Муниципальное бюджетное образовательное учреждение средняя обще образовательная школа № 2с. Александров-Гай

Исследовательский проект

**Тема: «Здоровье школьника»**

 Выполнил:

Альбетьяров Арген, 4-а класс, МБОУ СОШ № 2

 Руководитель:

Гельманова Куляш Серикбаевна, учитель начальных классов

с. Александров-Гай

2013 г.

**Содержание**

Введение стр. 3

1. Глава: Что такое здоровье?

1.1История возникновения термина «Здоровье» 3-5

1.2 Факторы, влияющие на здоровье 5-6

1.3 Чтобы школьник был здоров… 6-7

 2. Глава: Мои исследования.

2.1 Статистика заболеваний учащихся за 3 года 7

2.2 Предупреждение заболеваний и несчастных случаев 7-8

2.3 Профилактика вредных привычек 8-9

Заключение 9-10

Литература 11

Приложение

**Введение**

Каждый человек хочет быть здоровым. Каждый мечтает о полном, идеальном здоровье. Но что же это такое – здоровье? Существует ли чёткое определение этого состояния? Какова его норма?

Мы все, как правило, время от времени непременно задаёмся подобными вопросами, потому что, как уже сказали, нет человека, который бы не заинтересовался своим здоровьем, как нет и человека, который бы в любой день и час мог дать исчерпывающую объективную характеристику состояния своего организма.

Объект моего исследования – школьник, а предмет исследования: здоровье школьника.

Исследуя данную тему, я поставил следующую цель:

Обратить внимание учащихся на сбережение своего здоровья.

Цель и предмет исследования обусловили необходимость решения следующих задач:

1. Проанализировать литературу, которая даёт ответ на вопрос, что такое здоровье и здоровый образ жизни.
2. Изучить фонды школьной библиотеки по здоровьесберегающим технологиям.
3. Провести интервью у медицинского работника школы по изучению вопроса состояния здоровья учащихся школы.
4. Описать мероприятия, проводимые в школе по укреплению здоровья.
5. Познакомить учеников моего класса с моими исследованиями и попытаться пробудить у них интерес к укреплению своего здоровья.

Основу гипотезы составила следующее предположение: укрепление здоровья с раннего детства формирует здоровую личность.

В процессе исследования использовались следующие методы: анализ литературы, анкетирование, беседы, наблюдение, интервьюирование.

В содержательной части работы описаны проведённые мною исследования, в приложении имеется дополнительный материал по пропаганде здорового образа жизни.

1. **Глава: Что такое здоровье?**
	1. История возникновения термина «здоровье»

Самое ценное, что есть у человека – это жизнь, а самое ценное в жизни – это здоровье.

Термин «здоровье» невозможно сформулировать однозначно. В настоящее время насчитывается более 60 определений этого понятия. Но ни одно из них не может раскрыть его в полном объёме.

В очень отдалённые времена здоровье определяли как отсутствие болезни. Исходили из такой альтернативы: если человек не болен, значит, он здоров.

В большинстве болезней виновата не природа, не общество, а только сам человек. Чаще всего он болеет от лени и от неразумности.

Здоровье – это не только отсутствие болезней, но и состояние полного физического, духовного и социального благополучия.

Новое определение понятия «здоровья» было впервые сформулировано Всемирной организацией здравоохранения в 1940 году. Здоровье в Уставе Всемирной организации здравоохранения определяется как «состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Таким образом, здоровье человека – это не только отсутствие болезней и благополучие, это не в меньшей степени наличие гигиенического мировоззрения и гигиенической культуры. Можно без преувеличения сказать, что культура человека начинается, прежде всего, с поддержания чистоты своего тела и своего жилища.

Определённый набор знаний, усвоенных культурных ценностей, изначально определяет поведение человека, его медицинскую или гигиеническую активность, направленную на сохранение и укрепление здоровья на различных этапах его роста и развития. Забота о здоровье и его укреплении является естественной потребностью культурного человека, неотъемлемым элементом его личности.

Здоровье – это неотъемлемое условие в любой области деятельности человека – материальной или духовной. Нередко можно услышать «Было бы здоровье, а остальное приложится». С этим утверждением трудно не согласиться. Общая культура человека во многом формирует его образ жизни.

Под здоровым образом жизни следует понимать такое поведение человека, которое направлено на сохранение и укрепление здоровья и базируется на гигиенических нормах, требованиях и правилах. Образ жизни – это своего рода система взглядов, которая складывается у человека в процессе жизни под влиянием различных факторов на проблему здоровья.

Здоровый образ жизни – это поведение человека, которое отражает определённую жизненную позицию, направлено на сохранение и укрепление здоровья и основано на выполнение норм, правил и требований личной и общей гигиены.

Один из главных показателей здоровья – продолжительность жизни. Там, где нет здоровья, не может быть долголетия. В конце 20 века средняя продолжительность жизни в России составила 71 год у женщин и 57 лет у мужчин.

1.2.Факторы, влияющие на здоровье.

В течение всей жизни на человека оказывают влияние самые разнообразные факторы внешней и внутренней среды организма. Их такое большое количество, что, вероятно, невозможно перечислить всё, точно определить, какой фактор совершенно безвреден, а какой очень вреден для человека. Видимо, многое зависит от меры воздействия. Однако, несмотря на столь широкое разнообразие факторов, можно все факторы ранжировать в порядке их значимости для здоровья не только отдельного человека, но и человечества в целом. Такая попытка была сделана Всемирной организацией здравоохранения несколько лет назад.

В результате было выделено более 200 факторов, которые оказывают самое значительное, существенное влияние на современного человека. Особого внимания заслуживает упоминание четырёх факторов:

1.Гиподинамия (недостаток движения);

2.Неправильное питание (прежде всего избыточный вес);

3.Вредные привычки (употребление алкоголя, никотина, наркотиков и других химических веществ);

4.Экология.

Если первые три фактора зависят непосредственно от самого человека, от его мировоззрения, культуры и поведения, то решение экологических проблем зависит от совместных усилий многих стран. Неблагоприятное влияние первых трёх факторов есть результат неправильного поведения самого человека, недостаточного воспитания, отсутствие у него простых и ясных знаний о разрушающем действии на здоровье каждого фактора в отдельности.

1.3.Чтобы школьник был здоров…

Неожиданно холодная пора вновь заставила задуматься о здоровье детей. И было бы гораздо лучше, если бы они росли крепкими, закалёнными и выносливыми. Чтобы не думали о врачах и лекарствах, а развивались и учились всем на радость. Но что делать, если болезнь всё- таки настигла? Как помочь ребёнку избежать грозных осложнений? Что должна знать и уметь грамотная, нет, правильнее сказать, заботливая мама, чтобы ребёнок не оказался на больничной койке?

Сколько угодно случаев, когда, как говориться, «мама не доглядела». И речь идёт даже не о конкретных симптомах болезни, а об общем образе жизни ребёнка, который должен быть, в первую очередь, здоровым, и обеспечить это должны родители.

Во - первых, нужно следить за тем, как ребёнок одет. И если со старшеклассниками вопросы одежды обсуждать бывает трудно, то в начальной и средней школе контролировать данный вопрос вполне возможно. Ребёнок должен быть одет удобно, по погоде, а самое главное – в одежду, которая ему нравится. Ведь куртку, которая не по душе, он снимет тихонько за первым же углом. Снимет и, естественно, переохладится.

Во – вторых, школьник должен правильно питаться, а это означает не бутерброды с чаем, а полноценный горячий обед. И запомните, благом для ребёнка являются не экзотические фрукты, которые он поедает с удовольствием и в огромных количествах, а местные фрукты и овощи, выращенные в родном регионе, не соки из пакета, а сваренные мамиными руками компоты. И вообще, чем проще блюдо, тем оно полезнее для здоровья. Впору вспомнить старую русскую поговорку «Щи да каша – пища наша».

Для того , чтобы ребёнок не болел, есть одно главное средство – его надо любить. А это значит – не отмахиваться от его проблем, в том числе связанных со здоровьем. Ребёнок, которого любят, будет и правильно одет, и вкусно накормлен, и вовремя уложен спать. Ещё любящий родитель всегда найдёт время для того, чтобы погулять со своим чадом или сводить его в бассейн. Все эти моменты : питание, режим дня, здоровый сон, активный отдых – являются главными составляющими здоровья детей. И без них любые усилия любого доктора очень часто бывают безрезультатными. Врачи всегда помогут ребёнку, но многое, очень многое, зависит от родителей.

2**.Глава: Мои исследования.**

2.1.Статистика заболеваний среди учащихся МБОУ СОШ№2.

Беседуя с медицинским работником школы Алгеевой В.А. я сделал следующую таблицу заболеваний учащихся за 3 года.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Заболевания | 2010г. | 2011 г. | 2012 г. |
| Кол-во уч-ся в школе | 532 | 457 | 465 |
| ОРВИ и грипп | 371 | 309 | 303 |
| Ангина  | 42 | 37 | 29 |
| Воспаление легких | 27 | 24 | 13 |
| Чесотка | 39 | 42 | 29 |
| Ветряная оспа | 14 | 14 | 9 |
| Травмы: |  |  |  |
| Бытовые | 7 | 11 | 5 |
| Школьные | - | - | - |
| Пропущено уроков по болезни за год | 4533 | 3337 | 3573 |
| Заболеваемость общая | 493 | 420 | 383 |

Анализируя данные таблицы можно сделать следующие выводы, что чаще всего учащиеся нашей школы болеют простудными заболеваниями, но присутствуют и случаи травматизма.

Факты свидетельствуют о том, что с каждым годом уменьшается количество учащихся, заболеваемость детей и количество пропусков по болезни.

2.2.Предупреждение заболеваний и несчастных случаев.

Травмой называют внезапное острое нарушение здоровья, связанное с повреждением тканей и органов. Переломы, растяжения, вывихи, ушибы, ранения, поражения электрическим током, химические и термические ожоги, сотрясения мозга, отморожение – всё это различные виды травм.

Высокий уровень травматизма среди детей и подростков обусловили введение с 1991 года в систему школьного образования курса «Основ безопасности жизнедеятельности», этот предмет в школе ведёт Цыплаков А.В. ( с 5 по 9 класс).

2.3.Профилактика вредных привычек.

Школьный возраст – период приобщения многих детей и подростков к табаку, алкоголю, а в последнее время к наркотикам.

Алкоголизм вызывается злоупотреблением напитками, содержащими этиловый спирт. Обычно спирт действует в довольно больших дозах, исчисляемых десятками граммов. Алкоголь, прежде всего нервный яд, но он действует и на другие системы органов.

Наркоманами называют больных, проявляющих непреодолимое влечение к наркотикам, последние вызывают в малых дозах эйфорию, в повышенных - оглушение и сон. Наркомания сопровождается поражением внутренних органов, нервными и психическими расстройствами вплоть до полной деградации личности.

Ни для кого не секрет, что алкоголизм, токсикомания и наркомания губят не только здоровье отдельных людей, но и нарушают нормальный ритм жизни общества. Прогулы, несчастные случаи, многочисленные аварии, преступления, допускаемые людьми, употребляющими наркогенные вещества, затрудняют нормальный рабочий ритм многих производств, транспорта, создают опасность для имущества граждан, разрушают семьи, уродуют детей, наконец, ставят под удар здоровье и жизнь граждан, с которыми сталкиваются эти люди.

Поэтому главная задача профилактики вредных привычек – это формирование у детей с самого раннего возраста установки на здоровый образ жизни.

Таким образом, для пропаганды здорового образа жизни среди учащихся в школе проводятся классные часы по темам: «Я здоровье сберегу. Сам себе я помогу», «Правильное питание», «Я голосую за жизнь», «Я выбираю жизнь», «Как вредные привычки влияют на наше здоровье», «Про наркотики».

Школьный медицинский работник Алгеева В.А. проводит беседы по темам: «Чистота- залог здоровья», «Чесоточный клещ. Педикулёз», «Береги зубы смолоду», «Правильное питание», «Что мы знаем о витаминах», «Курение, алкоголь. Чем опасны для здоровья», «Туберкулёз и мы».

Каждый год проводятся акции «Мы против курения», «Я выбираю жизнь», «Мы выбираем здоровый образ жизни».

**Заключение**.

Здоровье- это бесценный дар, который преподносит человеку природа. Без него очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой.

Проводя анализ моих исследований, я узнал, что в школе большое внимание уделяется здоровью и здоровому образу жизни. В школе есть медицинский работник. Её главная задача следить за охраной здоровья учащихся, а также соблюдение норм СанПиНа и вакцинация. Ежегодно в школе проходят медицинские осмотры учащихся. На каждого учащегося школы заведена личная медицинская карта и карта прививок.

Для соблюдения валеологических принципов и требований СанПиНа в школе присутствует ростомерная мебель, соблюдается тепловой режим, учителя активно используют на уроках здоровьесберегающие технологии. Ученики 1-го класса обучаются в первую смену. Урок длится 35 минут.

Для предупреждения травматизма среди детей и подростков в школе введён курс «Основ безопасности жизнедеятельности», для учащихся 5-9 классов.

В целях профилактики вредных привычек классными руководителями и социальным педагогом проводятся классные часы, организовываются акции, выставки.

Очень много мероприятий проводится для формирования сильного и выносливого человека. Уроки физической культуры частично компенсируют потребность организма в физической нагрузке.

Для физической активности учащихся организованы: осенний кросс, президентские соревнования, первенство по футболу и волейболу, игра «Зарница», «Весёлые старты», походы, поездки в бассейн и др.

Наблюдая за учащимися нашей школы во внеурочное время, я вижу, что дети плавают, ездят на велосипеде, катаются на коньках.

В нашей школе создаются все условия для сохранения здоровья учащихся, ведётся активная пропаганда здорового образа жизни.

**Литература**

1.Коростелев Н.Б. От А до Я.- 2-е изд., перераб. и доп. М.: Медицина, 1987-288 с.: ил.(науч.-попул. Мед. литература. Детям о здоровье.)

2.Михайлова Е.И. Физкультура в школе// Первое сентября. Здоровье детей. 2005, №5

3.Шамарин П.И. Здоровье, болезнь и медицина.- 3-е изд., доп. и перераб. – Саратов – Приволж. кн. изд – во, 1984. – 200 с.

4.Чаклин А.В. Милиевская И.Л. Сохранить здоровье смолоду. – М. : Педагогика, 1987. – 144 с. – (Педагогика- родителям)

5.Ягодинский В.Н. О вреде никотина и алкоголя:кн. Для учащихся.-М.:Просвещение,1996.

6.Я познаю мир: Дет. Энцикл., Медицина/Сост. Н.Ю.Буянова и др.- М.:ООО «Фирма издательство АСТ», 1999

**Пословицы и поговорки о здоровье.**

1.Кто курит табак, тот сам себе враг.

2.Лучше знаться с дураком, чем с табаком.

3.Если хочешь долго жить, брось курить.

4. Пьянство – это добровольное безумие.

5.Хвалил винца – не стало молодца.

6. С пьянством водиться – что в крапиву садиться.

7.Кто чарку допивает, тот век не доживает.

8.Был Иван, а стал болван, а всё вино виновато.

9.Пропойное рыло вконец разорило.

10.Вино входит – ум выходит.

11. В стакане тонет больше людей, чем в море.

12. Вино с разумом не ладит.

13.За чужое здоровье выпиваешь – своё пропиваешь.

14.Здоровье сгубишь – новое не купишь.

15.Было бы здоровье, а счастье найдётся.

16.Не рад больной и золотой кровати.

17.Здоров будешь – всё добудешь.

18.Лучше средства от хвори нет: делай зарядку до старости лет

19.Двигайся больше – проживёшь дольше.

20. Кто много лежит, у того бок болит.

21.Бег не красив, да здоров.

22.По яблоку в день – и доктор не нужен.

23.Чисто жить – здоровым быть.