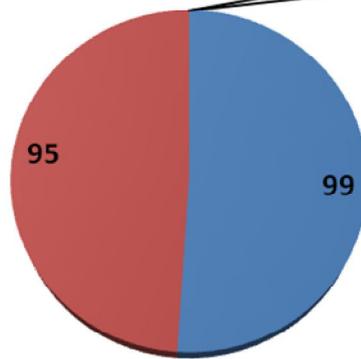
Анкета №2 (приложение 2) «Оценка психосоциальных условий»



Анкета №3 (приложение 3) «Особенности режима дня школьников»

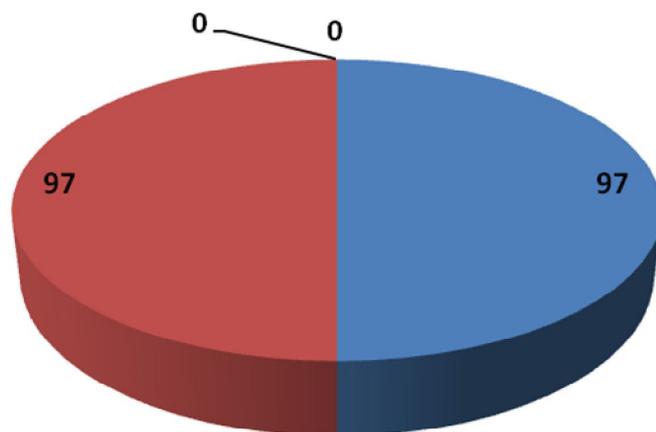


### Продолжительность сна<sup>00</sup>



■ Спят более 8 часов ■ Спят менее 8 часов

### Время затраченное на просмотр телепередач и игры на компьютере



■ Менее 2 часов  
■ Более 2 часов

*Общая оценка режима дня:*

*Не соответствует гигиеническим требованиям у 161 или 83% школьников из 194 опрошенных:*



Вывод: работа выполнялась в течение недели. И даже если не все учащиеся получили в ходе наблюдений ясную картину своего психического состояния, проделанная работа не оставит их равнодушными к проблеме сохранения собственного здоровья.

#### Практическая работа №2

- 1. В результате работы были протестировано 154 учащихся школы. В тестировании приняли участие школьники с 6-11 классов.*

*Полученные результаты анкетирования:*

- А) Образ жизни, способствующий укреплению здоровья, - 19% учащихся;*
- Б) Образ жизни, направленный на поддержание имеющегося уровня здоровья, но не способствующий его укреплению, - 21%;*
- В) Образ жизни, направленный на разрушение здоровья, - 60% учащихся.*

Вывод: 60% учащихся ведут образ жизни направленный на разрушение здоровья, необходимо усилить пропаганду здорового образа жизни.

## **Приложение 1**

### **Анкета №1**

- **1. самочувствие а) хорошее +1**

**б) плохое -1**

- **2. настроение а) приподнятое +1**

**б) удовлетворительное 0**

**в) подавленное -1**

- **3. аппетит а) хороший +1**

**б) плохой -1**

- **4. умственная работоспособность а) высокая +1**

**б) средняя 0**

**в) низкая -1**

- **5. сон а) дающий ощущение бодрости и отдыха +1**

**б) поверхностный, с ночным просыпанием -1**

- **6. болевые ощущения а) отсутствовали +1**

**б) присутствовали -1**

**Сумма баллов \_\_\_\_\_**

**Если сумма баллов равна (+6, +5) высокий уровень здоровья**

**Если сумма баллов равна (+4, +3) средний уровень здоровья**

**Если сумма баллов равна (+2 и менее) низкий уровень здоровья**

**Анкета №2 «Особенности психосоциальных условий жизни»**

**А) были ли ссоры и конфликты с друзьями:**

- Да -1
- Нет +1

**Б) особенности психологического климата в семье:**

- спокойный, благоприятный +1
- Напряженный, конфликтный -1

**В) особенности эмоционального состояния:**

- радость, положительные эмоции +1
- Стрессы, переживания, отрицательные эмоции -1

**Сумма баллов** \_\_\_\_\_

**Оценка психосоциальных условий:**

**Благоприятная – сумма баллов +2 и выше**

**Неблагоприятная – сумма баллов +1 и ниже**

**Анкета №3 «Особенности режима дня»**

**А) продолжительность сна:**

- Более 8 часов +1
- Менее 8 часов -1

**Б) утренняя зарядка:**

- Выполняется +1
- Не выполняется -1

**В) прогулки на свежем воздухе:**

- Имели место +1
- Не имели место -1

**Г) время, затрачиваемое в течении дня на просмотр телепередачи и игры на компьютере:**

- Менее 2 часов +1
- Более 2 часов -1

**Д) занятия спортом, физическими упражнениями:**

- Выполнялись +1
- Не выполнялись -1

**Сумма баллов** \_\_\_\_\_

**Оценка режима дня:**

**Соответствует гигиеническим требованиям (+4,+3)**

**Не соответствует (+2 и менее)**

I. Проанализируйте свой образ жизни. Для этого из предложенных вариантов ответа выберите наиболее характерный для вас

**1. Особенности питания.**

- Вы всегда придерживаетесь правил рационального питания и никогда не нарушаете их, считаете очень важным соблюдать их для сохранения здоровья (*балл = +2*).
- Вы считаете, что соблюдать правила рационального питания очень важно, поэтому стараетесь свое питание привести в соответствие с ними, однако иногда вы позволяете себе их нарушить, например во время праздников и т. п. (*балл = +1*).
- Считаете необходимым соблюдать правила рационального питания для сохранения здоровья, но сами их не придерживаетесь. Можете позволить себе съесть лишнее, слишком много сладкого, не соблюдаете режим питания (*балл = -1*).
- Не соблюдаете правила рационального питания, так как не считаете, что особенности питания могут каким-то образом повлиять на здоровье (*балл = -2*).

**2. Особенности двигательной активности.**

- Вы систематически занимаетесь спортом или регулярно выполняете физические упражнения, придаете большое значение данному фактору как позволяющему сохранить здоровье (*балл = +2*).
- Вы понимаете важность физической нагрузки для сохранения здоровья, но не всегда находите время для занятий физкультурой, поэтому выполняете физические упражнения нерегулярно (*балл = 0*).
- Выполняете физические упражнения очень редко (в основном на уроках физкультуры). В свободное время занятию физическими упражнениями предпочтете любое другое занятие, например просмотр телепередач (*балл = -1*).

**3. Закаливание.**

- Вы регулярно выполняете закаливающие процедуры: обливание холодной водой, обтирание мокрым полотенцем, сон при открытом окне в любую погоду и др. (*балл = +2*).
- Вы производите закаливание своего организма нерегулярно, когда для этого есть условия (в основном летом) либо в зависимости от настроения (*балл = +1*).
- Вы никогда не закаливали свой организм и не считаете, что это важно (*балл = 0*).

**4. Особенности соблюдения режима дня, правил труда и отдыха.**

- Вы всегда соблюдаете режим дня, правила труда и отдыха (*балл = +2*).
- Вы стараетесь соблюдать режим дня, правила труда и отдыха, но иногда нарушаете их для того, чтобы приготовить уроки, посмотреть интересный фильм и т. д. (*балл = +1*).
- Не соблюдаете режим дня, правила труда и отдыха (*балл = -1*).

### **5. Особенности эмоционального состояния.**

- Вы жизнерадостный человек, быстро прощаете обиды, забываете неприятные моменты, всегда надеетесь на лучшее (*балл = +2*).
- Ваше настроение очень неустойчиво, эмоциональное состояние может часто меняться, но обычно вы не впадаете в длительные депрессии и пессимистическое настроение (*балл = 0*).
- Разные мелочи могут вывести вас из состояния равновесия. Длительное время вы можете находиться в раздраженном состоянии, злиться, со знакомыми часто конфликтуете (*балл = -2*).

### **6. Жизненная позиция.**

- Если какое-то событие стало причиной сильного переживания с вашей стороны, вы стараетесь не впасть в депрессию и не жалеть себя, а как можно быстрее забыть огорчающие вас события, отвлечься. Иногда для этого вы включаетесь в деятельность, которая вас увлекает. Вы пытаетесь сделать всё от вас зависящее, чтобы изменить сложившуюся ситуацию к лучшему (*балл = +2*).
- Когда случаются серьёзные неприятности, они полностью занимают ваши мысли. Вы принимаете близко к сердцу любое негативное событие, долго переживаете, но исправить ситуацию не пытаетесь. Вам очень тяжело справиться самому со своим подавленным состоянием (*балл = -2*).
- Если ваше отношение к жизни нельзя отнести к крайним проявлениям, описанным выше, или оно может меняться, то оцените свою жизненную позицию в *0 баллов*.

**7. Вредные привычки всегда ведут к постепенной утрате здоровья, поэтому любая из них - курение, употребление алкоголя и наркотиков - оценивается в —4 балла.**

II. Определите сумму баллов по таблице и оцените влияние своего образа жизни на состояние здоровья:

- если сумма баллов от +9 до +12, можно утверждать, что ваш образ жизни способствует укреплению здоровья;
- если сумма набранных баллов от +6 до +8, то такой образ жизни направлен лишь на поддержание (сохранение) имеющегося уровня здоровья, но не способствует его укреплению;
- если сумма баллов менее +5, вам необходимо серьезно задуматься о своем будущем, поскольку такой образ жизни направлен на разрушение здоровья и может привести к его полной утрате.