**Управление образования администрации Ершовского муниципального района**

**МНЛ на базе МОУ «Средняя общеобразовательная школа №1 г. Ершова Саратовской области»**

**Конкурс проектных и исследовательских работ**

**«Мой первый проект!»**

**«Физическая культура и её значение в формировании ЗОЖ современного школьника».**

**Вид работы** – исследовательский проект

**Секция –** ОБЖ, физическая культура, здоровье человека

 **Автор**

**Соловьёва Инесса**

Ученица 7 «Б» класса

МОУ «СОШ № 2 г.Ершова»

**Руководитель:**

**Иванина Валентина Валентиновна**

 учитель физической культуры

 первой квалификационной категории

 МОУ «СОШ № 2 г.Ершова»

Ершов 2015

Оглавление:

Проблема \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_3

 Цель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_3

Задачи \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_3

План работы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_3

Методы осуществления работы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_3

Введение \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_4-5

I.Что такое здоровье и ЗОЖ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_6

II.Слагаемые ЗОЖ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_7

[II.1](#_Toc380082015) Физическая активность\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_7

II.2 Рациональное питание \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_8

II.3 Закаливание\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_9

II.4 Режим дня\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_10-11

II.5 Вредные привычки\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_12-13

III. Исследование\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_14-15

III.1 Интервью с врачом ДЮСШ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_14-15

III.2 Выявление знаний о ЗОЖ учащихся 6 классов\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_16

III.3 Классный час на тему: "В здоровом теле - здоровый дух"!\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_17

Выводы:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_18

Используемая литература\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_19

Приложение\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20-27

#

# 2

# Проблема:

# Учащиеся не владеют знаниями о здоровье и здоровом образе жизни и не умеют соотносить полученные знания к своему здоровью.

# Цель: Формировать физическую культуру посредством овладения знаниями о здоровом образе. Соотнести полученные знания к своему здоровью и к способам его укрепления.

**Задачи:**

* Проверить сформированность знаний о здоровом образе жизни.
* Познакомить учащихся с понятиями «здоровье», «здоровый образ жизни».
* Познакомить учащихся с факторами, обеспечивающими здоровье человека.
* Соотнести полученные знаний к своему здоровью и способам его укрепления.

# План работы:

* Сбор информации о «здоровье», «ЗОЖ» анализ имеющейся научно-популярной литературы, информации интернет-сайтов и СМИ;
* Исследование;
* Интервью с врачом ДЮСШ;
* Провести анкетирование учащихся и тест - тренинг, с целью выявления знаний о ЗОЖ;
* Разработать и провести классный час по теме: «В здоровом теле - здоровый дух»!»;
* Сделать вывод о проделанной работе.
* Собрать всю полученную информацию, представить её в виде презентации;
* Оформить буклет: «Рекомендации по ведению здорового образа жизни».

# Методы осуществления работы:

* Анализ и обобщение научно-методической литературы;
* Анкетирование;
* Методы статистической обработки данных;
* Беседа с врачом ДЮСШ;

**Гипотеза исследования**: Предполагаем, что полученная нами информация, будет способствовать формированию у школьников знаний, умений и навыков о способах здорового образа жизни, воспитывать потребность в регулярной двигательной активности.

**Практическая значимость:** Результаты нашего исследования могут быть использованы в процессе физического воспитания школьников учителями по физической культуре и учителем ОБЖ.

# 3

# Введение

 Известная притча гласит: Далеко в горах жил один мудрец. Как то его спросили: «Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни: богатство или слава? Подумав, мудрец ответил: «Ни богатство, ни слава ещё не делает человека счастливым. Здоровый нищий, счастливее больного короля».

Здоровье – ни с чем несравнимая ценность. Каждому человеку присуще желание быть сильным и здоровым.

Ученые считают, что если принять условно уровень здоровья за 100%, то на 20% он зависит от наследственных факторов, 20% - от действия окружающей среды, 10% - от деятельности системы здравоохранения, а остальные 50% - зависят от самого человека, от того образа жизни, который он ведет. А поскольку именно в раннем детстве, дошкольном и школьном возрасте формируется здоровье человека, то ясна роль школы в этом вопросе.
Как часто мы вспоминаем о своём здоровье? По большей части мы вовсе не вспоминаем о нем до тех пор, пока не возникает ситуация, когда нужно уже его поправлять, иными словами, пока не заболеем. Однако можно ли назвать такое положение вещей правильным? Не лучше ли заранее позаботиться о том, чтобы не болеть вовсе? Ведь болезнь практически всегда является результатом неверных действий, мыслей человека, и его образа жизни.

Девизом нашей работы по формированию ЗОЖ стали слова Карлейля: «Здоровый человек – самое драгоценное произведение природы». Следовательно, основную цель мы видим в формировании у учащихся ценностного отношения к своему здоровью, навыков культуры здорового образа жизни, приобщении к занятиям физической культурой и спортом.

 О плохом здоровье населения страны, особенно подрастающего поколения, начали говорить открыто и на всех уровнях. Статистика показывает: физиологически зрелыми рождаются не более 14% детей; 25-35% детей, пришедших в I класс школы, имеют физические недостатки или хронические заболевания; 90-92% выпускников средних школ находятся в «третьем состоянии», то есть они ещё не всё знают о состоянии своего здоровья и своих заболеваниях; только 8-10% выпускников школ можно считать, действительно, здоровыми.
В нашей школе очень многое делается для сохранения и укрепления здоровья учащихся. В режим дня включены работа спортивных секций, внеурочной деятельности, проводятся соревнования. На уроках физической культуры ребята нашей школы занимаются лыжной подготовкой, плаванием, но, к сожалению, мы никогда не изучали самого главного предмета в нашей жизни - "Как сохранить здоровье и продлить свою жизнь".

Как показывают результаты исследований, более чем у половины учащихся школ не закреплены целесообразные для их возраста элементарные гигиенические навыки: соблюдение режима дня, умение чередовать умственную и физическую нагрузку, регулярное и рациональное питание, соответствующая возрасту двигательная активность, достаточный сон, пребывание на свежем воздухе, навыки личной гигиены, а также наблюдается низкий уровень информированности причин употребления психоактивных веществ подростками.

4

 Поэтому нами и была выбрана данная тема исследовательской работы. Она актуальна, интересна в нашем современном ХХI веке. Вот те причины, которые подтолкнули нас к подобному направлению.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\*Собственное исследование.

5

**I. Что такое здоровье и здоровый образ жизни?**

Прежде чем начать работу над данным проектом, мы решили найти точное определение слову здоровье и обратились к словарю Ожегова: «Здоровье – это состояние полного физического духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов».

Из интернета и учебников мы узнали, что понятие **"Здоровый образ жизни"** (ЗОЖ) появилось совсем недавно, в 70-е годы прошлого века. Интерес к этой теме связан с существенным увеличением продолжительности жизни, изменением среды обитания и самого человека. Современный человек стал меньше двигаться, потреблять большее количество пищи, подвергаться постоянным стрессам и иметь больше свободного времени. Количество заболеваний, предрасположенность к которым передаётся по наследству, с каждым годом выявляется всё больше и больше. Как же при этом **оставаться здоровым**и**прожить долгую активную** жизнь?

Генетика, экология, стрессы, несомненно, оказывают влияние на самочувствие человека, но **решающую роль**здесь**играет образ жизни.** Что же понимается под**здоровым образом жизни**, о котором сейчас так много говорят?

Чёткого определения данного понятия ещё не сформулировано. Можно сказать, что это **деятельность человека по укреплению своего здоровья и профилактике различных заболеваний. Здоровый образ жизни** является предпосылкой и фундаментом для достижения успеха во всех сферах существования человека. Немецкий философ А.Шопенгауэр писал: "Девять десятых нашего счастья основано на здоровье. При нём всё становится источником наслаждения, тогда как без него решительно никакие внешние блага не могут доставить удовольствия, даже субъективные блага: качества ума, души, темперамента при болезненном состоянии ослабевают и замирают. Отнюдь не лишено основания, что мы, прежде всего, спрашиваем друг друга о здоровье и желаем его друг другу: оно поистине главное условие человеческого счастья".

6

**II .Так из чего же складывается здоровый образ жизни?**

Узнав точное определение слову здоровье и ЗОЖ, мы решили более подробно узнать, что входит в ЗОЖ.

**II. 1 Физическая активность**

Одной из важнейших составляющих является**физическая активность**. Различные достижения научно-технического прогресса значительно облегчили жизнь современному человеку. Но при этом мы стали двигаться всё меньше и меньше. Из дополнительной литературы мы выяснили, что в настоящее время у нас в стране до 70 % детей школьного возраста страдают от гипокинезии. Недостаточная физическая активность детей и подростков в значительной степени снижает сопротивляемость организма развитию утомления, понижает его работоспособность, отрицательно сказывается на показателях физического развития и состояния здоровья. Двигательная активность учащихся 10-11 лет должна составлять в течение дня 11-13 тыс. шагов (это 5,6-6,5 км), из которых 5 тыс. шагов (2,5 км) они должны выполнять в часы школьных занятий. У малоподвижных детей очень слабые мышцы. Они не в состоянии поддерживать тело в правильном положении, у них развивается плохая осанка, образуется сутулость. При систематических занятиях физической культурой и спортом происходит непрерывное совершенствование органов и систем в организме человека. В этом главным образом и заключается положительное влияние физической культуры на укрепление здоровья. Для сохранения здоровья необходимы занятия физической культурой хотя бы по 30 минут в день. Чем именно заниматься зависит от  желания каждого школьника, его возможностей, подготовки, темперамента. Начать можно даже просто с пеших прогулок после учёбы. Главное помнить: **движение — это жизнь!**

**7**

**II. 2 Рациональное питание.**

**Рациональное питание** не менее важно в сохранении здоровья. Питание должно обеспечивать организм всем необходимым и соответствовать потребностям конкретного человека. О правильном питании написано и сказано немало и основные его правила известны каждому: больше овощей и фруктов, меньше жирного и сладкого, по возможности есть натуральные и экологически-чистые продукты.

 Но в нашем проекте, нам хотелось узнать, как правильно питаться современному школьнику. Чтобы решить эту проблему, мы отправились прямо в школьную столовую. Побеседовав с главным поваром Ниной Петровной, нам удалось узнать, что питание школьника должно быть хорошо сбалансировано. Организм должен получать все необходимые питательные вещества из всех основных групп продуктов: хлеб, макаронные изделия; фрукты и овощи (ягоды); мясо птицы, рыбы, орехи, бобовые; яйца, молочные продукты; сыр, масло, жиры, сладкое.

 Школьная программа нагружает ученика большим количеством информации, требует от него огромного напряжения, как физических, так и психологических сил. А так как учащийся большую часть дня проводит в школе, то, конечно, он должен принимать горячую пищу. Нам так же было интересно узнать, как составляется меню и получают ли наши школьники все необходимые питательные вещества? Мы узнали, что меню составляет не только шеф повар, но и медицинский работник и школьный администратор по хозяйственной части, которая следит за продуктами. Меню составляется на десять дней. На обед школьник должен есть калорийные продукты. Ведь обучаясь и размышляя, ученик теряют много энергии. В нашей столовой школьникам на обед предлагается горячие жидкие блюда на мясном бульоне (щи – суп), которые возбуждают желудочный сок и, таким образом, помогают организму лучше переваривать и усваивать пищу. Для высокой физической и умственной работоспособности дети должны употреблять рыбу и мясо. Из этих продуктов готовятся вторые блюда, гарнир готовится из различных круп (гречка, перловка, рис и т.д.). Из белков организм строит новые клеточки, жиры дают человеку энергию, некоторые жирорастворимые витамины и минеральные вещества усваиваются только с пищей. Углеводы также дают энергию, пищевые волокна помогают лучшему перевариванию пищи. Так же в меню входят лёгкие блюда из овощей (салаты, овощное рагу) и ягод (содержится много глюкозы и витамина С), сухофруктов (готовиться кисель, компот).

Для себя мы сделали вывод, что правильное питание для школьника — это мощный фундамент в развитии гармоничной и здоровой личности.

8

**II. 3 Закаливание**

В слагаемое ЗОЖ входит и закаливание.

Закаливание — в первую очередь, средство укрепления здоровья. А далее мы можем сказать, что это система определенной тренировки, в которую входят процедуры, а благодаря им организм становится более устойчивым к болезням, переохлаждению или же перегреванию.

А для чего вообще закаливание? Закаливание обеспечивает устойчивость организма к различным, от температурных до вирусных  и бактериальных раздражителей окружающей среды. Закаливание укрепляет организм, улучшает кровообращение, повышает тонус центральной нервной системы и нормализует обмен веществ.

Когда мы искали информацию о закаливании, нам встретились интересные факты. Оказывается, что большое внимание физическим упражнениям, закаливанию и гигиене тела, уделялось в Древней Греции и Древнем Риме. Здесь существовал культ здоровья и красоты тела, поэтому в систему физического воспитания закаливание организма входило как неотъемлемая составная часть. Славянские народы Древней Руси использовали для закаливания организма баню с последующим растиранием снегом, купанием в реке или озере в любое время года. Баня выполняла лечебную и оздоровительную функции.

**Методы закаливания организма.**

К основным методам закаливания (по увеличению степени воздействия на организм) относятся:

Воздушные, солнечные ванны, прогулки босиком, контрастный душ,

баня (сауна), обливание холодной водой, обтирание снегом, купание в проруби ( для самых закаленных людей) и многое другое.

## Польза от закаливания.

Кроме непосредственного укрепления организма, закаливание также оздоровляет его:

 действует положительно на нервную систему, улучшает обмен веществ (или быстрее нормализует его), увеличивает силу в мышцах, придает тонус всему организму, улучшает кровообращение, приводит в норму артериальное давление.

 Из полученной информации мы пришли к такому выводу, что закаливание организма способствует: повышению работоспособности, росту физической выносливости, нормализации эмоциональной сферы. То есть закаленный человек получает не только здоровье, отличную физическую форму, но и уравновешенность, эмоциональную защищенность, уверенность, становясь крепче и физически, и психически.

9

**II. 4 Режим дня**

Следующим этапом нашего проекта было рассмотрение одного из слагаемого ЗОЖ - правильный режим дня. Необходимую информацию мы нашли в интернете.

 Для начала, что такое режим дня школьника? Это наиболее рациональное распределение времени суток, на периоды работы, сна и отдыха. Наиболее важными основами распорядка дня школьника являются занятия в школе и дома, активный отдых, который максимально возможное время должен проходить на свежем воздухе, правильный и полноценный режим здорового питания, свободное личное время, в которое школьник будет заниматься тем, что ему нравится, здоровый и полноценный сон. С чего же должен начинаться день школьника? Конечно, с утренней зарядки, которая зарядит школьника энергией на целый день и поможет подготовить организм к нагрузкам предстоящего дня, к учёбе в школе. Выполнение водных и гигиенических процедур, завтрак, поход в школу. В школе ученик испытывает большие нагрузки: новые предметы, олимпиады, внеклассные занятия и т.д. Школа в свою очередь также стремиться сохранить здоровье учащихся. Пообщавшись с зам. директора О.А.Фединой, мы узнали, как составляется школьное расписание. Составление расписания в школе является одним из важнейших и сложных видов деятельности заместителя директора. Умело составленное расписание определяет эффективность работы школы, создаёт условия для оптимальной работы учителей и учащихся. Активность умственной работоспособности школьников приходится на интервал 10—12 часов. Поэтому основные предметы должны проводиться на 2, 3, 4 уроках. Уровень умственной работоспособности учащихся нарастает к середине недели и остаётся низким в понедельник и в пятницу. Наибольший объём учебной нагрузки должен быть во вторник и среду. Можно включить в расписание либо наиболее трудные предметы, либо в большем количестве средние и лёгкие. Следует чередовать трудные и лёгкие предметы, а также предметы одного цикла. При составлении расписания уроков Оксана Анатольевна использует таблицу, в которой трудность каждого предмета ранжируется в баллах (см. приложение 1).После школы школьник идёт домой, поход домой необходимо совместить с лёгкой прогулкой. Далее обед и послеобеденный сон. Вернувшись со школы, ребёнок пообедал и немного отдохнул, он может посетить секцию, кружок либо поиграть в игры на свежем воздухе. Наступает время для приготовления домашнего задания, далее вечерний отдых и ужин. После того, как в соответствии с режимом дня прошёл ужин, должно наступить время для спокойных занятий дома по выбору самого ребёнка (чтение книг и т.д.).

Подготовка ко сну. Сон – это один из важнейших факторов, который влияет на работоспособность школьника. Во время сна снижается уровень активности всех физиологических процессов, только мозг продолжает работать, переваривая и раскладывая по полочкам всю информацию, полученную за день. Именно поэтому, сон так важен для ребёнка школьного возраста – он является логическим завершением достаточно трудного дня. Современный ребёнок, который в течение дня получает достаточно большие нагрузки, должен спать не менее 9-10 часов, для того чтобы по утрам школьник легко просыпался, а по вечерам легко засыпал. Вот для этого нужен распорядок дня для школьника и так важно не нарушать режим ни днём, ни вечером.

10

 Проанализировав полученную информацию, мы решили разработать свой режим дня (см. приложение 2), а также сделали следующий вывод: Рационально построенный режим способствует оптимальной работоспособности, предупреждает утомление, укрепляет здоровье.

Соблюдение режима дня позволяет человеку стать волевым и организованным.

11

**II. 5 Вредные привычки.**

На классном часе мы беседовали с классным руководителем про вредные привычки и как пагубно они влияют на организм человека, но в нашем проекте, нам захотелось самим найти эту информацию и рассказать учащимся 6 классов.

Самая распространенная из них — курение. Привычка эта, как правило, возникает в подростковом возрасте. Юноши и девушки, подражая друг другу, в поисках солидарности и удовольствий, легко входят в круг курящих. А возникшую зависимость оправдывают множеством аргументов. Обычные мотивы защиты: курение не вредно, оно повышает настроение и работоспособность, снимает стресс, если и вредно, то только для меня, я в любой момент могу бросить это занятие, но сейчас мне нужно похудеть и т.п.Вред курения доказан давно, изучено действие токсических веществ, вдыхаемых при курении: никотина, синильной кислоты, окиси углерода, радиоактивных веществ. Связь рака легких с курением является бесспорной. Повышение работоспособности и настроения — это эффект снятия наркотической абстиненции. Более того, есть доказательства снижения умственной деятельности под влиянием курения, так как никотин — это сосудистый яд. По этой же причине возникают и другие заболевания курильщиков. Печальный факт, но курильщик отравляет и окружающих, которые вдыхают табачный дым, становясь пассивными курильщиками, и обнаруживают признаки никотинового отравления. Табачный дым имеет токсические свойства в радиусе 10 метров от курильщика. Сегодня в мире насчитывается около 1 млрд. потребителей табака, из них женщин – приблизительно 240 млн. В России курят примерно 64% мужчин и не менее 10% женщин
(для сравнения: в Англии – 30% и 28%, в Америке – 28% и 14%). Россияне выкуривают примерно 265 млрд. сигарет в год.

Курить начинают примерно в 11 лет. В седьмом-восьмом классах систематически курят 8-12% школьников, в девятом-десятом – 21-24%.

При выкуривании одной сигареты массой около 20 г курильщик пропускает через дыхательные пути около 20 л табачного дыма. При курении в организм вместе с табачным дымом поступает большое количество ядовитых веществ (более 40): никотин, оксид углерода, синильная кислота, смолистые вещества, являющиеся сильными **канцерогенами.**

**Канцерогены** - вещества, обладающие способностью вызывать развитие раковых опухолей.

Каждая сигарета, вне зависимости кто ее выкурил (мужчина, женщина, подросток), сокращает жизнь на 6-10 минут. Один из сильнейших ядов растительного происхождения, находящийся в сигарете – это никотин.

Воробьи, голуби погибают моментально, если к их клюву поднести смоченную никотином палочку. Пиявка, посаженная на кожу заядлого курильщика, погибает через 1-2 мин. Кролик гибнет от 1/4, собака - от 1/2 капли никотина. Для человека смертельную дозу составляет от 50 до 100 мг или 2-3 капли никотина. Именно такая доза поступает в кровь человека, выкуривающего 20-25 сигарет в день (в одной сигарете содержится примерно 68 мг никотина). Курильщик не погибает потому, что яд вводится постепенно, часть никотина нейтрализуется другим ядом табака - формальдегидом. Постепенное введение никотина в организм человека вызывает привыкание к нему.

 12

Следующей роковой вредной привычкой для человека стал алкоголь. Это,безусловно, яд, вызывающий зависимость. Основные мишени для поражения алкоголем — мозг, печень, поджелудочная железа, сердце. Алкоголь разрушает функционирующие клетки, и они замещаются соединительной тканью, по сути — рубцом. Исход алкоголизма для сердца — дистрофия, для печени — цирроз, для мозга — энцефалопатия, приводящая к деградации личности, слабоумию и психозам.

При систематическом употреблении алкоголя асоциальным становится стиль жизни: утрачивается работоспособность, нарушаются семейные отношения, нарастающая конфликтность приводит к антиобщественному поведению. Наступает социальная деградация личности. Продолжительность жизни алкоголика сокращается на 15-20 лет.

Изучив эту информацию, мы сделали для себя вывод, что курение и алкоголь значительно сокращают продолжительность жизни человека. Поэтому здоровый образ жизни с ними просто несовместимы.

13

**III. Исследование**

**III. 1 Интервью с врачом ДЮСШ**

Собрав ценную информацию о ЗОЖ, мы задались вопросом: Какое значение в формировании ЗОЖ современного школьника занимает физическая культура?

За помощью мы обратились к квалифицированному специалисту ДЮСШ врачу Марине Константиновне.

       -Марина Константиновна, как влияет занятие физкультурой на развитие человека?

       -Только положительно. В последнее время медики, педагоги бьют тревогу: у нынешних школьников активнее, чем у их сверстников в прошлые годы, проявляются нарушения осанки, они больше страдают от плоскостопия и других заболеваний двигательной системы. Одна из причин - недостаточная мышечная нагрузка. Дети ведут малоподвижный образ жизни: сначала сидят на уроках, потом - над домашними заданиями, а вечером - у компьютера. Последние годы в силу высокой учебной нагрузки в школе и дома у большинства школьников отмечается дефицит в режиме дня, недостаточная двигательная активность, обусловливающая появление гипокинезии, которая, как мы сказали, может вызвать ряд серьёзных изменений в организме школьника [Н.И. Волков, 2001]. Оптимальный двигательный режим школьника должен складываться из утренней физзарядки, подвижных игр на школьных переменах (для детей младшего школьного возраста), уроков физической культуры, занятий в кружках и спортивных секциях, прогулок перед сном, активного отдыха в выходные дни. При систематических занятиях физической культурой и спортом происходит непрерывное совершенствование органов и систем в организме человека. В этом главным образом и заключается положительное влияние физической культуры на укрепление здоровья.
Движение есть жизнь. Для того чтобы ребенок формировался правильно физически, занятия физкультурой просто необходимо. Дети, которые занимаются спортом в школе и вне школы, редко болеют, легче переносят заболевания, не страдают нарушением осанки.

         В детском возрасте очень важно чередовать умственные и физические нагрузки. Необходимы физкультурные минутки на уроках – возникает необходимость дать отдых глазам, освободить скованную позу, встряхнуть

мышцы, освободиться от неправильной позы за партой.

         Очень важно разнообразить физические нагрузки. Полезны занятия на свежем воздухе, когда каждая клеточка дышит, обогащается кислородом, улучшается тканевое дыхание.

Ученые проводили опыты – обездвиживали животное и у лежачих животных происходили инфаркты, потому что от отсутствия движения умирали клетки.

          Даже у лежачих и тяжело больных людей существует лечебная физкультура, т.к. движение лечит. Тем более нужно двигаться здоровому ребенку.

           Из интервью Марины Константиновны можно сделать следующие выводы:

Занятия физкультурой необходимы каждому человеку, с малолетства и до пожилого возраста. Движение продлевает нашу жизнь и делает ее полноценной. Те дети, которые любят заниматься спортом, гораздо меньше болеют в течение всего учебного года, чем те дети, которые не любят физические нагрузки. Физические нагрузки помогают преодолевать болезни, укрепляют иммунитет, что в наше время, когда проблема с экологией стала одной из наиболее важных проблем во всем мире, особенно важно.

14

Как известно, здоровье нужно беречь смолоду и для этого на каждом уроке учителя предметники проводят в обязательном порядке физкультурные минутки на уроках, которые способствуют избежать проблему с позвоночником - развитие сколиоза, которая начинается с безобидной неправильной позы за партой.

На сегодняшний день школьная программа требует от учеников максимальной работоспособности. Выдерживать школьные нагрузки детям очень не легко. Для того чтобы быть успешным в школе необходимы хорошие внимание и память, выносливость, психологические разгрузки - этого достичь без занятий спортом или физкультурой невозможно.

Спорт, как известно, формирует и  «спортивный»  характер: это умение постоять за себя, преодолевать трудности и неудачи в жизни. Итак, Марина Константиновна абсолютно права - движение есть жизнь!

15

**III. 2 Выявление знаний о ЗОЖ учащихся 6 классов**

Получив много интересной информации от нашего проекта, мы решили поделиться своими знаниями с учащимися 6 «А» класса. Но, вначале, нам хотелось узнать, что ребята знают о ЗОЖ и ведут ли они его сами?

 Для этого мы использовали метод анкетирования, составили вопросы и внесли их в анкету. Анкетирование было анонимным и в нем участвовали 9 девочек и 10 мальчиков. Вопросы были составлены по теме проекта «Какое значение в формировании ЗОЖ современного школьника занимает физическая культура?».

         Мы выяснили из анкет, что ребята имеют представление о ЗОЖ, но из 19 опрошенных учащихся 15 затруднились ответить на этот вопрос.

Из тест – тренинга «Можно ли ваш образ жизни назвать здоровым?» каждый из ребят сказал да, но проверив себя по тесту оказалось иначе.

Учащимся было предложено ответить на 10 вопросов, каждый правильный ответ – 1 балл, в сумме необходимо набрать 10 баллов.

Из 19 опрошенных 8 учащихся знают, что способствует здоровому образу жизни. Ещё 7 человек имели затруднения в некоторых вопросах.

4 опрошенных не задумываются о своём образе жизни, их нельзя назвать здоровыми.

 Но нас обрадовало то, что многие из детей с удовольствием и радостью занимаются разными видами спорта, которые, в основном им привили школа и их родители. В анкете все ученики отмечают высокий положительный результат от занятий физкультурой (чаще спортивный образ жизни влияет на хорошую физическую форму). На втором месте, по опросу, ребята отметили бодрое настроение, а так же, частым ответом был отмечен пункт про повышение иммунитета, что очень важно для здоровья и жизни человека и, конечно же, все эти факты влияют на успеваемость учеников в школе.

        Исследуя анкеты, мы пришли к выводу, что информация в нашем проекте просто необходима современным школьникам.

И следующий наш шаг был провести классный час с ребятами 6 класса.

16

**III. 2 Классный час на тему: «В здоровом теле - здоровый дух»!**

Одной из поставленных нами задач было проведение классного часа у учащихся 6 класса, для того, чтобы дать ученикам полную информацию о том, как физическая культура влияет на формирование ЗОЖ современного школьника. Данная информация поможет ребятам в дальнейшем грамотно относиться к своему здоровью. Наша программа включала показ презентации, небольшого видеоролика и просто беседу со школьниками.

17

**IV. Выводы**

Проделав всю работу, нам удалось выполнить все поставленные задачи, и теперь мы можем подвести итог нашего проекта.

    В ходе работы, мы выяснили, что физическая культура и ЗОЖ – это единое целое. Таким образом, здоровый образ жизни – показатель, указывающий, как человек реализует окружающие его условия жизнедеятельности для своего здоровья. Компоненты здорового образа жизни: достаточная двигательная активность; закаливание; рациональное питание; соблюдение режима дня; отказ от вредных привычек. Применительно ко всем школьникам, но не всегда сам подросток может обеспечить соответствующий способ жизнедеятельности. Многое зависит от родителей, организаторов образования, педагогов.

 Важно также заниматься физической культурой и спортом это укрепляет иммунитет, помогает избежать многих болезней, а так же помогает восстанавливаться после даже очень тяжелых болезней. Занятия физкультурой воспитывают незаменимые качества у человека и формируют гармонично развитую личность.

В ходе работы над проектом нами были разработаны рекомендации по ведению ЗОЖ для учащихся нашей школы. При разработке использовались материалы журналов «Основы безопасности жизнедеятельности» 2005 год где представлены компоненты здорового образа жизни; журнал «Вестник образования России Сентябрь № 18 '2008» и т.д. Совместно с журналами, изучалась комплексная программа по физическому воспитанию учащихся I-XI классов (В.И. Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б. Мейксон), в вариативную часть которой были включены теоретические часы по формированию здорового образа жизни школьников.

Вывод напрашивается только один – хочешь быть здоровым, успешным, а так же долго и счастливо прожить свою жизнь – занимайся физической культурой и веди ЗОЖ.

18

**Используемая литература**

1. Андронов О.П. Физическая культура, как средство влияния на формирование личности. М.: Мир, 1992г.
2. [Австриевских А.Н.](http://www.knigafund.ru/authors/8487), [Позняковский В.М.](http://www.knigafund.ru/authors/7382), [Вековцев А.А.](http://www.knigafund.ru/authors/20191)[Продукты здорового питания: новые технологии, обеспечение качества, эффективность применения](http://www.knigafund.ru/books/74639). Издательство: Сибирское университетское издательство, 2005 г.
3. Артемьева, Т. Система Амосова / Т. Артемьева // Будь здоров. – 2010. – № 1. – С. 32-39. О системе оздоровления.
4. Васильева, Д. Вредным привычкам места нет / Д. Васильева // Пока не поздно. – 2010. – № 11. – С. 3.
5. Горохова, Н. А. Организация здоровьесбережения в школе / Н. А. Горохова // ОБЖ. – 2010. – № 7. – С. 33-38.
6. Дуркин П.К. Формирование у школьников устойчивого интереса к занятиям спортом // Теори и практика физической культуры. 1995. № 11 С.49..
7. [Косолапова, Н.В.: Безопасность жизнедеятельности. - М.: КНОРУС, 2010](http://2dip.ru/%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%81%D0%BE%D0%BA_%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B/18928/)г.
8. Лаптев А.П. Азбука закаливания. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
9. В.И. Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б. Мейксон. Учебник для общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение. 2011 г.
10. Ожегов С.И. Толковый словарь русского языка
11. Поздняков, А. На зарядку становись! / А. Поздняков // Труд. – 2010. – № 128. – С. 4.

 12.Петрова Т.В., Копылов Ю.А. Физическая культура. М.:Изд. «Вентана- Графф, 2011.

19

**Приложение 1**

|  |  |
| --- | --- |
| **Предмет** | **Количество баллов** |
| Математика, русский язык | 11 |
| Иностранный язык | 10 |
| Физики, химия, информатика | 9 |
| История, обществознание | 8 |
| Литература | 7 |
| Биология, география, экономика, астрономия | 6 |
| Физкультура, ОБЖ | 5 |
| Технология | 4 |
| Черчение | 3 |
| ИЗО, МХК | 2 |
| Музыка | 1 |

20

**Приложение 2**

Подъём, утренняя зарядка (6:50 – 07:00)

Гигиенические процедуры (07:00 – 07:10)
Завтрак (желательно кашу). (07:10 – 07: 20)

Дорога в школу (07: 30 – 07: 50)
 Занятия в школе (8:00 – 13:35)
Обед (14:00 – 14:20)
Отдых, прогулка (14:30 – 15:00)

Домашние задания (15.00- 17.00)
Занятия спортом, прогулка (17.00- 18.30)
Ужин (19.00-19.30)
Спокойные занятия (19.30-20.30)

Подготовка ко сну (20.30-21.00)

Сон (21.00 – 21.30)

21

**Приложение 3**

Мы провели анкетирование (см. приложение 2) среди учащихся 6а класса,

задав им следующие вопросы:

1. **Какие слагаемые входят в ЗОЖ? И для чего нужно вести ЗОЖ?**

22

1. Из тест – тренинга **«Можно ли ваш образ жизни назвать здоровым?»,** каждый из ребят сказал да, но проверив себя по тесту оказалось иначе.

23

**Анкета для учащихся.**

**1. Что такое здоровый образ жизни?** (Вы можете выбрать несколько ответов)

а) занятия спортом;

б) отсутствие вредных привычек;

в) здоровый сон;

г) личная гигиена;

д) рациональное питание;

е) положительные эмоции;

ё) соблюдение режима дня;

ж) предупреждение заболеваний, закаливание;

з) чтение журналов и газет о здоровом образе жизни;

к) полноценная духовная жизнь;

**2. Как Вы думаете, для чего нужно вести здоровый образ жизни?** (Вы можете выбрать несколько ответов)

а) иметь хорошее здоровье;

б) чтобы быть современным культурным человеком;

в) быть внешне привлекательным, иметь хорошую фигуру;

г) быть физически сильным, уметь постоять для себя;

д) быть успешным в жизни, добиваться успеха;

е) общаться с любимым человеком, создать счастливую семью;

**3. Влияет ли физическая культура на формирование ЗОЖ?**

а) да;

б**)** нет;

в) затрудняюсь ответить;

**4. Занимаетесь ли вы ФК?**

а) да;

б) нет;

в) иногда;

24

**5. Что Вы делаете для укрепления собственного здоровья**? (Вы можете выбрать несколько ответов)

а) стараюсь больше бывать на свежем воздухе, на природе;

б) избегаю вредных привычек, борюсь с ними;

в) занимаюсь спортом;

г) стараюсь выспаться, не переутомляться;

д) делаю зарядку, гимнастику;

е) соблюдаю режим дня;

ё) соблюдаю режим рационального питания;

ж) стараюсь не злоупотреблять работой на компьютере, телевизором;

з) закаливаюсь;

к) регулярно посещаю врачей, выполняю их рекомендации;

25

**ТЕСТ "МОЖНО ЛИ ВАШ ОБРАЗ ЖИЗНИ НАЗВАТЬ ЗДОРОВЫМ?"**

*(Пометьте выбранный Вами ответ). Кто вы девочка – мальчик?*

**Какие из приведенных симптомов не требуют визита к врачу?**

а) непривычная утомляемость

б) зимняя простуда

в) хроническое несварение в желудке.

**Как Вы защищаете уши, слушая музыку, записи через стереонаушники?**

а) не включаю на полную громкость;

б) в этом нет нужды - звук из наушников не достигает громкости, раздражающей слух;

в) не ставлю на такую громкость, при которой не слышно внешних разговоров.

**Как часто Вы меняете зубную щетку?**

а) два раза в год

б) каждые 3 -6 месяцев

в) как только она обретет потрепанный вид.

**Что менее всего защищает Вас от простуды и гриппа?**

а) частое мытье рук

б) противогриппозная прививка

в) отказ от прогулок в холодное время года.

**Как вы думаете правильно ли высказывание: «Завтрак - съешь сам, обед – подели с другом, а ужин – отдай врагу?**

а) да

б) нет

в) затрудняюсь ответить.

**Как часто Вы даете отдых глазам после пользования компьютером, читая или занимаясь делами, требующими зрительного внимания?**

а) каждый час;

б) каждые полчаса;

в) каждые 10 минут. 26

**Какое из утверждений соответствует истине?**

а) можно загореть даже в облачный денек

б) если я хочу позагорать, мне следует пользоваться солнцезащитными средствами

в) смуглым людям не нужна защита от солнца.

**Что из перечисленного наиболее эффективно, чтобы сбросить вес?**

а) отказ от завтрака, обеда или ужина

б) сокращение потребления мучного и сладкого.

в) исключение из рациона крахмалосодержащих продуктов.

**Как правильно дышать?**

а) ртом

б) носом

в) ни один из вариантов не хуже и не лучше другого.

**Что из перечисленного принесет наименьший вред волосам?**

а) химическая завивка

б) сушка волос феном

в) обесцвечивание волос.

**Подведите итог:**
Запишите себе по 1 очку за каждый из следующих правильных ответов
**1(б), 2(в), 3(б), 4(в), 5(а), 6(в), 7(а), 8(б), 9(б), 10(б),**
сложите полученные очки.

**8 - 10 баллов** - Вы прекрасно знаете, что способствует здоровому образу жизни, дело лишь за применением этих знаний на практике.

**5 - 7 баллов** - Возможно, Вы обладаете хорошими знаниями основ большинства аспектов здорового образа жизни, однако кое - какие вопросы Вам неплохо было бы освежить в памяти.

**4 и меньше баллов** - Не отчаивайтесь, еще не все потеряно – надеемся, что сегодня Вы задумаетесь о своем здоровье и о ЗОЖ

27