

**Исследовательская работа на тему:
«МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»
Коджакова Аминат Тенгизовна 9 класс
МКОУ «СОШ а. Хурзук имени Османа Касаева»,
аул Хурзук, Карачаевский район, Карачаево-Черкесская
республика, bajramukova.gulnara@bk.ru**

**Направление: Обеспечение здорового образа жизни и содействие
благополучию для всех в любом возрасте.**

Ключевое слово: здоровье

Научный руководитель: педагог-дополнительного образования

Байрамукова Гульнара Муратбиевна

Тел:89889122273

bajramukova.gulnara@bk.ru

Оглавление

Введение	
Основные компоненты здорового образа жизни	
Практическая часть	
Выводы	
Литература.....	

Введение

Здоровье всегда считалось высшей жизненной ценностью, оно является основой активной творческой жизни, счастья, радости и благополучия человека

Обеспечение здорового образа жизни и содействие благополучию для всех в обществе имеет важное значение для создания процветающего общества. В частности состояние здоровья учащихся – важнейший показатель благополучия общества и государства, оно отражает не только настоящую ситуацию, но и дает точный прогноз на будущее. Так как мы и являемся будущим государства.

Все люди хотят быть здоровыми, прожить долгую и счастливую жизнь. Но, к сожалению, состояние здоровья жителей планеты с каждым годом ухудшается.

Об этом говорит и немало нам известные ситуации во всем мире с 2019 года.

Ведь из-за пандемии сократилось количество жителей нашей планеты, а также многие потеряли свое здоровье, а причиной, по моему мнению, послужило не бережное отношение к своему здоровью нашего населения. А как же обстоят дела в школьной среде? Именно в период школьной жизни у детей формируются их пищевые привычки, отношение к двигательному режиму, когда еще можно предотвратить многие факторы риска основных хронических неинфекционных заболеваний. С одной стороны, детский возраст – это время поиска независимости, первых ошибок, с другой стороны - это время готовности человека к обучению и восприятию полезных советов.

Каждому школьнику необходимо быть не только теоретически подготовленным в области рационального питания, и в области спорта, в области борьбы с вредными привычками, но и на практике следовать правилам здорового образа жизни, то есть **«Иметь привычку здорового образа жизни»**.

Цель проекта: формирование знаний основ здорового образа жизни, обеспечение здорового образа жизни и выполнения, элементарных правил здоровьесбережения.

Задачи проекта:

- Определить, что входит в понятие Здоровый образ жизни
- На основе полученной информации разработать анкеты и провести социологическое исследование среди обучающихся 9 классов, с целью выявления:

1. Знают ли школьники, что входит в понятие ЗОЖ
2. Соблюдают ли подростки правила ЗОЖ на практике

Разработать рекомендации, которые помогут каждому начать вести здоровый образ жизни

Объект исследования: обучающиеся 8-9 классов МКОУ «СОШ а. Хурзук имени Османа Касаева»

Актуальность работы

Мы сегодня поговорим с вами о здоровье, о здоровом образе жизни, так как соцопрос показал то, что наши одноклассники часто болеют. Давайте задумаемся почему? И узнаем, что значит быть здоровым человеком. К сожалению, многие учащиеся не соблюдают ЗОЖ, имеют вредные привычки. Отсюда следует, что процесс сохранения и укрепления здоровья учащихся будет эффективным при формировании у них правильного и осознанного отношения к своему здоровью. Такое отношение к себе становится показателем общей воспитанности личности.

Здоровый образ жизни -это совокупность различных оздоровительных мероприятий, направленных как на укрепление духовно-нравственного и физического здоровья человека, так и на увеличение духовно-нравственной и физической трудовой деятельности. Одним словом, в само понятие здоровый образ жизни входит:

- правильное и полезное питание
- оптимальный и благоприятный двигательный режим
- плодотворная трудовая деятельность
- отличная гигиена
- отказ от любых вредных привычек

Правильное и полезное питание

Питание – средство поддержания жизни, роста и развития, здоровья и высокой работоспособности человека. Нерациональное питание приводит к нарушению обмена веществ и расстройству функционального состояния систем организма. Исследования последних лет показывают, что 10% и 30% взрослых имеют избыточный вес, причинами которого являются, потребление большого количества пищи, большое употребление жирной пищи, слишком сладкая пища и незнание о правильном питании.

В далекое время, когда пищи хватало далеко не всем членам общества, те члены общества, которые по своему положению стояли выше своих сородичей питались намного лучше, чем остальные. И выглядели они соответственно иначе, чем все остальные: многие из них были тучные. Отсюда легко рождалась связь: богатство, усиленное питание и тучность являются благом. А другая связь: бедность, недостаточное питание, худосочие - представлялась бедой, поскольку ассоциировалась с нуждой и болезнями.

Хотя наука накопила немало сведений о правильном питании, они известны далеко не каждому. Каждому человеку надо знать несколько постулатов о правильном питании:

- пищу принимать часто в небольшом количестве;
- исключить длительные промежутки между приемами пищи;

- химический состав пищи должен полностью расщепляться ферментами организма;
- ужинать рекомендуется не позднее, чем за три часа до отхода ко сну;
- должна соблюдаться сбалансированность белков, жиров, углеводов
- рацион должен содержать большое количество овощей и фруктов

Оптимальный и благоприятный двигательный режим

Излишне говорить, что движение – это жизнь. Необходимо выполнять простые всем известные физические упражнения, не забывать про утреннюю гимнастику, про прогулки на свежем воздухе. Двигаться полезно: занятие физкультурой, пеший туризм и многое другое положительно влияют на здоровье. Люди, которые ведут активный образ жизни, много двигаются меньше страдают сердечно-сосудистыми и другими заболеваниями, они не страдают ожирением у них прекрасный обмен веществ.

Установлено, что школьники, систематически занимающиеся спортом физически более развиты, чем их сверстники, которые не занимаются спортом. Они выше ростом, имеют больший вес и окружность грудной клетки, мышечной силы. Рост юношей 16 лет, занимающихся спортом, в среднем 170,4 см, а у остальных он равен 163,6 см, вес соответственно — 62,3 и 52,8 кг. Занятия физкультурой и спортом тренируют сердечно-сосудистую систему, делают ее выносливой к большим нагрузкам. Физическая нагрузка способствует развитию костно-мышечной системы.

При выполнении физических упражнений необходимо соблюдать режим дня, который помогает правильно распределить время всех видов деятельности и повышает работоспособность человека.

Очень важно как можно больше бывать на воздухе, гулять, играть в подвижные игры, ходить на лыжах, совершать туристические походы. Ведь длительное пребывание в помещении, особенно в классе, где физические свойства и химический состав воздуха даже при хорошей вентиляции меняются с каждым часом в неблагоприятную сторону, вызывает кислородное голодание.

А когда воздух богат кислородом, не содержит вредных примесей, он благотворно влияет на организм: улучшается состав крови, повышается обмен веществ, появляется хороший аппетит.

Не менее важен и сон. Продолжительность сна уменьшается с возрастом: для 7—8 лет она составляет 11,5—11 часа, для 9—10 лет—10,5—10 часов, для 11—12 лет — 10 часов, для 13—15 лет—9,5 часов и для 16—18 лет-8,5-8 часов.

Полноценный отдых во время сна наступает только в том случае, если сон достаточно глубокий. А для того чтобы крепко спать, надо ложиться в одно и то же время, перед сном избегать шумных игр.

Плодотворная трудовая деятельность

Как говорится: “ труд сделал из обезьяны человека”. Труд укрепляет здоровье человека, как духовно-нравственное, так и физическое, а также воспитывает в нём целеустремленность и ответственность. Труд - неперемное и естественное условие жизни, без которого "...не был бы возможен обмен веществ между человеком и природой, т. е. не была бы возможна сама человеческая жизнь". Труд дает человеку радость творчества, самоутверждения, воспитывает в нем целеустремленность, упорство, сознательное отношение к окружающему и др. Захватывающая работа увлекает, доставляет истинное наслаждение, отодвигает усталость, является прочной основой физического и психического здоровья.

Личная гигиена

Личная гигиена – это неотъемлемая часть общечеловеческой культуры. Именно соблюдение правил личной гигиены осознанно и отличает каждого из нас от животных.

Одним из важнейших постулатов личной гигиены является уход за кожным покровом. Это необходимо делать не только для привлекательного внешнего вида, но и для здоровья.

Кожа является одним из крупнейших органов в человеческом теле. Причем кожа еще по количеству выполняемых функций стоит на одном из первых мест в организме. Так, кожа отвечает за терморегуляцию, через нее в организм попадает кислород, через кожу в кровь попадают питательные вещества, кожа – это важнейший из органов чувств. У здорового человека кожа чистая и гладкая. Появление на коже каких-либо прыщей, покраснений или изъязвлений говорит о неблагополучии всего организма. Поэтому необходимо постоянно следить за состоянием своей кожи. Необходимо ежедневно принимать теплый душ с использованием жесткой мочалки и мыла. Не носить нателное белье грязным и не стиранным. Не пытаться самостоятельно вскрывать нарывы или давить угри. Нужно выбирать белье и одежду из комфортных материалов. Это может быть не обязательно чистый хлопок, многие современные материалы не уступают хлопку по всем параметрам. Выходя на сильный мороз, надевать варежки и обрабатывать открытые участки кожи специальными жирными кремами. Отдельный разговор о гигиене кожи лица. Тут все очень индивидуально. В зависимости от типа кожи и возраста следует подбирать и средства по уходу за ней, и способ ухода. Так, например, проще всего ухаживать за нормальной кожей лица. Но это очень большая редкость. С возрастом кожа чаще всего становится суше. Жирную кожу не следует мыть горячей водой. Это же касается и жирных волос. Горячая вода стимулирует выработку кожного сала. Обладателям сухой кожи следует оберегать ее от воздействия и холода, и жары. Важно увлажнять сухую кожу, потому что увядает она быстрее.

Гигиена полости рта – это очень важный компонент личной гигиены. Если зубы Ваши не в порядке, то страдает весь организм. При наличии во рту очагов кариеса, при пародонтите или пародонтозе инфекция легко распространяется и в носовые пазухи, и в миндалины, и в почки. Поэтому регулярно дважды в день чистите зубы. Для этого используйте подходящую для себя зубную пасту и щетку. Если у Вас нет возможности почистить зубы после очередного приема пищи, полощите рот хотя бы чистой водой. Желательно удалить остатки пищи с использованием зубной ниточки или зубочистки. Один раз в шесть месяцев следует посещать стоматолога.

Личная гигиена невозможна без гигиены волос. Мойте волосы так часто, как необходимо для содержания их в чистоте. Только важно подобрать шампунь. Если волосы настолько жирны, что их необходимо мыть ежедневно, нужно найти именно шампунь для ежедневного использования. Не расчесывать волосы в мокром виде, не использовать для этого металлические расчески.

Вредные привычки

Курение, наркотики, увлечение алкоголем – это те вредные привычки, которые сказываются губительно не только на здоровье непосредственного потребителя, но и на качество жизни окружающих его люди. Курильщики не заботятся о здоровье близких людей, вынуждая «курить» вместе с ними, а наркоманы и алкоголики могут быть просто социально опасно в силу снижения контроля над своими действиями, утратой чувства ответственности

Постоянное потребление табака не лучшим образом сказывается на внешности человека: ногти и зубы желтеют, волосы истончаются, становятся ломкими, утрачивают здоровый блеск.

Курильщик подвергает опасности не только свое здоровье, но и здоровье своих близких. Известно, что сам курящий человек вдыхает около 25% табачного дыма, в то время как оставшиеся три четверти достаются окружающим, которые вынуждены становиться «пассивными курильщиками».

Воздействие наркотиков на организм человека зависит от вида потребляемого препарата, дозы наркотического вещества и способа введения.

Результаты воздействия: короткая фаза эйфории, вслед за ней наступает фаза сонливости; замедляется сердцебиение, дыхание; понижается активность работы головного мозга; наблюдается понижение аппетита, рефлексов, а также сексуального влечения; повышается невосприимчивость к болевым раздражителям.

Результатом употребления наркотиков с использованием грязных шприцов, общих игл становится СПИД, гепатит, заражение крови и другая опасная зараза. Смерть может наступить, как следствие, после потребления неочищенного героина, наркотиков высокой степени концентрации, передозировки. Наркотики

влекут за собой наркотическую зависимость. Героиновая зависимость вызывает нарушение режима питания, провоцирует инфекционные заболевания, вследствие равнодушного отношения наркомана к своему здоровью и образу жизни в целом.

Алкоголь являет собой с одной стороны продукт энергетически ёмкий, а с другой – психоактивное вещество, по сути, легальный наркотик. Бытует мнение, что алкоголь помогает расслабиться и снять стресс. Но это не совсем так. Вслед за расслаблением и временным улучшением настроения на фоне алкогольного опьянения происходит новый стресс в организме, имеющий биохимическую природу. Большие дозы алкоголя, а также продукт его преобразования в организме, уксусный альдегид, угнетающе действуют на работу мозга и сердечную деятельность, вызывая в тканях органов кислородное голодание, вследствие чего появляется слабость, повышенная утомляемость. Настроение быстро скатывается к нулевой отметке. Человека становится легко вывести из равновесия, что может провоцировать неадекватные и совершенно непредсказуемые поступки.

В силу всего выше сказанного, человеку, желающему вести здоровый образ жизни, заботящемуся о своем благополучии и благополучии своих близких и других окружающих, следует отказаться от вредных привычек. Бросить курить, никогда не прибегать к наркотикам как средству решения проблем и не перебарщивать с алкоголем, а в случае невозможности контролировать объем выпитого спиртного, совсем прекратить его употребление.

Практическая часть

По данным педиатрии Карачаевского района:

- 60% детей практически здоровы;
- 14% детей имеют отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата;
- 25- 30% страдают хроническими заболеваниями.

В своей работе мы решили выяснить состояние здоровья учащихся нашей школы и дать необходимые рекомендации по поддержанию и улучшению здоровья.

Провели диагностику и мониторинг состояния здоровья учащихся.

Исследования ученых показывают наличие низкого уровня санитарно - гигиенической грамотности среди учащихся и еще более низкого уровня санитарно-гигиенической культуры. Отсутствует стремление сохранять и укреплять свое здоровье! Это приводит к ухудшению здоровья детей в целом и в нашей школе в частности.

Для того чтобы узнать отношение к ЗОЖ наших друзей мы провели социологический опрос среди учащихся 8-9 х классов.

- 1.Соблюдаете ли вы режим дня? 63%
- 2.Завтракаете ли вы? 74%

3.Получаете ли вы горячий обед в школе? 61%

4.Как часто употребляете овощи и фрукты? 100%

5.Сколько времени вы делаете уроки? 1 час - 28%

6.Делаете ли зарядку? 14%

7.Как часто вы болеете простудными заболеваниями?

21% - 1 раз в месяц; 28% - 1 раз в четверть; 51% - 1раз в год

8.Какое у вас любимое блюдо, любимые овощи и фрукты?

Яблоки - 70%, бананы, виноград - 28%

9.Что, по вашему мнению, необходимо делать, чтобы сохранить здоровье на долгие годы?

Гулять на свежем воздухе 100%

Правильно питаться 67%

Заниматься спортом 51%

Соблюдать режим дня 58%

Вывод: обучающиеся с большим интересом выполнили исследовательскую работу на тему «Мы за здоровый образ жизни». Этой работой мы хотели показать, как важен школьникам здоровый образ жизни! Результаты соцопроса показали, к сожалению, не все ребята соблюдают режим дня, правильно питаются, занимаются спортом. Мы сделали анализ состояния здоровья учащихся нашей школы и выяснили, что только 50% школьников абсолютно здоровы. Следовательно, вторая половина учащихся должна приложить максимум усилий, чтобы улучшить свое здоровье. Всем ребятам необходимо соблюдать режим дня, отказаться от вредных привычек, правильно питаться, заниматься спортом, закаливаться, избегать стрессовых ситуаций, побольше улыбаться, помнить, что доброе слово – лучшее лекарство!

В результате работы над проектом мы убедились сами и смогли убедить друзей в том, что здоровым быть действительно здорово!

5. Заключение

Здоровый образ жизни - общепризнанный, надежный, действенный способ сохранения и укрепления здоровья людей. Известно, что здоровье нужно беречь смолоду, поэтому и основная нагрузка в воспитании бережного отношения к своему здоровью, здоровому образу жизни, ложится на учреждения образования, прежде всего общеобразовательные школы. Свидетельством изменения отношения государства к проблеме формирования здорового образа жизни учащихся являются изменения в содержании школьного образования.

Литература

1. «Физическая культура в семье» М., Москва, 1983г.

2. «Справочник по детской ЛФК», Фонарев М. И., Москва, 1983г.

3. «Как правильно питаться», Скурихин И.Н., Шатерников В.А., Москва 1987г.

Приложение 1:

Опросник

1. Соблюдаете ли вы режим дня?

2. Завтракаете ли вы?

3. Получаете ли вы горячий обед в школе?

4. Как часто употребляете овощи и фрукты?

5. Сколько времени вы делаете уроки?

6. Делаете ли зарядку?

7. Как часто вы болеете простудными заболеваниями?

8. Какое у вас любимое блюдо, любимые овощи и фрукты?

9. Что, по вашему мнению, необходимо делать, чтобы сохранить здоровье на долгие годы?

10. Гуляете ли вы на свежем воздухе?
