**Программа элективного кружка здоровый образ жизни**

Пояснительная записка.

Курс предназначен для учащихся 9 класса.

Цель курса: создать возможности для углубления знаний учащихся о собственном здоровье, воспитывать позитивное отношение к здоровью как непреходящей ценности, обучить принципам, правилам и нормам здорового образа жизни ( ЗОЖ).

Задачи:

* Познакомить учащихся с ведущими для данного курса видами деятельности;
* Через экологическое и гигиеническое воспитание формировать здоровый образ жизни, способствующий сохранению физического и нравственного здоровья человека;
* Формировать желание вести здоровый образ жизни для возможности стать полноценными гражданами общества.
* Активизировать познавательную деятельность школьников.
* Вовлекать учащихся в коммуникативную, игровую и проектную деятельность как фактор личностного развития.

Актуальность курса:

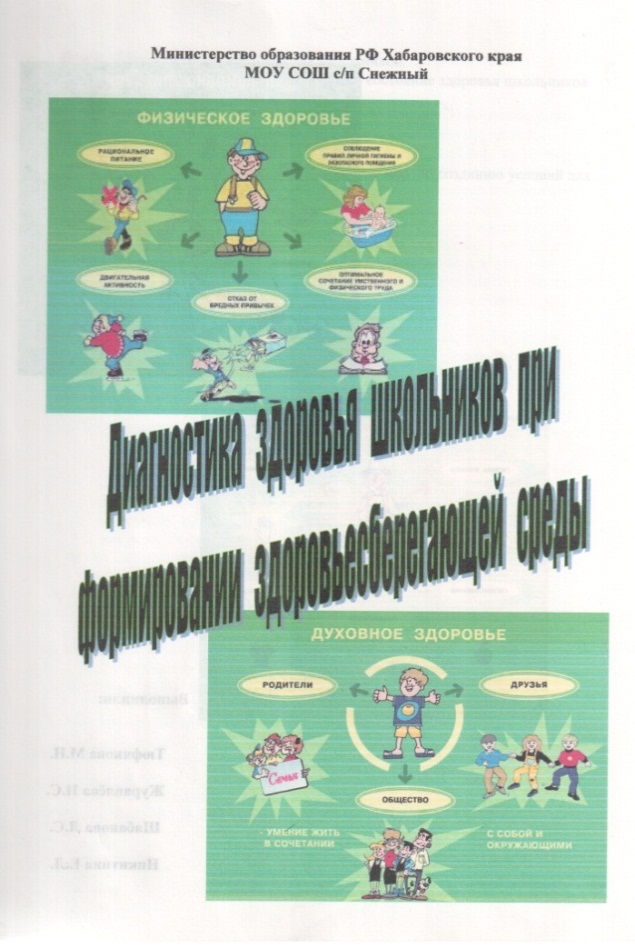
Сегодня в России очень много говорят о проблеме здоровья молодёжи, как будущего нации. Поэтому, чем раньше у человека формируется мотивация, т.е. осознанная необходимость заботиться о своём здоровье, тем здоровее будет каждый конкретный человек в частности и общество в целом, детский возраст человека характеризуется неравномерным и разносторонним развитием органов и систем. В возрасте с 12 лет большое влияние на жизнь и здоровье ребенка могут оказать отрицательное воздействие такие факторы как курение, алкоголь, наркотики.

На этот же возраст приходится пренебрежения к элементарным правилам гигиены и питания. Сохранение и укрепление здоровья населения - одна из наиболее актуальных проблем современности. Беседы с учащимися, анкетирование показывают, что собственное здоровье и способы его сохранения интересуют учащихся.

Элективный курс «Здоровый образ жизни» интересен и нужен подросткам. Он включает вопросы правильного питания, гигиены и культуры питания. Изучается материал об инфекционных и функциональных заболеваниях, связанных с неправильным питанием, а также вопросы о вреде алкоголя, никотина, наркотиков.

Элективный курс «Здоровый образ жизни» поможет учащимся выявить первопричины нарушения здоровья, объяснить влияние различных факторов на организм человека, расширит представление учащихся о научно обоснованных правилах и нормах использования веществ, применяемых в быту и на производстве, будет способствовать формированию основ здорового образа жизни и грамотного поведения людей в различных жизненных ситуациях.

Итогом элективного кружка «Здоровый образ жизни» стала проектно- исследовательская работа.



В школе был проведен анализ заболеваемости учащихся на основе изучения медицинских карт, анкетирование родителей. Анкета педагогическая и не содержит методических терминов. Все вопросы касались факторов, характеризующих состояние той или иной системы организма.

Было обследовано 47 семей. Результаты анализа представлены в диаграмме.

На основании проведенных исследований видно, что 96% школьников часто испытывают головную боль, у 43% наблюдалось слезливость, 68% испытывают слабость и утомляемость после занятий, а 49% учащихся отмечают появление аллергических реакций после волнения.

Эти данные говорят о том, что 54% учащихся имеют заболевания нервной системы.

Пики получения диаграммы приходятся на головные боли и слабость, а также на утомляемость после занятий. 51% школьников испытывают неприятные ощущения в области сердца, а у 22% наблюдается изменения артериального давления.

Наши исследования говорят о том, что, что 37% школьников страдают заболеваниями сердечно- сосудистой системы. Это подтверждают данные медосмотра: у 10 учащихся поставлен диагноз ВСД (22%). У 64 % исследуемых наблюдается заболевания дыхательной системы, что часто приводит к простудным заболеваниям. 66 % испытывают боли в животе , а у 45% наблюдается тошнота и изжога после еды и 28% отмечают частые расстройства стула, что свидетельствует о том, что 36% школьников имеют нарушения желудочно- кишечного тракта.

На учете по ЖКЗ в участковой больнице состоит 9 человек из 47 опрошенных (22%). Возникает вопрос,: какие факторы влияют на здоровье ученика? Мы рассматривали те факторы, которые непосредственно связаны с организацией работы школы. Это касается:

* Учебно-воспитательного процесса
* Соблюдение санитарных норм и правил
* Гигиенические требования к условиям обучения
* Организация здорового режима учебного дня
* Двигательной активности
* Питание

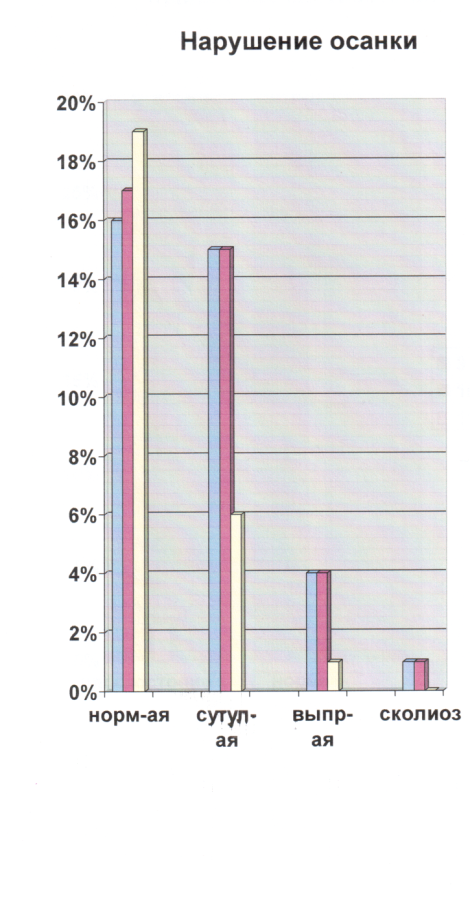
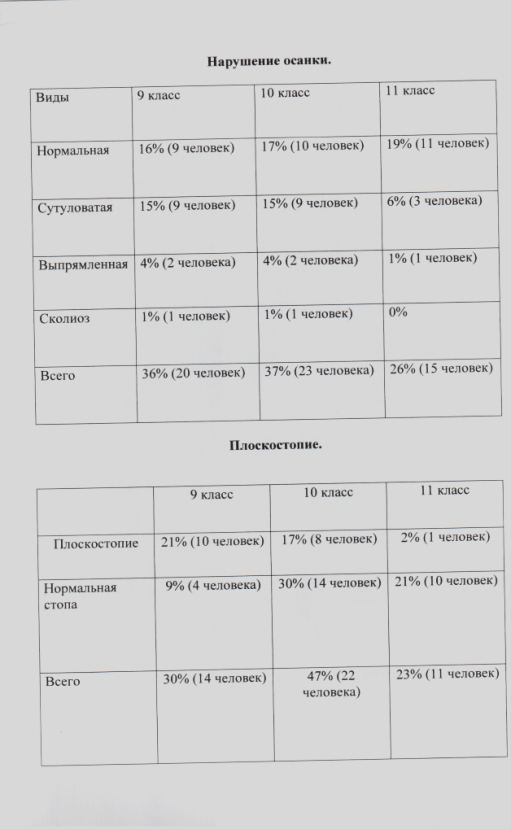
Проанализировав систему организации питания в школе, мы выяснили, что из 98 человек начального звена горячим питанием охвачены 44 человека, что составило 45%. В среднем звене из 139 человек питаются только 54 человека, что составляет 39%. А в 9-11 классах из 58 человек всего 4 человека получают горячие завтраки.

Отсюда напрашивается вывод: несвоевременный прием пищи в «сухомятку»- одна из причин возникновения и развития хронических заболеваний ЖКТ. В объяснительных школьников по поводу пропусков уроков зачастую ребята ссылаются на боли в животе. Одним из объективных факторов, усугубляющих процесс развития данного заболевания подростков, является наличие вредных привычек, в частности курение.

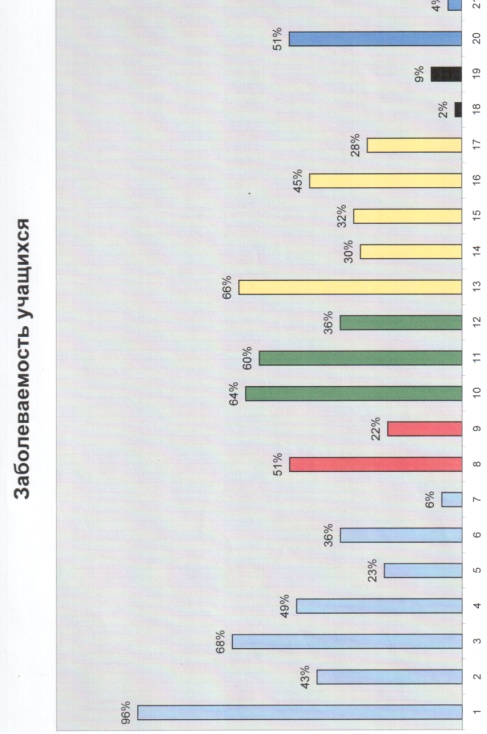
Согласно анкетным данным в спортивных секциях систематически занимаются: из учеников 9 класса- 7 человек (41%), 10 класс- 9 человек (43%), 11 класс- 2 человека (13%).

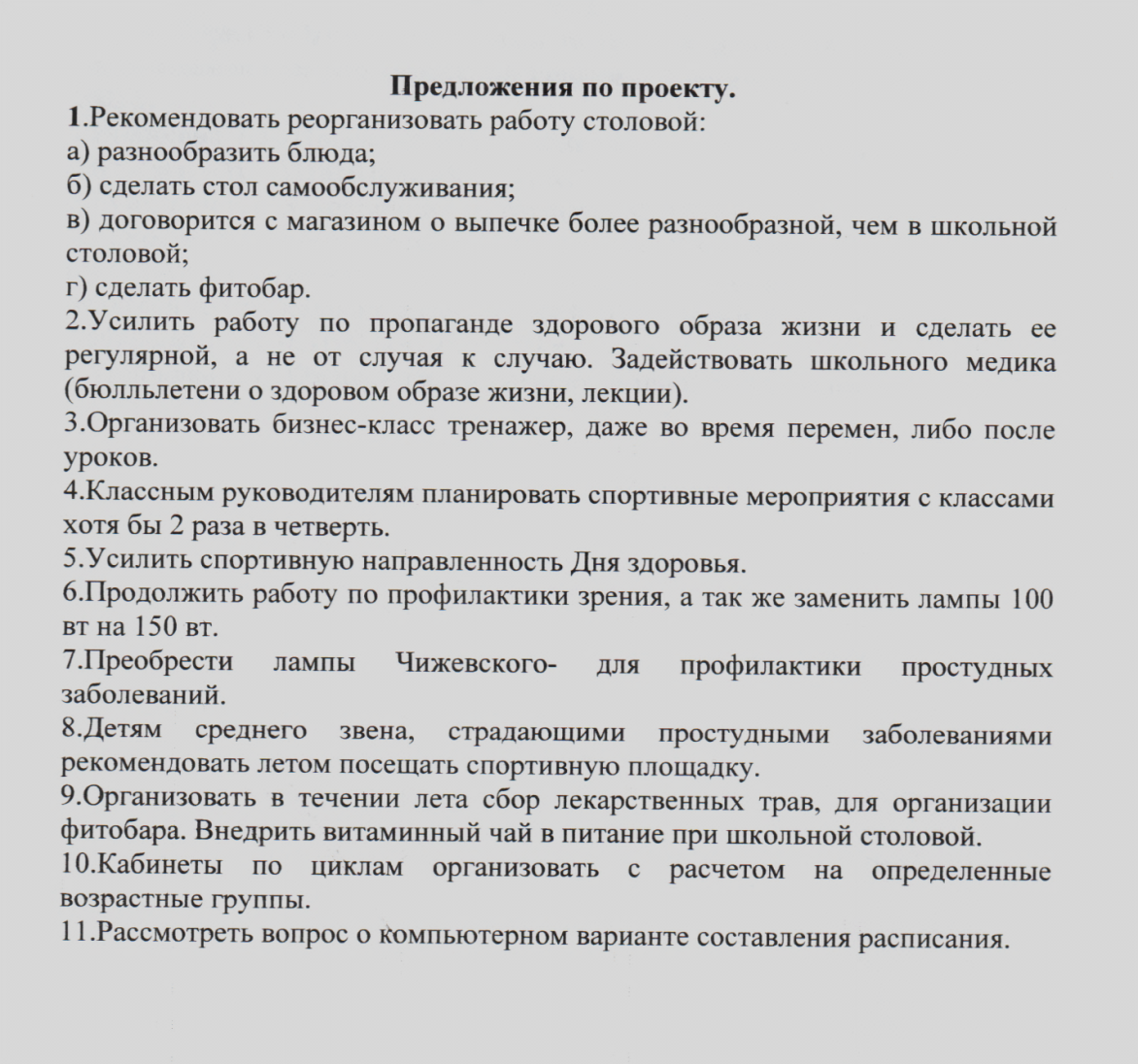
Занятия физической культурой влияют на формирование опорно-двигательной системы и дают возможность своевременно исправлять возникающие нарушения. Так у 40% исследуемых (19человек) ярко выражено плоскостопие. В исследовании приняло участие 47 человек. Делались отпечатки стоп по методу ШТРИТЕРА.   
Последнее время наблюдается тенденция роста юношеского остеохондроза. У 8 человек имеется нарушение осанки (17%), 5 человек страдают сколиозом ( 11%). 28% учащихся имеют выраженные изменения в осанке. На наш взгляд одной из причин этого нарушения является введение с 5 класса кабинетной системы, которая в малой степени не предусматривает подбор мебели для разновозрастных групп учащихся. В среднем и старшем звене учителям необходимо больше внимания уделять посадке учеников и следить за ней в течении всего урока.

45% страдают миопией (нарушение зрения)- одним из факторов нарушения зрения является недостаточная освещенность кабинетов.







******