Дальнезакорская средняя общеобразовательная школа

**Творческий проект**

**на тему: "Тропинки к здоровью"**

**Автор работы**: Земляков Толя, ученик 5 класса Дальнезакорская СОШ

**Руководитель:** Сидорова А. И. учитель физической культуры

Дальнезакорская СОШ

Жигаловского района

с. Дальняя Закора

2019 г.

СОДЕРЖАНИЕ

[I. ВВЕДЕНИЕ 3](#_Toc29998357)

[II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ 4](#_Toc29998358)

[1. Что такое здоровье 4](#_Toc29998359)

[2. Что такое здоровый образ жизни 4](#_Toc29998360)

[3. Социологический опрос - анкетирование учащихся 5](#_Toc29998361)

[ЗАКЛЮЧЕНИЕ 7](#_Toc29998362)

[СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ 8](#_Toc29998363)

[ПРИЛОЖЕНИЯ 9](#_Toc29998364)

# I. ВВЕДЕНИЕ

Здравствуйте! Обычно люди говорят при встрече это хорошее, доброе слово, желая друг другу здоровья. Крепкими и здоровыми хотят стать все. Но все ли знают, как сохранить своё здоровье, как не пристраститься к пагубным привычкам?

Здоровье каждого человека зависит только от нас самих. Как-то раз учитель физкультуры проводила беседу в нашем классе на тему: «Здоровый образ жизни». Мне это стало интересно, и захотелось больше узнать, как ребята нашего класса относятся к своему здоровью.

Актуальность данной работы состоит в том, что в последние годы отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья людей. Здоровье, по определению Всемирной организации здравоохранения, — это «состояние полного физического, духовного и социального благополучия…».

Поистине страшные цифры выдает нам бесстрастная статистика. По данным Минздрава, только 5 % выпускников школ сегодня являются практически здоровыми, 50 % имеют морфофизиологические отклонения, свыше 70 % страдают различными нервно-психическими расстройствами. Идет деградация молодых поколений.

Нас очень волнует здоровье школьников, стремительное его падение от класса к классу. «Больное поколение не имеет ни здорового тела, ни здорового духа…», — таковы оценки последних лет.

Цель проекта: выявить, что такое здоровый образ жизни, показать его значимость молодому поколению.

Задачи проекта:

* определить, что такое здоровье и здоровый образ жизни;
* провести анкетирование учащихся 5 класса и их родителей;
* выпустить буклет и листовку о здоровом образе жизни.

Методы работы:

* поиск и анализ информации в научной литературе, сети Интернет;
* анкетирование учащихся 5 класса и их родителей, анализ анкет;
* практический подход – создание буклета и листовки о здоровом образе жизни.

# II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

# 1. Что такое здоровье

Мы обращались к различным источникам литературы по здоровому образу жизни, пользовались соответствующими научными статьями, найденными в Интернете.

Из словарей мы выяснили, что здоровье – это образ жизни, вошедший в привычку, способ жизнедеятельности, поведения людей.

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

Физическое здоровье – естественное состояние организма, обусловленное нормами, нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека – система саморегулирующаяся – правильно функционирует и развивается.

Психологическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

Нравственное здоровье – определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека является, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни.

Семь ступеней здоровья – это режим дня, глубокий и длительный сон, рациональное питание, гигиена, занятия спортом, отсутствие вредных привычек.

# 2. Что такое здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это целый комплекс условий, обеспечивающий и поддерживающий здоровье человека на высоком уровне. К здоровому образу жизни имеет отношение всё, что через деятельность по оздоровлению условий жизни: труда, отдыха, быта, способствует выполнению людьми их функций в наиболее благоприятных для здоровья условиях. Понятие «здоровый образ жизни» включает: отсутствие вредных привычек, соблюдение гигиенических норм и правил, своевременное обращение за лечением, за советом в медицинские учреждения, соблюдение режима труда, отдыха, питания. В тоже время те или иные стороны здорового образа жизни, также как различные формы и проявления индивидуальной и общественной активности, образуют комплексное понятие «образ жизни». ЗОЖ - это способ деятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей.

Основными элементами здорового образа жизни являются:

* окружающая среда: безопасная и благоприятная для жизни;
* знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;
* отказ от вредных привычек: курения, употребления алкоголя, употребления наркотиков;
* питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;
* движение: физически активный образ жизни, включая специальные физические упражнения с учётом возрастных и физиологических особенностей;
* гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены;
* закаливание.

# 3. Социологический опрос - анкетирование учащихся

Было проведено анкетирование среди учеников нашего класса **(Приложение 1)** . Далее я обработал данные анкет и составил таблицу  **(Приложение 2).** В ходе анкетирования мы выяснили, что основная часть опрошенных детей хорошо знает ответы на такие вопросы как: **«**Какой режим считается правильным?», 6 человек ответили положительно, 5 учащихся не владеют информацией о режиме дня. Следующий вопрос:«Сколько раз в день нужно чистить зубы?», 7 учеников нашего класса знают ответ на данный вопрос, не знает 4 человека. На вопрос: «В каких случаях нужно мыть руки?», были получены такиерезультаты: знает 7 учащихся, не знает4 человека. На вопрос: «Как часто нужно принимать душ?», 4 человека ответили правильно, 7 человек не знает верного ответа. Ребята затруднялись отвечать на такие вопросы как: «Какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с лучшим другом?», «Что такое здоровье?». На данные вопросы мы получили лишь 55 % и 9 %правильных ответов соответственно. Из результатов анкетирования мы увидели, что учащиеся 5 класса имеют некоторые представления о здоровом образе жизни, но полной информацией не владеют.

Затем мы попросили родителей, чтобы они заполнили анкету о здоровом образе жизни. (**Приложение 3)**. Согласно результатам данного анкетирования (**Приложение 4)**:

* 64 % родителей читают литературу о здоровом образе жизни;
* 82 % применяют полученные знания о здоровом образе жизни на практике;
* 76 % родителей считают образ жизни своей семьи здоровым;
* всего лишь 18 % делают утреннюю зарядку;
* у 64 % семей есть вредные привычки;
* 73 % семей соблюдают режим питания;
* 45 % родителей занимаются физическими упражнениями и подвижными играми вместе со своими детьми;
* не так много (11%) родителей занимается закаливанием своих детей.

Таким образом, мы выявили, что родители учеников 5 класса стремятся к здоровому образу жизни и формируют полезные для здоровья привычки у своих детей.

Заключительным этапом нашего исследования стала беседа с медицинским работником школы. К ней мы обратились с вопросом: «Кто из детей чаще всего болеет?» Медработник рассказала, что  чаще всего болеют дети, которые не занимаются спортом, не соблюдают режим дня и режим питания,  имеют вредные привычки.

Мы же считаем, что сохранить здоровье можно только в том случае, если знать, что это, и вести здоровый образ жизни. Именно поэтому мы решили разработать буклет и листовку о здоровом образе жизни.

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Работая над творческим проектом «Тропинки к здоровью», мы узнали: что такое здоровье, здоровый образ жизни, какие дети часто болеют, что нужно, чтобы быть здоровым. В ходе работы над проектом была достигнута его цель: мы узнали, что такое здоровый образ жизни, показали его значимость ученикам средней школы. Мы изготовили буклет и листовку о здоровом образе жизни. Буклет мы предоставим комиссии учителей, а листовку разместим в фойе для учащихся школы. Таким образом, каждый из учащихся будет иметь возможность пополнить свои знания о здоровом образе жизни.

# СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Друзьяк Н. Г. Правильное питание против болезней: супероружие в борьбе за здоровье / Н. Друзьяк. – М.: Амрита-Русь, 2013 – 254 с.

2. Запорожченко В.Г. Образ жизни и вредные привычки – М.: Медицина, 2005. — 235 с.

3. Рубанович В. Б., Айзман Р. И., Основы здорового образа жизни: учеб. пособие / В. Б. Рубанович, Р. И. Айзман. — Новосибирск: АРТА, 2011. — 256 с.

**Интернет-ресурсы**

1. Николаева Н.И., Васерман С.В., Мишенева Л.Н., Белисова А.А., Кронштатова Е.А., Здоровый образ жизни в современном обществе, Череповецкий государственный университет, 2017. — URL: <http://www.mnvnauka.ru/2017/10/Nikolaeva.pdf> (дата обращения: 15.12. 2019 г.)

2. Вестник ЗОЖ №2, интернет-журнал, 2020. — URL: <http://jurnali-online.ru/zdorovye/vestnik-zozh-2-2020.html> (дата обращения: 05.02. 2020 г.)

**Приложение 1**

**Анкета для учеников**

1. Какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с лучшим другом?

2. Какой режим дня считается правильным?

3. Сколько раз в день нужно чистить зубы?

4. В каких случаях нужно мыть руки?

5. Как часто нужно принимать душ?

6. Что такое здоровье?

**Приложение 2**

**Результаты анкетирования учеников**

(на основе ответов 11 человек**)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вопросы** | **Кол-во правильных ответов, (%)** |
| Какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с лучшим другом? | 55 |
| Какой режим дня считается правильным? | 55 |
| Сколько раз в день нужно чистить зубы? | 64 |
| В каких случаях нужно мыть руки? | 64 |
| Как часто нужно принимать душ? | 36 |
| Что такое здоровье? | 9 |

**Приложение 3**

**Анкета – опрос родителей**

1. Читаете ли Вы литературу о здоровом образе жизни? (да/нет)

2. Используете ли Вы полученные знания в воспитании Вашего ребенка? (да/нет)

3. Можно ли назвать образ жизни в Вашей семье здоровым? (да/нет)

4. Делаете ли Вы утреннюю зарядку? (да/нет)

5. Есть ли у Вас или других членов семьи вредные привычки? (да/нет)

6. Соблюдает ли Ваша семья режим питания? (да/нет)

7. Занимаетесь ли Вы физической культурой и подвижными играми вместе со своими детьми? (да/нет)

8. Занимаетесь ли Вы закаливанием своих детей? (да/нет)

**Приложение 4**

**Результаты анкетирования родителей**

(на основе ответов Х человек)

|  |  |
| --- | --- |
| **Вопросы** | **Кол-во положительных ответов, (%)** |
| Читаете ли Вы литературу о здоровом образе жизни? | 64 |
| Используете ли Вы полученные знания в воспитании Вашего ребенка? | 82 |
| Можно ли назвать образ жизни в Вашей семье здоровым? | 76 |
| Делаете ли Вы утреннюю зарядку? | 18 |
| Есть ли у Вас или других членов семьи вредные привычки? | 64 |
| Соблюдает ли Ваша семья режим питания? | 73 |
| Занимаетесь ли Вы физической культурой и подвижными играми вместе со своими детьми? | 45 |
| Занимаетесь ли Вы закаливанием своих детей? | 11 |