Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 12 г. Хабаровска

Исследовательская работа по теме:

**«Здоровый образ жизни»**

**Руководитель:**

Антонюк Зоя Аполлоновна,

учитель физической культуры МБОУ СОШ № 12 г. Хабаровска

**Выполнил:**

Барышев Иван,

ученик 6 А класса МБОУ СОШ № 12 г. Хабаровска

2016 год

План:

1. Введение…….……………………………………………………………3
2. Здоровый образ жизни…………………………………………………..5
   1. Режим дня………………………………………………….……...6
   2. Питание……………………………………………………………7
   3. Личная гигиена……………………………………………………8
   4. Закаливание……………………………………………………..…8
   5. Вредные привычки………………………………………………..9
   6. Физическая культура и спорт…………………………………...10
3. Личные наблюдения …………………………………………………....11
4. Анкетирование …………………………..……………………………...12
5. Заключение……………………………………………………………....14
6. Список литературы…………………………………….………………..15
7. Приложения………………………………………………………...…....16

**Введение**

*В здоровом теле - здоровый дух*

*(Mens sana in corpore sano)*

*крылатое латинское выражение*

На летних каникулах я увлёкся ездой на скейтборде. И заметил, что катаясь на скейтборде, часто бывая на свежем воздухе, плавая в озере, активно занимаясь волейболом и баскетболом на школьной площадке, соблюдая режим питания и режим дня, я похудел. Я решил понять и разобраться, почему так произошло.

**Гипотеза**: Соблюдение здорового образа жизни положительно влияет на организм человека.

Всем известно, что в наше время необходимо быть здоровым, быть физически развитым и быть готовым сдавать нормы ГТО. Однако в последнее время врачи отмечают, что школьники стали чаще болеть. Причин для этого много: большая учебная нагрузка, неправильное питание, нарушения режима дня, то есть несоблюдение здорового образа жизни (ЗОЖ).

Татьяна Голикова, бывшая министр здравоохранения и социального развития РФ приводит следующие данные: «Официальная статистика и многолетний мониторинг показывают, что из 26 миллионов детей в возрасте до 17 лет, абсолютно здоровы – 20,7 процента. У детей, поступающих в школу, все чаще выявляются проблемы со слухом и зрением, нарушение осанки, сколиоз. Если взять статистику от года до 14 лет, то на первое место выходят болезни органов пищеварения, на второе – болезни глаз и на третье – травмы, отравления и некоторые другие следствия воздействия внешних факторов. В возрасте же от 15 до 17 лет на третьем месте уже стоят болезни костно-мышечной системы и соединительных тканей.…Среди 13,62 миллионов школьников только 21,4 процента имеют первую группу здоровья, а 21 процент – хронические заболевания. Детское и подростковое употребление алкоголя и табака увеличивается. Более половины детей подросткового возраста имеют заболевания, которые в дальнейшем могут повлиять на снижение репродуктивной функции. Более чем у трети юношей выявляется задержка полового созревания. Общая заболеваемость детей в возрасте до 14 лет выросла за последние годы на 9,3 процента».

Здоровая нация - это здоровое государство. Нашему государству необходимы здоровые граждане, поэтому важно обращать внимание школьников на необходимость соблюдения здорового образа жизни и учить ребят заботиться о своём здоровье. Я считаю, что работа на эту тему **актуальна**.

**Цель работы**:

Научиться вести здоровый образ жизни (планировать режим дня, придерживаться рационального питания, выполнять правила личной гигиены, ежедневно заниматься физическими упражнениями).

**Задачи**:

* Изучить понятие о здоровом образе жизни и его компонентах;
* Провести наблюдения за изменениями своего веса и определить влияние физических нагрузок на мой вес;
* Провести анкетирование среди учеников 6 классов и проанализировать результаты;
* Привлечь внимание одноклассников к проблеме здорового образа жизни.

**Результат работы**:

* Составить индивидуальный и оптимальный для меня ежедневный комплекс упражнений для поддержания физической формы и выполнять их ежедневно;
* По результатам анкетирования сделать рекомендации по соблюдению ЗОЖ ученикам 6 класса;
* Создать презентацию и представить результаты работы на конференции.

**Здоровый образ жизни (ЗОЖ)**

Основоположник советской системы здравоохранения, врач, Семашко Николай Александрович говорил: «Здоровье – это самое ценное, что есть у человека». Здоровье является важным фактором для развития, роста и долгой жизни любого человека.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – деятельность человека, направленная на укрепление физического, психического, нравственного здоровья.

Здоровый образ жизни включает в себя:

* Режим труда и отдыха;
* Режим сна;
* Распорядок дня;
* Рациональное питание;
* Закаливание;
* Личная гигиена;
* Искоренение вредных привычек;
* Двигательный режим;
* Физическое воспитание.

Особенно важно научиться соблюдать здоровый образ жизни детям и подросткам. Ведь подростковый период (с 12-13 до 18 лет) характеризуется развитием организма: перестройкой деятельности всех органов, быстрым ростом тела, различными психологическими, эмоциональными и физиологическими проблемами. В подростковом возрасте могут возникнуть различные расстройства органов (наблюдается повышение давления, сердцебиение, учащение пульса, одышка, головная боль). Чаще эти симптомы наблюдаются у подростков, которые либо регулярно не занимаются физической культурой, либо занимаются с большими нагрузками. Часто у подростков при чрезмерном чтении, работе с компьютером, нарушается зрение. При длительном неподвижном сидении могут возникать головокружения, неприятные ощущения в ногах, животе. То есть на физическое развитие подростка оказывают влияние несоблюдение режима дня, неправильная двигательная активность, несоблюдение режима питания. Поэтому, подросткам надо быть очень внимательными к своему здоровью, и вести здоровый образ жизни.

И именно в этом возрасте необходимо правильно сформировать представления о здоровом образе жизни. Ребятам важно «правильно повзрослеть»: не приобрести дурных и вредных привычек, а главное – научиться управлять своим организмом, чтобы сохранить и укрепить своё здоровье. У них должна возникнуть потребность в здоровом образе жизни,

Ведь образ жизни зависит от образа мыслей, мировоззрения, складывающегося из знаний человека.

**Режим дня**

Режим дня - это распорядок, рациональное распределение времени в течение суток на все виды деятельности по собственному выбору. Он должен предусматривать время для учёбы, отдыха, приёма пищи, сна. Его соблюдение воспитывает такие качества, как дисциплинированность, аккуратность, собранность, организованность, целеустремлённость.

Режим дня имеет свои принципы:

* Строгое ежедневное выполнение;
* Недопустимость частых изменений;
* Все виды деятельности должны быть посильными для организма;
* Отдых должен быть достаточным для восстановления сил организма.

Важно соблюдать следующий распорядок дня: вставать в одно и то же время, заниматься регулярно утренней гимнастикой, есть в установленные часы, чередовать умственный труд с физическими упражнениями, соблюдать правила личной гигиены, следить за чистотой тела, одежды, обуви, ложиться спать в проветриваемой комнате в одно и то же время!

Режим дня позволяет человеку правильно распределить своё время, меньше уставать, быстрее восстанавливать силы, больше успевать, затрачивать меньше сил на выполнение разных дел, использовать каждую минуту своего времени с пользой, что расширяет содержательность жизни. Обязательно необходимо найти в своём расписании время на занятие спортом, посещение театра и кино, чтения книг, прогулок, встреч с друзьями.

При составлении распорядка дня надо учитывать следующие моменты:

* Отвести время для занятий физической культурой и спортом (3 раза в неделю);
* На домашнее задание тратить не более двух часов в день;
* Спать девять часов в сутки;
* За два часа до сна не принимать пищу и не смотреть телевизор.

При организации режима дня нужно постоянно чередовать умственную и физическую работу, больше заниматься активным отдыхом для восстановления работоспособности. Это поможет избежать утомления – состояния временного снижения работоспособности человека. Если после отдыха утомление наступает быстро, значит, отдыха было недостаточно и необходимо перестроить режим дня.

Для профилактики переутомления нужно научиться владеть навыками самоконтроля. Контроль над своим состоянием приучит подростка к активному наблюдению и к постоянной оценке своего здоровья.

Режим дня помогает вести здоровый образ жизни и сохранять здоровье.

**Питание**

Сократ говорил: «Остерегайся всякой пищи и питья, которые побудили бы тебя съесть больше того, сколько требуют твои голод и жажда. Мы живём не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить».

Сохранение здоровья зависит от качества, разнообразия и ритмичности питания. Вредны для организма и недостаток еды, и избыток еды.

Суточный рацион подростка должен быть построен так, чтобы не происходило увеличения веса. А он будет увеличиваться, если с пищевыми продуктами поступает больше энергии, чем человек её затрачивает.

Стабильный режим питания способствует правильному пищеварению, хорошему усвоению пищи. Известно, что лучше есть понемногу, но часто. Специалисты рекомендуют принимать пищу 4 раза в день в одно и то же время суток.

Необходимо соблюдать следующие правила питания:

* Приём пищи осуществлять только при ощущениях голода;
* Отказываться от приёма пищи при болях, недомоганиях, повышенной температуре тела;
* Отказываться от приёма пищи перед сном;
* Отказываться от приёма пищи до и после физической нагрузки.

За консультацией и объяснениями по соблюдению режима питания школьников, я обратился к Ирине Михайловне Щербаковой, врачу-педиатру КГБУЗ № 1 г. Хабаровска.

Она провела консультацию и ознакомила меня с разными диетами. Оказывается, при различных заболеваниях необходимо соблюдать различные диеты. (Приложение 1)

Ирина Михайловна обратила внимание на то, что любую диету необходимо соблюдать только по разрешению врача и под его наблюдением, чтобы не вызвать негативных последствий для организма.

Доктор отметила, что правильная организация питания подростков имеет большое значение для развития организма. Важно, чтобы организм был обеспечен необходимыми для роста и развития питательными веществами. Оптимальный пищевой рацион:

* 5%-кондитерские изделия;
* 20%-мясные, рыбные и молочные продукты;
* 35%-свежие овощи и фрукты;
* 40%-зерновые продукты.

Следовательно, в питании подростка должны присутствовать: мясо, рыба, молочные продукты, фрукты, овощи, злаки, орехи.

Не нужно забывать и о воде. В сутки необходимо выпивать до 2-х литров питьевой воды.

И обязательно надо отказаться от фаст-фуда, газированных напитков, сухариков, чипсов, большого количества сладостей, так как эти продукты только наносят вред организму!

**Личная гигиена**

Сохранение и укрепление здоровья невозможно без соблюдений правил личной гигиены. Личная гигиена – совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека. К ним относят: гигиену тела и полости рта, содержание в чистоте своей одежды и жилища. Подросткам необходимо ухаживать за кожей тела, волосами, полостью рта, стричь ногти, следить за одеждой и обувью.

Обязательно мыть руки перед едой, после прогулок, при утреннем и вечернем туалете. Надо принимать ежедневный душ перед сном. Каждый день надо менять нижнее бельё, носки. В зависимости от типа волос необходимо мыть их 1-2 раза в неделю.

Здоровые зубы являются неотъемлемой частью поддержания хорошего здоровья. Кариес отрицательно сказывается на деятельности системы пищеварения. В кариозных зубах скапливаются различные патогенные микроорганизмы. Стоматологи рекомендуют чистить зубы 2 раза в сутки – утром и вечером. После каждого приёма пищи желательно полоскать рот тёплой водой. Один раз в полгода нужно посещать стоматолога.

**Закаливание**

Целебные свойства холодной воды, солнца, воздуха были известны и широко использовались разными народами мира – египтянами, ассирийцами, индусами, русскими. Древние индусские мудрецы считали, что омовение даёт десять преимуществ: ясность ума, свежесть, бодрость, силу, красоту, молодость, чистоту, здоровье, приятный цвет кожи и внимание женщин.

И сегодня мы знаем, что закаливание – это средство оздоровления организма, повышение его устойчивости к неблагоприятному воздействию факторов окружающей среды и повышения его работоспособности. Особенно закаливание важно для профилактики простудных заболеваний.

Закаливание повышает сопротивляемость организма к действию колебаний температуры, влажности и атмосферного давления, болезнетворных микробов и т.д.

Закаливание происходит при помощи природных факторов: солнца, воздуха, воды. В основном принимают солнечные ванны, воздушные ванны, обливание, обтирание, купание.

При закаливании необходимо соблюдать следующие принципы:

* Систематичность (эффект будет достигнут при ежедневном применении закаляющих процедур);
* Постепенность (постепенное понижение температуры воды или воздуха, а также увеличение длительности процедур);
* Сознательное отношение к закаливанию.

Регулярное закаливание укрепляет силу воли, поддерживает активную физиологическую деятельность и здоровую жизнь, замедляет процессы старения, продлевает срок активной жизни.

**Вредные привычки**

Здоровый образ жизни и вредные привычки несовместимы. Наиболее опасное влияние на здоровье оказывают табакокурение, алкоголь, наркотики. Эти вещества объединяет не только вредоносное действие на здоровье, но и быстрое привыкание, которое формируется быстрее, чем младше ребёнок, а со временем физическую и психическую зависимость (болезнь).

Подростки должны знать, понимать, и усвоить на всю жизнь, что курение, алкоголь, наркотики – это страшный яд! Яд, отравляющий весь организм, подрывающий здоровье, тормозящий рост и развитие.

Под воздействием этих вредных веществ меняется и поведение человека: он становится неуправляемым и способен совершить поступки, опасные для собственной жизни и жизни окружающих.

Человек с вредными привычками не только губит своё здоровье, он становится неинтересным в общении, деградирует, перестаёт стремиться к чему либо, не интересуется окружающим миром, его жизнь скучна и однообразна.

В последние годы большой проблемой является привычка школьников много времени проводить у компьютера. Но мало кто задумывается, что эта привычка наносит вред здоровью:

* во - первых, идёт нагрузка на зрение;
* во-вторых, формируется неправильная осанка, шейный остеохондроз;
* в-третьих, затекают кисти рук;
* в-четвёртых, некоторые компьютерные игры вызывают зависимость, нарушения сна и психологические проблемы.

При работе за компьютером подросткам необходимо соблюдать несколько правил:

* Экран монитора должен быть перед глазами, не ближе чем на 70 см;
* Рабочее место должно быть достаточно освещённым;
* Через каждые 30-40 минут необходимо делать перерыв;
* Необходимо выполнять упражнения для глаз, для спины, для рук и ног.
* Продолжительность непрерывной работы за монитором для детей и подростков не должна превышать 10-25 минут;
* Школьнику находиться за компьютером желательно не более 4-х часов в день.

**Физическая культура и спорт**

Все мы часто слышим выражение: « Движение - это жизнь», но мало задумываемся над его смыслом.

Действительно, причина многих болезней - недостаток движения. Особенно страдают от малоподвижного образа жизни школьники. Большую часть времени они проводят за партой, потом играют в компьютер, смотрят телевизор.

Между тем, специалисты уверенны, что растущему организму необходимо не меньше 8 часов физкультурных занятий в неделю, а оптимально 1,5-2 часа физической активности в день.  
Подросткам обязательно, помимо уроков физической культуры, заниматься спортом и делать ежедневную утреннюю гимнастику. Она способствует переходу организма к бодрому состоянию и помогает повысить работоспособность и улучшить самочувствие ребёнка.   
Ежедневная гимнастика по утрам усиливают дыхание, улучшают кровообращение и обменные процессы. Даже простейшие комплексы, выполняемые систематически, укрепляют нервную, сердечно-сосудистую и дыхательные системы, повышают устойчивость организма к простудным заболеваниям. Разные физические упражнения помогают получить красивую осанку, предупредить плоскостопие, предотвратить остеохондроз. Утренняя гимнастика способствует развитию силы, ловкости, гибкости, выносливости. Не зря древняя индийская пословица гласит: «Лучшего средства от хвори нет – делай зарядку до старости лет».   
Активный образ жизни, занятие физкультурой поддерживают наше тело в хорошей форме и укрепляют здоровье. Это заметили ещё в древности. На стене в Элладе было высечено: «Если хочешь быть сильным - бегай, если хочешь быть красивым - бегай, если хочешь быть умным - бегай».   
Двигательная активность особенно нужна растущему организму, то есть подросткам. Занятия физической культурой и спортом оказывают на организм положительное воздействие: улучшают состояние и работоспособность организма, укрепляют нервную систему, улучшают деятельность всех внутренних органов, особенно сердце и лёгкие.

Очень важно активно отдыхать и в выходные дни. Это могут быть поездки за город, пешие прогулки, экскурсии, занятия спортом.

Факторы, укрепляющие здоровье:

* Утренняя зарядка;
* Оздоровительная ходьба, прогулки;
* Оздоровительный бег, закаливание, массаж.

Надо всегда помнить слова древнегреческого целителя, основоположника медицины Гиппократа: «Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь».

**Личные наблюдения**

Я занимался таэквондо, плаванием, волейболом. Сейчас я снова ищу себя. Мне нравится кататься на скейтборде, но это можно делать только в летний период. Поэтому я размышляю, каким видом спорта мне заняться.

В интернете я нашёл тест: «Какой вид спорта тебе подходит». Учитывая характер и телосложение, мне было рекомендовано попробовать себя в силовых видах спорта (тяжёлая атлетика), все виды боевых искусств (айкидо, таэквондо, кикбоксинг) и виды спорта, где требуется выносливость (плавание, велоспорт).

Однако, каким бы видом спорта я не занимался, необходимо ежедневно следить за своим весом.

Для вычисления нормальной массы тела я воспользовался формулой Брока.

Вес = рост - 100 (если рост до 165 см)   
Вес = рост - 105 (рост 166–175 см)   
Вес = рост - 110 (рост более 175 см)

Мой рост 164 см. Итак, 164 – 100 = 64 кг – мой идеальный вес, согласно этой формуле.

Я проверил эту цифру через онлайн-калькулятор идеального веса для детей. Он определил мой вес от 41 до 60 кг. (Приложение 2)

Я физически ощущал, что у меня есть лишние килограммы, которые мешают мне. Я решил придерживаться другого питания (увеличить употребление фруктов, овощей, йогурта, а также исключить употребление чипсов, газированных напитков) и увеличить физические нагрузки. Чтобы увидеть результат, я разработал таблицу и заносил в неё изменения своего веса.

Я заметил закономерность. Если у меня были большие физические нагрузки и активный отдых (катание на скейтборде, игра в баскетбол и волейбол на школьной площадке, бег, плавание), то я терял вес. Если я употреблял чипсы, газировку, сладости, то я набирал вес.

За июль месяц я потерял почти 3 кг. В марте я вновь начал вести такую таблицу. Но двигательная активность в учебное время у меня меньше. Поэтому, помимо уроков физической культуры, я выполняю дома комплекс упражнений, который сам подобрал индивидуально для себя. Это отжимания, занятия с грушей и упражнения с гантелями. (Приложение 3)

Выполняемый ежедневно мною комплекс упражнений помогает мне поддерживать себя в хорошей физической форме и способствует небольшому снижению веса. За март я потерял 0,5 кг.

Я сделал вывод, что малоподвижный образ жизни и неправильное питание отрицательно влияют на вес. А физические нагрузки и правильное питание позволяют стабильно и безопасно терять лишний вес, и необходимы для поддержания здорового образа жизни. (Приложение 4)

**Анкетирование**

Чтобы понять, ведут ли ученики 6-х классов МБОУ СОШ № 12 здоровый образ жизни, им была предложена анкета. (Приложение 5)

Был опрошен 71 ученик: 38 девочек, 33 мальчика. (Приложение 6)

Для большинства учеников главным в жизни являются взаимоотношения в семье, причём, для девочек это важнее, чем для мальчиков. Здоровье важно для одной трети опрошенных. (Приложение 7)

Состояние своего здоровья ученики оценивают как хорошее. (Приложение 8)

Также большинство считает, что ведут здоровый образ жизни.

(Приложение 9)

Большинство болеет редко, меньше половины болеют часто, и лишь 3 человека болеют очень часто. (Приложение 10)

Режим дня соблюдают всего 7 человек их опрошенных. (Приложение 11)

Более половины не соблюдают режим сна, ложатся спать после 11 часов ночи, а 7 человек имеют плохой сон. (Приложение 12)

Настораживает, что большинство учеников часто сильно устают после уроков. (Приложение 13)

Не все соблюдают режим питания (Приложение 14). При этом некоторых не устраивает их вес (Приложение 15). И 11 детей сидели на диетах. (Приложение 16)

17 человек регулярно делают зарядку, остальные – периодически. (Приложение 17)   
 Активным отдыхом в выходные вместе с семьёй занимаются постоянно меньше половины детей, большинство - редко. (Приложение 18)

Уроки физкультуры в школе нравятся всем и все посещают их с удовольствием. (Приложение 19)

Большинство учащихся занимаются разными видами спорта: плавание, волейбол, хоккей, каратэ, бокс, конный спорт, лыжи, гимнастика, коньки, лёгкая атлетика, шорт-трек, баскетбол, водное поло, футбол. Только 10 человек из всех опрошенных не занимаются никаким видом спорта. (Приложение 20)

Большинство детей любит в свободное от учёбы время гулять, читать книги, смотреть телевизор, играть в компьютер. Причём, мальчики уделяют компьютеру больше времени, чем девочки, а девочки больше времени уделяют домашним делам. ( Приложение 21)  
Из тем о здоровом образе жизни большинство интересует тема физической культуры и спорта, некоторых тема правильного питания, а 4 человек - ничего. (Приложение 22)  
И девочки, и мальчики понимают, что они должны сами следить за своим здоровьем. Некоторые считают, что это должны делать тренеры, врачи, родители. (Приложение 23)  
Большинство ребят считают, что вред здоровью наносят: нарушение питания, вредные привычки, малоподвижный образ жизни. Несколько человек отметили: курение, алкоголь, диеты и компьютерные игры. (Приложение 24)

Выводы:

И хотя большинство учащихся ответили, что они ведут здоровый образ жизни, на самом деле было выявлено, что режим дня ими не соблюдается. Больше половины ложатся спать после 11 ночи и имеют плохой сон.

Очень много ребят устают после нагрузки в школе.

Почти половина детей не соблюдает режим питания. Вызывает опасение, что некоторые дети сидели на диетах. Причём, только 2 человека указали, что диета выполнялась под наблюдением врача. Остальные соблюдали непонятно какие диеты, навеянные модой («зелёная», «фруктовая», «овощная», «чайная», «без сладкого», «без мучного»), что в подростковом возрасте просто опасно.

Также можно отметить, что многие ребята посвящают время компьютеру, меньше книгам, что не способствует отдыху. Но хорошо, что многие просто гуляют. Если бы в семье родители больше времени уделяли активному отдыху вместе с детьми, то это имело бы положительный эффект.

И хотя большинство ребят понимают, что они сами отвечают за соблюдение здорового образа жизни, шестиклассникам не хватает знаний. Им необходимо разъяснить важность соблюдения личной гигиены, режима дня, режима питания, пагубность воздействие вредных привычек, в том числе негативное воздействие компьютерных игр на организм.

Рекомендации:

Важно соблюдать режим дня, правильно питаться, вовремя ложиться спать, меньше уделять время компьютеру, больше гулять.

Здоровый образ жизни – залог здоровья в будущем. Школьникам следует:

* Понимать значение правильного образа жизни для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в учёбе;
* Знать и соблюдать правила личной гигиены;
* Уметь правильно выстраивать режим дня и выполнять его;
* Знать основные правила рационального питания и придерживаться их;
* Понимать значение двигательной активности для развития здорового организма и выработать в себе постоянную привычку к занятиям физической культурой и спортом;
* Выработать в себе привычку к систематическому выполнению закаливающих процедур;
* Уметь составить для себя программу оздоровления и выполнять её;
* Знать, какие привычки и почему представляют вред для здоровья, не допускать их появления;
* Знать особенности своего физического, психического развития, характера, памяти, внимания для дальнейшего совершенствования.

**Заключение**

Здоровье человека – это личная и общественная ценность, которая влияет на уровень духовного, физического и социального благополучия личности, общества и государства. Только здоровые люди могут создавать здоровое общество и государство.

Во время выполнения исследования я подтвердил свою гипотезу о том, что соблюдение здорового образа жизни положительно влияет на организм человека.

Я достиг целисвоей исследовательской работы и научился соблюдать здоровый образ жизни.

Я понял, что мне и моим одноклассникам необходимо приобретать знания о здоровом образе жизни и развивать свои физические возможности, самосовершенствоваться.

Необходимо планировать свою жизнь так, чтобы в ней не было «пустой потери времени», а чтобы режим был спланирован с пользой – для духовного, умственного и физического развития. Для этого нужно ставить перед собой цели и добиваться их, работая над собой каждый день.

**Список литературы**

1. Аюбов Э.Н. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для 7 класса общеобразовательных учреждений.-М.: ООО «Русское слово-учебник», 2012. -232 с.: ил. - (ФГОС. Инновационная школа).
2. Гурьев С.В. Физическая культура: учебник для 8-9 классов общеобразовательных учреждений. – М: ООО «Русское слово-учебник», 2012. – 144 с.: ил. – (ФГОС. Инновационная школа).
3. Зайцева В.В. Зачем учиться физкультуре. – М.: Вентана-Графф, 2002.-40 с., ил. – (Ваш ребёнок: азбука здоровья и развития от 6 до 10 лет).
4. Здоровый я – здоровая страны/сост. Л.Н. Воронецкая, Е.А. Попок. – Минск: Красико - Принт, 2008. – 128с. – (Деятельность классного руководителя).
5. Основы безопасности жизнедеятельности. 7 класс: учебник для общеобразовательных организаций с приложением на электронном носителе / А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников ; под ред. А.Т. Смирнова; Рос. акад. наук, изд-во «Просвещение». – 3-е издание. – М.: Просвещение, 2014.
6. Метод определения лишнего веса. Формула Брока. http://diet-clinica.ru/articles/art\_02/
7. Синягина Н.Ю, Кузнецова И.В. «Как сохранить и укрепить своё здоровье: психологические установки и упражнения».- М.: Издательский дом «Новый учебник», 2003.-145с.
8. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. 9 класс: учебник для общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2011. – 239 с.
9. Тест <http://www.mhealth.ru/form/tests/52145/>
10. Тест <http://www.psychologies.ru/tests/>
11. Тест <http://testoteka.ukr.net/lifestyle/test/203/>
12. Топоров И.К. Основы безопасности жизнедеятельности: 9 кл.: учеб. для учащихся общеобразоват. учреждений//. – М.: Просвещение, 2008. – 159 с.
13. Федеральная служба государственной статистики [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\_main/rosstat/ru/statistics/population/healthcare/#](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/population/healthcare/)
14. Эффективные диеты <http://edimka.ru/text/diets/index>

Приложение 1

Диеты при различных заболеваниях

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Диета №1 | Язва | **Примерное меню диеты № 1 (протертая).** Первый завтрак: яйцо всмятку, каша рисовая молочная протертая, чай с молоком.  Второй завтрак: яблоко печеное с сахаром.  Обед: суп овсяный молочный протертый, фрикадельки мясные паровые с морковным пюре, мусс фруктовый.  Полдник: отвар шиповника, сухарики.  Ужин: рыба отварная, запеченная под молочным соусом, картофельное пюре, чай с молоком.  На ночь: молоко. |
| Диета №2 | Гастрит | **Примерное меню диеты № 2.** Завтрак: яйцо всмятку, сыр, каша овсяная молочная, чай. Обед: бульон мясной с вермишелью, котлеты мясные жареные без панировки с морковным пюре, кисель.  Полдник: отвар шиповника.  Ужин: рыба заливная, пудинг из риса с фруктовой подливой, чай.  На ночь: кефир. |
| Диета №3 | Заболевания кишечника | **Примерное меню диеты № 3.** Первый завтрак: салат овощной с растительным маслом, омлет паровой, чай.  Второй завтрак: яблоко свежее.  Обед: щи вегетарианские со сметаной, мясо отварное с тушеной свеклой, компот из сухофруктов.  Ужин: голубцы овощные, крупеник из гречневой крупы с творогом, чай.  На ночь: кефир. |
| Диета №4 | Заболевания кишечника | **Примерное меню диеты № 4.** Первый завтрак: каша овсяная протерся на воде, творог свежеприготовленный протертый, чай.  Второй завтрак: отвар из сушеной черники.  Обед: бульон мясной с манной крупой, тефтели мясные паровые, каша рисовая протертая на воде, кисель.  Полдник: отвар шиповника несладкий теплый.  Ужин: омлет паровой, каша гречневая протертая на воде, чай.  На ночь: кисель. |
| Диета №5 | Гепатит | **Примерное меню диеты № 5.** Первый завтрак: творог с сахаром и сметаной, каша овсяная молочная, чай.  Второй завтрак: яблоко печеное.  Обед: суп из сборных овощей вегетарианский на растительном масле, кура отварная в молочном соусе, рис отварной, компот из сухофруктов.  Полдник: отвар шиповника.  Ужин: рыба отварная с соусом белым на овощном отваре, картофельное пюре, ватрушка с творогом, чай.  На ночь – кефир. |
| Диета №6 | Подагра | **Примерное меню диеты № 6.** Первый завтрак: салат овощной с растительным маслом, яйцо всмятку, пудинг из моркови с яблоками и пшеном, чай.  Второй завтрак: отвар шиповника.  Обед: суп-лапша молочный, котлеты картофельные жареные, кисель.  Полдник: яблоки свежие.  Ужин: сырники запеченные, голубцы, фаршированные овощами с рисом, чай.  На ночь: отвар пшеничных отрубей. |
| Диета №7 | Нефрит | **Примерное меню диеты № 7.** Первый завтрак: яйцо всмятку, каша гречневая рассыпчатая, чай.  Второй завтрак: яблоки  печеные.  Обед: борщ вегетарианский со сметаной (1/2 порции), мясо отварное с жареным картофелем, компот из сухофруктов.  Полдник: отвар шиповника.  Ужин: биточки морковно-яблочные запеченные, лапшевник с творогом, чай. |
| Диета №8 | Ожирение | **Примерное меню диеты № 8.** Первый завтрак: салат овощной с растительным маслом, творог нежирный, чай.  Второй завтрак: яблоки свежие.  Обед: борщ вегетарианский со сметаной (полпорции), мясо отварное, капуста тушеная с растительным маслом, компот из сухофруктов без сахара (на ксилите).  Полдник: творог нежирный с молоком.  Ужин: рыба отварная, рагу из овощей, чай.  На ночь: кефир нежирный. |
| Диета №9 | Сахарный диабет | **Примерное меню диеты № 9.** Первый завтрак: творог нежирный с молоком, каша гречневая рассыпчатая, чай.  Второй завтрак: отвар пшеничных отрубей.  Обед: щи из свежей капусты вегетарианские с растительным маслом, мясо отварное с соусом молочным, тушеная морковь, желе фруктовое на ксилите. Полдник: яблоки свежие.  Ужин: шницель капустный, рыба отварная, запеченная в молочном соусе, чай.  На ночь: кефир. |
| Диета №10 | Заболевания сердечно-сосудистой системы | **Примерное меню диеты № 10.** Первый завтрак: яйцо всмятку, каша овсяная молочная, чай.  Второй завтрак: яблоки печеные с сахаром.  Обед: суп перловый с овощами на растительном масле (1/2 порции), мясо отварное с морковным пюре, компот из сухофруктов.  Полдник: отвар шиповника.  Ужин: пудинг творожный (1/2 порции), отварная рыба с картофелем отварным, чай.  На ночь: кефир. |

Приложение 2

**Калькулятор идеального веса для детей**

Ваш идеальный вес находится между 41 кг. и 60 кг.

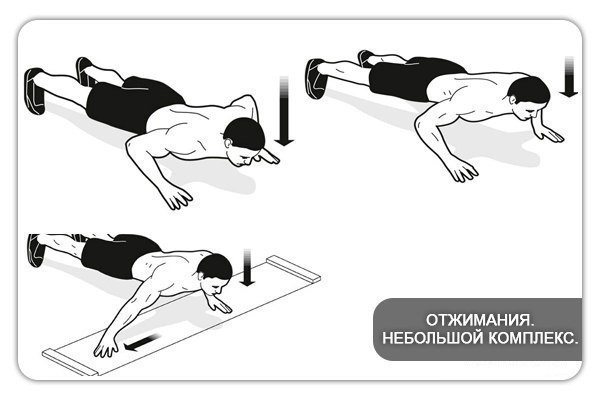
**График:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Мальчик - 164 см - 12 Лет | | | | | |
| **Возраст** | **Идеальный Вес Мальчик** |  |  |  |  |
| **8** | 38 - 51 КГ |  |  |  |  |
| **9** | 38 - 53 КГ |  |  |  |  |
| **10** | 40 - 55 КГ |  |  |  |  |
| **11** | 40 - 58 КГ |  |  |  |  |
| **12** | 41 - 60 КГ |  |  |  |  |
| **13** | 43 - 62 КГ |  |  |  |  |
| **14** | 44 - 64 КГ |  |  |  |  |
| **15** | 46 - 66 КГ |  |  |  |  |
| **16** | 47 - 67 КГ |  |  |  |  |
| **17** | 48 - 67 КГ |  |  |  |  |
| **18** | 50 - 70 КГ |  |  |  |  |

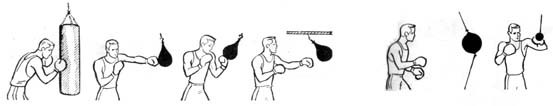
Приложение 3

**Комплекс упражнений**

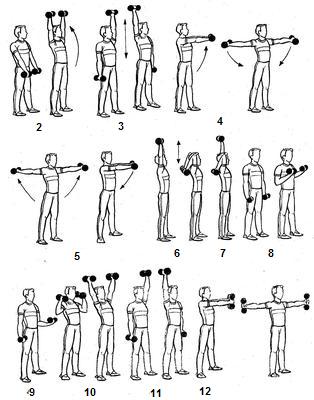
Отжимания

****

С грушей

****

С гантелями

****

Приложение 4

Таблица наблюдений «Физическая активность и вес тела» (Июль 2015)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Число | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| Вес (утро) | 65.100 | 64.900 | 64.900 | 64.700 | 64.800 | 64.000 | 64.100 | 62.900 | 62.700 | 62.800 | 62.500 | 62.400 | 61.900 | 62.000 |
| Еда |  | чипсы  газировка |  |  |  |  |  |  | чипсы  газиров |  |  |  |  |  |
| Физич. Нагрузки | скейт  прогулка | скейт | скейт  баскетбол | скейт  прогулка | скейт  бег | скейт  прогулка | скейт  плавани | скейт  волейбол | скейт  прогул | скейт  бег | скейт | скейт  плавани | скейт | скейт  прогу |
| Вес (вечер) | 65.400 | 65.300 | 64.100 | 64.500 | 64.300 | 64.200 | 64.300 | 63.000 | 63.100 | 63.000 | 62.700 | 62.500 | 62.300 | 62.300 |

Таблица наблюдений «Физическая активность и вес тела» (Март 2016)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Число | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| Вес (утро) | 63.000 | 62.800 | 63.100 | 62.700 | 62.500 | 63.000 | 63.100 | 62.900 | 62.900 | 62.800 | 62.300 | 62.100 | 62.500 | 62.300 |
| Еда |  |  |  |  | чипсы  газировка |  |  | сладости |  |  |  | чипсы  газировка |  |  |
| Физич. Нагрузки | упражнения  урок физры | упраж | упраж  урок физры | упраж  урок физры | упраж | упраж | упраж | упраж | упраж | упраж  урок физры | упраж  урок физры | упраж | упраж | упраж |
| Вес (вечер) | 63.200 | 63.400 | 63.000 | 63.000 | 63.100 | 63.300 | 63.200 | 63.300 | 63.100 | 62.600 | 62.400 | 62.800 | 62.700 | 62.500 |

Приложение 5

Уважаемый участник!

Просим Вас ответить на поставленные вопросы.

Вам необходимо выбрать ответы, которые наиболее полно отражают ваш образ жизни.

Долго не задумываетесь, здесь нет правильных и неправильных ответов.

Обведите нужный ответ, либо подчеркните.

*1. Ваш пол:*

а) мужской

б) женский

*2. Ваш возраст*  (\_\_\_\_\_\_ лет)

*3. Вы учитесь* в 6 « \_\_\_\_» классе

*4. Что является для Вас главным в жизни?*

а) взаимоотношения в семье

б) материальное благополучие

в) здоровье

г) друзья

д) учеба

*5. Как Вы оцениваете состояние своего здоровья?*

а) хорошее

б) удовлетворительное

в) плохое

г) затрудняюсь ответить

*6. Как Вы считаете, Вы ведёте здоровый образ жизни?*

а) да

б) нет

в) затрудняюсь ответить

*7. Часто ли вы болеете?*

a) редко (1-2 раза в год)

б) болею 3 – 4 раза в год

в) болею очень часто (чаще 5 раз в год)

*8.* *Соблюдаете ли вы правильный режим дня?*

a) да, стараюсь всегда его соблюдать

б) пытаюсь придерживаться, но не всегда получается

в) нет, я никогда не соблюдаю режим дня

*9.* *Хорошо ли вы спите? Вовремя ложитесь спать?*

a) да, я ложусь спать вовремя и почти никогда не просыпаюсь ночью

б) не всегда, бывает, что я ложусь спать после 11 ночи

в) плохо засыпаю

*10. Часто ли вы устаете после уроков?*

a) почти никогда не устаю

б) иногда устаю очень сильно

в) да, почти всегда сильно устаю

*11. Как известно, нормальный режим питания это плотный завтрак, обед из трех блюд, полдник и скромный ужин. А какой режим питания у вас?*

a) именно такой, и вы едите много фруктов и овощей

б) иногда бывает, что вы обходитесь без завтрака или обеда

в) вы вообще не придерживаетесь какого-либо режима питания

*12. Вас устраивает ваш вес?*

а) да

б) нет

*13. Сидели Вы когда-нибудь на диете? Если «да», укажите, на какой*

а) да \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

б) нет

*14. Регулярно ли вы делаете зарядку?*

a) да, это для меня необходимость

б) иногда делаю

в) нет, не делаю вовсе

*15. Часто ли вы с родителями используете выходные дни для активного отдыха (походов и занятий спортом)?*

a) регулярно (1-2 раза в месяц)

б) иногда (2 – 3 раза в полгода)

в)  никогда или очень редко

*16. Доставляет ли вам удовольствие урок физической культуры в школе?*

a) да, вы всегда ходите на него с удовольствием

б) он вас, в общем-то, устраивает

в) вы ходите на него без особой охоты

*17. Занимаетесь ли вы каким-либо видом спорта?*

a) да, я регулярно посещаю спортивную секцию

б) периодически посещаю спортивные секции

в) нет, я вообще не увлекаюсь спортом

*18. Ваше любимое занятие в свободное время (отметить не более 3-х ответов)*

а) занимаюсь спортом

б) читаю книги, газеты, журналы

в) смотрю телевизор, видео

г) играю в компьютерные игры

д) гуляю по улицам с друзьями

е) занимаюсь домашними делами

ж) другое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*19. Какие темы о здоровье Вас больше всего интересуют?*

а) физическая культура и спорт

б) рациональное питание

в) о вредных привычках

г) никакие

*20. Кто, по Вашему мнению, должен помогать вести здоровый образ жизни?*

а) врачи

б) учителя

в) тренеры

г) родители (или другие родственники)

д) я сам (а)

е) друзья

*21. Как Вы считаете, что больше вредит здоровью? (отметить не более 3-х ответов)*

а) нарушение режима

б) нарушение питания (переедание, недоедание, нерегулярность приема пищи, питание

всухомятку)

в) вредные привычки

г) малоподвижный образ жизни

д) несоблюдение личной гигиены

е) другое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Анонимность анкетирования гарантирована.**

**Благодарим Вас за участие!**

Приложение 6

Категория анкетируемых

Приложение 7

Главное в жизни

Приложение 8

Оценка состояния здоровья

Приложение 9

Здоровый образ жизни

Приложение 10

Здоровье и болезни

Приложение 11

Соблюдение режима дня

Приложение 12

Режим сна

Приложение 13

Усталость после уроков

Приложение 14

Режим питания

Приложение 15

Вес тела

Приложение 16

Диета

Приложение 17

Зарядка

Приложение 18

Активный отдых с семьёй

Приложение 19

Урок физической культуры

Приложение 20

Занятия спортом

Приложение 21

Занятия в свободное время

Приложение 22

Интерес к здоровому образу жизни

Приложение 23

Ведение здорового образа жизни

Приложение 24

Что вредит здоровью