**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Орешковская основная общеобразовательная школа**

полное название образовательной организации

Московская область Луховицкий район п. Орешково ул. Луговая д.6 <http://schoreshkovolmr.edumsko.ru> тел. 8(49663)53-3-80

почтовый адрес, адрес сайта, телефон, факс

Зобова Светлана Александровна

ФИО директора образовательного учреждения

|  |  |
| --- | --- |
| image (1) | Афанасьева Екатерина Максимовна,  7 класс  ФИО конкурсанта, класс  Контактный телефон: 8(916)931-91-09  Электронный адрес: tanya777z@yandex.ru |

Тема работы: «Человек сам творец своего здоровья»

Руководитель: Пушкарёва Татьяна Юрьевна, учитель истории

Электронный адрес: [pushka1958@mail.ru](mailto:pushka1958@mail.ru)

Контактный телефон: 8(915)300-68-80

**- 2014 –**

**Человек сам творец своего здоровья.**

***Здоровье до того перевешивает все остальные блага жизни,***

***что поистине здоровый нищий счастливее больного короля.***

***Артур Шопенгауэр.***

**План.**

1. Введение. Значение здоровья в жизни человека.

2. Правовой аспект:

- Международное законодательство в сфере здравоохранения;

- законодательство России в вопросах здоровья и медицины.

3. Здоровье детей и школа:

- тревожная статистика;

- причины ухудшения здоровья детей;

- основные отклонения в здоровье школьников и их профилактика;

- сохранение здоровья – дело каждого из нас;

- исследовательский проект: «Лежит ли здоровье ученика за

его спиной?»

4. Заключение. Мы в ответе за своё здоровье.

Самый драгоценный дар, который человек получает от природы, - здоровье. Недаром в народе говорят: «Здоровому - всё здорово!» Когда человек чувствует себя здоровым, физически крепким, то многие препятствия преодолеваются гораздо легче. Возникает чувство уверенности в себе, а это очень важно в наше время. Ни государство, ни медицинская наука не смогут сделать человека здоровым, если он сам не позаботиться о своём здоровье. Здоровье - одна из высших человеческих ценностей! Оно помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности. Недаром говорят: «Было бы здоровье, а остальное приложится».

Что же понимается под здоровьем? Существует более десятка его научных определений. Вот одно из них, «здоровье - состояние живого организма, при котором организм в целом и все органы способны полностью выполнять свои функции»[1]. А иные статисты говорят о том, что понятие здоровье насчитывает около 300 определений. Одно из самых простых, на мой взгляд, звучит так «здоровье - это отсутствие недуга, болезни». Заслуживает внимания определение, данное Всемирной Организацией Здравоохранения. Здоровье - это «такое состояние человека, которому свойственно не только отсутствие болезней или физических дефектов, но полное физическое, душевное и социальное благополучие»[2]. Лично я воспринимаю слово «здоровье» как возможность бегать, прыгать, играть, веселиться, не ощущая боли. На самом деле, дать определение здоровья означает примерно то же, что сформулировать понятия добра или справедливости - у каждого об этом своё представление.

Здоровье, данное человеку при рождении, используется им в течение всей жизни. Всем известны слова - «в здоровом теле - здоровый дух». Следовательно, необходимо заботиться о своём теле и прислушиваться к советам врачей. Вот некоторые из них: быть физически активными, вести здоровый образ жизни, рационально питаться, избегать вредных привычек и щадить нервную систему. Могу ли я сегодня помочь себе в сохранении здоровья? Думаю, да. Ведь в наши дни многие сознательно заботятся о сохранении и укреплении своего здоровья.

Тема здоровья часто поднимается в нашей семье. Однажды, я узнала от своей бабушки о том, что когда был социалистический строй, заботу о здоровье населения взяло на себя государство, что породило иждивенческие настроения в обществе. Медработники обязывали граждан проходить диспансеризацию два раза в год, уведомляя их об этом письменно. Если человек пренебрежительно относился к своему здоровью и не являлся на обследование в медицинское учреждение – органы правопорядка могли силой принудить его к походу к врачу. Подобное сегодня кажется невероятным. В период реформирования системы здравоохранения, как в нашей стране, так и в мире в целом, здоровье человека и общества в целом из объекта заботы институтов здравоохранения становится для каждого *основной ценностью.*

Право на охрану здоровья и доступную медицинскую помощь лишь сравнительно недавно стало предусматриваться в законодательстве различных стран. В 1948 году это право было декларировано в международном масштабе во Всеобщей декларации прав человека, принятой 10 декабря на третьей сессии Генеральной Ассамблеи ООН. Статья 25. п. 1 этого важного международного документа утверждает: «Каждый человек имеет право на такой жизненный уровень, включая пищу, одежду, жилище, медицинский уход и необходимое социальное обслуживание, который необходим для поддержания здоровья и благосостояния его самого и его семьи… п.2 Материнство и младенчество дают право на особое попечение и помощь…»[3].

В том же 1948 году была основана Всемирная Организация Здравоохранения – «… специальное учреждение Организации Объединённых Наций, состоящее из 194 государств-членов, основная функция которого лежит в решении международных проблем здравоохранения населения Земли». Штаб-квартира этой организации находится в столице Швейцарии – Женеве. «Основная роль ВОЗ - консультативная, экспертная и техническая помощь странам, а также предоставление необходимой информации, чтобы научить страны помогать самим себе в решении ключевых проблем охраны здоровья» [4]. Основополагающим международным документом, регулирующим права детей в современном мире, является Конвенция о правах ребенка. В ней указано, что ребёнок имеет право на жизнь и здоровое развитие. Конвенция по правам ребёнка была принята ООН в 1989 году, а в следующем – 1990 году - ратифицирована нашей страной. Статья 24 Конвенции гласит: «Государства-участники признают право ребенка на пользование наиболее совершенными услугами системы здравоохранения и средствами лечения болезней и восстановления здоровья. Государства-участники стремятся обеспечить, чтобы ни один ребенок не был лишен своего права на доступ к подобным услугам системы здравоохранения»[5]. Важную роль в решении проблем детей на международном уровне играет ЮНИСЕФ(UNICEF) – Детский фонд ООН.

В 1979 году на 32-ой сессии Всемирной ассамблеи здравоохранения была утверждена Глобальная стратегия достижения здоровья для всех. Её основная идея - *участие населения в формировании собственного здоровья*. В 1988 году в русле программы «Здоровье для всех» Европейское Региональное Бюро Всемирной Организации Здравоохранения определило основное направление реформы по улучшению здоровья в европейских странах – это «развитие звена *первичной профилактики»*, позволяющей решать основные задачи сохранения и укрепления здоровья людей. В наши дни все наслышаны о политике «Здоровье–2020», которая строится на ценностях, воплощённых в Уставе ВОЗ, и направлена на обеспечение «обладания наивысшим достижимым уровнем здоровья» как основного права человека, принадлежащего всем живущим в Европейском регионе[6].

Несмотря на очевидную значимость в жизни современного общества правового регулирования охраны здоровья граждан, в Российской Федерации законодательное обеспечение прав человека на здоровье до 1990 года было весьма ограниченным. И только с началом радикальных преобразований в России началось реформирование здравоохранения. Основными нормативными правовыми документами в области получения медицинской помощи в России являются:

- Конституция Российской Федерации;

- Семейный Кодекс Российской Федерации;

- Федеральный Закон «Об основных гарантиях прав ребёнка в РФ»;

- Закон РФ «О медицинском страховании граждан в Российской Федерации»;

- «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;

- Федеральный Закон «Об основах охраны здоровья граждан в РФ»;

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

В основном законе страны - Конституции РФ /гл. 2 ст. 41/ записано:

1. «Каждый имеет право на охрану здоровья и медицинскую помощь. Медицинская помощь в государственных и муниципальных учреждениях здравоохранения оказывается гражданам бесплатно за счёт средств соответствующего бюджета, страховых взносов, других поступлений.

2. В Российской Федерации финансируются федеральные программы охраны и укрепления здоровья населения, принимаются меры по развитию государственной, муниципальной, частной систем здравоохранения, поощряется деятельность, способствующая укреплению здоровья человека…»[7].

Известно, что семья – основная ячейка общества. Поэтому Семейный Кодекс РФ в главе XII зафиксировал права и обязанности родителей по воспитанию, образованию детей и сохранению их здоровья. Статья 63 п.1 гласит: «Родители имеют право и обязаны воспитывать своих детей. Родители несут ответственность за воспитание и развитие своих детей. Они обязаны заботиться о здоровье, физическом, психическом, духовном и нравственном развитии своих детей…»[8].

В статье 10 Федерального Закона «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» сказано: «В целях обеспечения прав детей на охрану здоровья, в порядке, установленном законодательством Российской Федерации, в государственных и муниципальных учреждениях здравоохранения осуществляются мероприятия по оказанию детям бесплатной медицинской помощи, предусматривающей профилактику заболевания, медицинскую диагностику, лечебно-оздоровительную работу, в том числе диспансерное наблюдение, медицинскую реабилитацию детей-инвалидов и детей, страдающих хроническими заболеваниями, и санаторно-курортное лечение детей[9].

Во II главе ФЗ РФ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», в статье 5 п.2 провозглашаются важные принципы охраны здоровья. «Государство обеспечивает гражданам охрану здоровья независимо от пола, расы, возраста, национальности, языка, наличия заболеваний, состояний, происхождения, имущественного и должностного положения, места жительства, отношения к религии, убеждений, принадлежности к общественным объединениям и от других обстоятельств». А в статье 7 этой же главы говорится о приоритете охраны здоровья детей.

«1. Государство признает охрану здоровья детей как одно из важнейших и необходимых условий физического и психического развития детей.

2. Дети независимо от их семейного и социального благополучия подлежат особой охране, включая заботу об их здоровье и надлежащую правовую защиту в сфере охраны здоровья, и имеют приоритетные права при оказании медицинской помощи»[10].

Изучая специальную литературу по теме, я, конечно же, не могла не обратиться к Закону Российской Федерации «Об образовании». Глава V Закона содержит статью 51 «Охрана здоровья обучающихся, воспитанников», в которой указывается на то, что любое образовательное учреждение «… создаёт условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся, воспитанников»[11]. В соответствии с этим Законом здоровье школьников относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. В современных условиях школа призвана выполнять не только образовательную функцию, но и заботиться о сохранении и укреплении здоровья детей, так как через школу проходит каждый, и проблему сохранения и укрепления здоровья нужно решать именно здесь.

На укрепление медицинских позиций и образовательных учреждений брошены все силы и средства государства. Это позволяет нам верить в то, что защита здоровья детей в нашей стране - не пустой звук. В Российской Федерации существует научный центр здоровья детей РАМН, который способен «…не только более эффективно решать научные задачи в области педиатрии, детской хирургии, гигиены детей и подростков, но и оказывать существенное влияние на всю систему охраны здоровья детей страны. Подтверждением этому являются такие значимые события в детском здравоохранении, … как принятие подпрограммы «Здоровый ребенок», Федеральной целевой программы «Дети России», Парламентские слушания «Национальная стратегия охраны здоровья детей в России»[12].

Таким образом, Научный Центр здоровья детей РАМН - это федеральное учреждение нового типа для оказания «высокотехнологичной медицинской помощи детям». Именно здесь координируются все научные исследования по педиатрии. 13-15 февраля 2015 года в Москве состоится XVIII Конгресс педиатров России с международным участием. Тема: «Актуальные проблемы педиатрии». На Конгрессе будут рассмотрены вопросы организации медицинской помощи детям и некоторые аспекты репродуктивного здоровья детей и подростков.

К счастью, сегодня для государства важно здоровье каждого ребенка. Но является ли сохранение здоровья важным для каждого из нас? И что делаем мы для реализации этого права?

Согласно результатам, проведённых исследований Научным центром здоровья детей РАМН, в настоящее время «… среди выпускников российских школ только 3% здоровых детей. Причём, здоровье ребят резко ухудшается именно за годы обучения. Три самые распространенные болезни школьников – близорукость, гастрит, искривление позвоночника»[13]. Согласно материалам, полученным разными специалистами в последние годы, практически здоровыми можно признать не более 10% российских школьников. Картина, прямо скажем, удручающая.

Наблюдения показывают, что к недостаткам организации обучения, помимо перегрузки учебными занятиями, следует отнести: слабую освещённость классных помещений, спёртый воздух в них, неправильную форму и величину школьных столов, плохое качество классных досок, некачественные наглядные пособия, отсутствие хорошо оборудованных спортзалов, низкое качество питьевой воды в образовательных учреждениях, плохая организация питания школьников. Всё это, несомненно, приводит к ухудшению состояния их здоровья. И всё же главным фактором неблагополучия здоровья учащихся, следует признать интенсификацию обучения. Сегодня в учебный процесс активно внедряется компьютеризация, создающая дополнительную нагрузку на зрение и психику учащихся.

Как отмечает Н.К. Смирнов «… с 1 по 8 классы количество здоровых детей снижается в 4 раза. Число детей с близорукостью возрастает с 3 до 30%; число детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата увеличивается в 1,5-2 раза, с аллергическими болезнями - в 3 раза, с заболеваниями крови - в 2,5 раза, с нервными болезнями - в 2 раза»[14].

**Так почему у школьников ухудшается здоровье?** Мнения психологов, физиологов и педиатров сходятся по трём основным позициям. В первую очередь, *из-за переутомления.* «Уже с самых первых дней учебы у малышей может быть не четыре, а пять или шесть уроков. На выполнение домашних заданий в младшей и основной школе уходит не менее 1,5 часов, а иногда и весь вечер»[15]. Фактически школа отнимает всё свободное время: вначале дети учатся по 10-12 часов, включая занятия музыкой или спортом, затем делают дома уроки и ложатся спать совершенно без сил. У школьников нет возможности нормально отдыхать, гулять, общаться с друзьями.

Во-вторых*, из-за гиподинамии.* По подсчетам физиологов и педиатров, в младшей и основной школе дефицит активности у детей достигает 30-40 %, а у старшеклассников – уже 80 %. В среднем общее время занятий, включая продолжительность уроков, факультативов и выполнения домашней работы, составляет более 9 часов. Приходя домой, многие дети около двух часов проводят за компьютером или перед телевизором. Таким образом, тело школьника находится без движения почти половину суток – как минимум 11 часов. В результате у ребенка появляются такие проблемы со здоровьем, как лишний вес, патологическое изменение осанки, снижение иммунитета и т. д.

В-третьих, *из-за стрессов.* Нервная система школьников постоянно перегружена из-за нехватки времени. Они постоянно торопятся: ждут окончания урока, выходных, каникул и т.д. Все это приводит к хроническому эмоциональному перенапряжению. К стрессу чаще всего приводят конфликты с педагогами и одноклассниками. Эмоциональные перегрузки подрывают как психическое, так и физическое здоровье.

Большую профилактическую работу по сохранению здоровья в нашей школе проводит школьная медицинская сестра Елизарова Александра Васильевна. В её обязанности входит контроль над соблюдением гигиенических условий обучения, организацией питания учащихся, своевременностью прохождения школьниками профилактических осмотров, прививок и многое-многое другое. Из беседы с Александрой Васильевной, я узнала об ***основных отклонениях в здоровье ребят нашей школы.***

На первом месте *- нарушения зрения*. Причинами глазных заболеваний, по мнению нашей медсестры, являются чрезмерные нагрузки на зрительные органы в школе и дома при выполнении учебных заданий, частые занятия за компьютером, бесконтрольный просмотр ТВ-программ.

Я считаю, что здоровье глаз должно стать заботой каждого. Мы в силах помочь себе сами. Для этого необходимо ежедневно уделять немного внимания глазам. По советам офтальмологов, при работе с компьютером монитор необходимо располагать на расстоянии вытянутой руки. После 30–40 минут работы за компьютером следует выполнить гимнастику для глаз, тем самым снять напряжение: надо двигать глазами по прямой горизонтальной линии вправо и влево, затем вверх и вниз. Интенсивно и быстро зажмуриться и, спустя мгновение, расслабить глаза. Ещё одно полезное упражнение - не закрывая глаз, медленно и плавно нарисовать глазами в воздухе восьмёрку. Такие упражнения улучшают кровообращение в области глаз и снимают усталость. Александра Васильевна советует обязательно включать в рацион питания продукты, которые помогают глазам оставаться здоровыми: минералы и витамины А, С, Е, куриные яйца, говяжью печень, зелёные и оранжевые овощи и фрукты.

Второе серьёзное отклонение в здоровье школьников нашей школы *- нарушения работы желудочно-кишечного тракта.* Чаще всего учащиеся нашей школы страдают от гастрита. А основной причиной этого заболевания обычно является неправильное и нерегулярное питание. Детский организм, испытывающий значительную интеллектуальную и эмоциональную нагрузку, может в таком случае дать сбой. Для того чтобы избежать серьёзных проблем, необходимо правильно питаться не только дома, но и в школе. Основу детского рациона должна составлять домашняя еда, а не газировка и чипсы. Некоторые ребята вместо нормального обеда в школе, устраивают себе перекус всухомятку. Увы, всё это чревато последствиями. Также не следует увлекаться жирными, жаренными и перчёными блюдами. Истина проста, и мы в силах помочь себе сами. Просто надо помнить о том, что здоровое питание – основа для сохранения собственного здоровья.

Есть ещё одна группа заболеваний, которая, на мой взгляд, встречается в каждой школе *– это респираторные заболевания.* Школа является большим детским коллективом. В силу этого она часто становится настоящим «рассадником» инфекций. К тому же, многие родители отправляют малышей и подростков в образовательное учреждение с явными признаками простудных заболеваний – кашлем, насморком. С целью профилактики гриппа в начале осени у нас традиционно прошла вакцинация. Из разговора со школьной медсестрой Елизаровой Александрой Васильевной, я узнала о том, что прививку от гриппа с согласия родителей сделали только 65% школьников. Всякий раз часть родителей сомневается – сделать своему ребёнку прививку или нет. Я заинтересовалась этим вопросом и в Интернете нашла множество диаметрально противоположных точек зрения – одни поддерживают вакцинацию от гриппа, другие – категорически против её проведения. Взвесив все «за» и «против», я пришла к выводу - вакцинация необходима. По данным доказательной медицины (а это на сегодня самый надёжный источник) эффективность современных вакцин от гриппа - 70-80%. А это – немало! «Естественно, есть дети, которым делать прививки противопоказано. Например, «живой» вакциной нельзя прививать тех, у кого аллергия на куриный белок. Никакие прививки нельзя делать, если на данный момент вы болеете - простыли или обострилась хроническая болячка. Тогда есть риск осложнений. Вот и получается, что опасны не вакцины от гриппа, а бесконтрольное их применение»[16]. Нельзя прививать всех «поголовно». Во всём нужен индивидуальный подход. Не следует делать прививку в разгар эпидемии, когда иммунитет просто не успевает сформироваться. Таким образом, успех вакцинации во многом зависит от добросовестности медицинских работников и ответственности родителей.

С целью профилактики респираторных заболеваний необходимо регулярно мыть руки с мылом. В холодное время года вводить в рацион питания большое количество свежих овощей и фруктов. При первых симптомах простудных заболеваний /насморке, боли в горле, ломоты в теле/, необходимо остаться дома. Одеваться в соответствии с сезоном. Таким образом, и в этом случае мы можем помочь себе и другим сохранить здоровье.

И наконец, *болезни опорно-двигательного аппарата*. Есть школьники, которые страдают сколиозами и другими нарушениями осанки. По мнению Александры Васильевны, проблемы со здоровьем могут быть связаны с неправильной посадкой за партой в школе и за письменным столом дома, ношением тяжёлых сумок (особенно на одно плечо), недостатком физической активности. В опорно-двигательном аппарате всё взаимосвязано. Именно дети с нарушением осанки чаще всего имеют такие отклонения, как плоскостопие, которое всё чаще принимает тяжёлые формы. Можно ли заранее позаботиться о своей осанке? Уверена, что да! Именно это стало темой моей исследовательской работы **/см. Приложение №1/.**

С целью профилактики необходимо и родителям, и школьникам, следить за осанкой. Важно, чтобы школьник не горбился при ходьбе, не опускал голову и не выпячивал вперёд живот. При сидении на стуле ступни должны полностью стоять на полу, а спина – иметь опору. Недопустимо делать уроки на диване или в кресле, так как это формирует неправильную осанку.

Наше будущее напрямую зависит от нашего здоровья, поскольку именно в наших руках, в руках молодого поколения, будущее всей нации. Ну а если и заболеем, то нужно обращаться к врачу-специалисту, а не заниматься самолечением. В наши дни любая медицинская литература стала доступна, большие возможности предоставляет Интернет и некоторым кажется пустяшным делом разобраться в своих болячках – самостоятельно поставить себе диагноз и назначить лечение. Но последствия могут быть слишком печальные. Болезнь может принять тяжёлый или хронический характер. Забота о своём организме – это забота о благополучии сегодня и успехе завтра. Об этой простой и мудрой истине следует помнить всегда.

***Сохранение собственного здоровья*** - это дело каждого из нас. Его нельзя поручить никому. Врачи считают, что состояние здоровья на пятьдесят процентов зависит от здорового образа жизни, на двадцать процентов - от наследственности, на десять процентов - от уровня развития медицины. Не следует пренебрегать соблюдением режима дня, предусматривающим определённое время для работы, отдыха, приёма пищи, сна. Необходимо также помнить о том, что жизнь - это движение, без которого не будет ни здоровья, ни красивой фигуры, ни энергии, ни сил! Организму человека необходимы физические нагрузки. Существует неправильное мнение о вредном воздействии труда, вызывающем якобы "износ" организма, чрезмерный расход сил и ресурсов, преждевременное старение. Напротив, труд как физический, так и умственный, особенно при их чередовании, благотворно влияет на весь организм человека. Нельзя недооценивать и регулярные занятия спортом – согласитесь, никому не навредит хотя бы ежедневная зарядка. И не надо искать препятствия, которые якобы мешают нам заниматься физкультурой, ведь они зачастую являются надуманными. Куда проще посидеть перед компьютером или телевизором, чем выйти прогуляться, подышать свежим воздухом или утром пробежаться по парку. Конечно, всем нам следует помнить рекомендации врачей, но всё же согласитесь - мы сами в ответе за своё здоровье. И за это здоровье надо бороться!

Когда я была совсем маленькой девочкой и ходила в детский сад, там много внимания уделялось вопросам личной гигиены. Воспитатели часто говорили о том, что чистота – залог здоровья. И всякий раз напоминали: «Мойте руки перед едой». Так с малых лет нам формировали культуру здоровья. Я подрастала, но о золотых правилах не забывала. И сегодня я твёрдо убеждена в том, что, как сказано в одном из плакатов, «чистота всего полезней – сохранит от всех болезней». К сожалению, по моим наблюдениям, многие ребята школы не ценят важность соблюдения правил гигиены, а потом удивляются – то одно у них заболит, то другое. Гигиена – это искусство сохранять своё здоровье и укреплять его. Руки чаще других частей тела соприкасаются с окружающими нас предметами, поэтому они быстро становятся грязными. Микробы скапливаются везде, особенно под ногтями. Многие наши болезни возникают именно от грязных рук, поэтому руки надо мыть очень часто и тщательно: перед сном и после сна, перед каждым приёмом пищи, после посещения туалета и игр с домашними животными, а не только когда испачкаешься. И за полостью рта тоже необходимо ухаживать. Своевременное посещение стоматолога избавит от многих проблем. Врач подскажет, как правильно чистить зубы, какой щётке отдать предпочтение, даст совет в выборе зубной пасты. И тогда на многие годы нам удастся сохранить красивую улыбку.

Я, мои одноклассники и друзья - за здоровый образ жизни! Мы - постоянные участники классных и общешкольных мероприятий, посвящённых здоровому образу жизни. Одной из главных задач общества в наши дни является искоренение вредных привычек – употребления наркотиков, алкоголя и табачных изделий. Именно эти привычки разрушают здоровье, вызывают множество опасных заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность и пагубно влияют на здоровье будущих поколений. Вот почему у нас в школе часто проходят акции и мероприятия по предупреждению наркомании, алкоголизма и табакокурения. Традиционным стало проведение таких мероприятий как Дней здоровья, Научно-практических конференций, посвящённых вопросам сохранения здоровья, легкоатлетических кроссов, Смотров строя и песни, посвящённых Дню защитника Отечества, военно-спортивных игр «Зарница», профилактических мероприятий, посвящённые Всемирному Дню борьбы со СПИДОМ. Спортивные команды нашей школы участвуют в соревнованиях за первенство среди школ Луховицкого района по самым различным видам спорта, включая и зимние. Таким образом, с раннего возраста мы стараемся не только пропагандировать, но и вести активный и здоровый образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной и общественной гигиены - словом, разумными путями добиваться подлинной гармонии здоровья. Все участники образовательного процесса постепенно усваивают простую истину - чтобы быть успешным, необходимо быть здоровым.

Одна из проблем здоровья, возникающая у учащихся, это изменение их осанки. Тема для нашей школы крайне актуальная. Беседуя со школьной медсестрой Елизаровой Александрой Васильевной, я выяснила, что в школе примерно 15% школьников имеют нарушение осанки, а плоскостопием к 9-му классу страдает каждый пятый ученик. Тревожная статистика, но я уверена в том, что мы, ученики, сами в состоянии помочь себе. Вот почему я решила провести небольшое исследование по выявлению причин ухудшения осанки школьников, итогом которого стала работа под названием: «***Лежит ли здоровье ученика за его спиной?»***

Во введении я постаралась обратить внимание на актуальность выбранной темы. Вот небольшой фрагмент моей вступительной части работы: «Перед началом каждого учебного года дети с родителями отправляются в магазин выбирать школьный портфель. Это радостное, волнительное событие. Ведь портфель является одним из главных атрибутов школьника. Хочется, чтобы он был удобен, красив и вместителен. В первые дни сентября на переменах мы с удовольствием рассматриваем портфели одноклассников. Какие же они все разные: по цвету, весу, оформлению!

А задумывался ли кто из нас, что правильно подобранный портфель – одна из важных составляющих формирования осанки школьника. Это размышление подтолкнуло меня к небольшому исследованию, результатами которого я хочу с вами поделиться. Мне захотелось определить, как школьный рюкзак или портфель (сумка) влияют на здоровье моих одноклассников. И не является сумка, часто используемая моими одноклассницами, причиной возникновения изменений в осанке. Исходя из этого, темой своего исследования определила вопрос: **Лежит ли здоровье ученика за его спиной?»** ***/см. Приложение №1/***

Далее были определены цели и задачи исследовательской работы, объекты исследования /сам учебно-воспитательный процесс и учащиеся класса, в котором я учусь/. Основными методами работы стали: изучение литературных источников, сбор информации, анкетирование, наблюдение и эксперимент.

Дальнейшая моя работа по проекту состояла из следующих моментов:

- теоретическое обоснование темы, /при этом я ещё раз убедилась в том, что сохранение здоровья школьников является одним из приоритетных направлений государства/;

- работа с толковыми словаря и энциклопедиями с целью определения таких понятий, как рюкзак, ранец, портфель;

- небольшой экскурс в историю, /благодаря которому я узнала о том, что прообраз современного портфеля возник в глубокой древности – примерно 5 тысяч лет назад/.

Изучение требований СанПина стало очередным этапом в моей исследовательской работе, в ходе которого я выяснила, что максимальный вес портфеля с принадлежностями не должен превышать 10% собственной массы ученика. Я познакомилась с определением осанки, установила наиболее частые причины нарушения осанки и выявила неблагоприятные последствия этих нарушений. Оказывается «… у школьников с нарушением осанки, как правило, ослаблены опорно-двигательный аппарат и мышцы, неэластичны связки, снижены амортизационные способности нижних конечностей и, что особенно важно, позвоночника...». Нельзя не сказать ещё об одном серьёзном последствии нарушения осанки – развитии плоскостопия.

Затем, я провела анкетирование среди учащихся класса «Что лучше – рюкзак или сумка (портфель)?» Результаты оказались неоднозначны. Девочки отдали предпочтение сумкам (ярких цветов), считая, что это более красиво, чем рюкзак. А ведь именно сумка вызывает ассиметричную нагрузку на позвоночник. Мальчикам больше нравятся рюкзаки, так как они более удобные.

Последующее анкетирование было направлено на выяснение основных критериев при выборе портфеля. Оказалось, что при выборе портфеля основная часть класса ориентируется на форму, цвет, практичность. К сожалению, никто не учёл ортопедические особенности школьного ранца.

На заключительном этапе работы, были разработаны рекомендации родителям и одноклассникам, суть которых сводилась к тому, что при выборе школьного портфеля предпочтение следует отдавать именно ранцу. Именно он позволяет равномерно распределить нагрузку на позвоночник, благодаря чему он не искривляется, спина остаётся ровной и потому не устаёт. Ранец должен плотно прилегать к спине. Если ранец не удовлетворяет этим требованиям, синяки и шишки на спине от болтающегося портфеля ребенку обеспечены. Ремни должны быть широкими и не прямыми, а с легким изгибом, покрыты мягким материалом, чтобы не натирать плечи школьников.

Работать над проектом было очень интересно. Результаты моего исследования были заслушаны на школьной научно - практической конференции «Сохраним своё здоровье». Я думаю, что информация, представленная в докладе, оказалась полезна и поучительна не только для меня и учащихся моего класса, но и для всех остальных участников образовательного процесса.

Все знают с детства, что здоровье надо беречь, но почему-то мало кто всерьёз задумывается об этом. Наверное, так устроен человек, что начинает беспокоиться только тогда, когда заболевает или когда рядом видит человека, обречённого на страдания. Немецкому философу А. Шопенгауэру принадлежат слова, с которыми нельзя не согласиться: ***«Здоровый нищий счастливее больного короля».*** Следовательно, чтобы быть счастливым, нужно быть здоровым! Каждый человек может и должен заботиться о своём здоровье, не перекладывая это на плечи родных и близких. Ведь именно здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Наше будущее напрямую зависит от нашего здоровья. Ведь только здоровый человек может быть свободным, радостным и счастливым! А от физического здоровья, зависит здоровье нравственное! От здоровья отдельного человека зависит здоровье общества в целом! Давайте будем помнить об этом и возьмём за напутствие слова древнеримского государственного и политического деятеля, полководца и писателя Гая Юлия Цезаря: «Каждый кузнец своей судьбы»!

**Список литературы и Интернет-ресурсов.**

1. Коновалов В.В. Книга "Совсем другая медицина".

http://doctor- konovalov.ru/index.php/glava-1

1. Полозов А. А. Слагаемые максимальной продолжительности жизни. http://polozov.nemi-ekb.ru/index.php?option=com\_content&view=article&id=517&Itemid=535&lang=ru
2. Всеобщая Декларация прав человека. <http://base.garant.ru/10135532/>
3. Википедия. Всемирная Организация Здравоохранения https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D1%81%D0%B5%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%BD%D0%B0%D1%8F\_%D0%BE%D1%80%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F\_%D0%B7%D0%B4%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BE%D0%BE%D1%85%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F
4. Азаров А.Я., Болотина Т.Ю. Права человека. /М., издательство

ИПК МО, 1994., с.154

1. Всемирная Организация здравоохранения. Европейское региональное Бюро. <http://www.euro.who.int/ru/home>
2. Конституция Российской Федерации. /М., Эксмо, 2007, с.17-18
3. Семейный кодекс РФ. ipipip.ru/sk/63/
4. Федеральный Закон «Об основных гарантиях прав ребёнка в РФ».

/М., ИНФРА-М, 2007, с.9

1. ФЗ РФ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»

http://www.consultant.ru/document/cons\_doc\_LAW\_170152/?frame=1

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации». /М., издательство «КноРус», 2010, с.79
2. Научный Центр здоровья детей РАМН. <http://www.gastroscan.ru/literature/authors/1931>
3. Научно-практическая конференция 2012 «Использование здоровьесберегающих технологий в системе дополнительного образования детей» <http://www.rosavetrov.ru/uroven_2/konferencia/konferenci_2012-1.htm/>
4. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе.- М., 2005, с.244
5. Почему у школьников ухудшается здоровье? http://lif9.com/pochemu-u-shkolnikov-uxudshaetsya-zdorove/
6. Так делать или нет прививку от гриппа? <http://www.kp.ru/daily/25775.5/2759814/>

**К работе прилагаются:**

1. Приложение №1 «Сохраним своё здоровье».
2. Приложение №2 «Лежит ли здоровье ученика за его спиной?» /доклад на школьной научно-практической конференции «Сохраним своё здоровье»/.
3. Приложение №3 Рисунок «Главный атрибут школьной жизни».