Муниципальное образовательное учреждение

Калиновская средняя общеобразовательная школа

Учебно-исследовательская работа

«Изучение влияния образа жизни на состояние здоровья школьника»

 Автор: ученик 7 класса

 Шутько Александр Владимирович

 Руководитель: учитель биологии

 Наумкина Валентина Павловна

2015

Оглавление:

 Введение………………………………………………………………………………………3

I. Изучение теоретических основ

1.1. Что такое «Здоровье и здоровый образ жизни»…………………………………..........4

1.2. Факторы, влияющие на здоровье …………………………………………..………….5

II. Практическая работа.

2.1. Как подростки относятся к проблеме здоровья……………………………………….7

2.2. Практическая работа №1 «Оценка состояния здоровья школьников»……………….8

2.3. Практическая работа №2 «Определение влияния образа жизни на состояние

 здоровья»…………………………………………………………………………………….10

2.4. Анализ физической подготовленности и количества пропущенных уроков по болезни……………………………………………………………………………………….12

III.Заключение………………………………………………………………………………..13

IV. Список ресурсов………………………………………………………………………….14

 Приложения

4.1. Анкета для педагогов и подростков

4.2.Инструкция для практической работы №1 «Оценка состояния здоровья школьников»

4.3. Инструкция для практической работы №2 «Определение влияния образа жизни на состояние здоровья»

**Введение.**

«Если не бегаешь пока здоров, придётся побегать когда заболеешь!»

 Гораций

*В последнее время в СМИ, на уроках, много говорят о здоровье, ЗОЖ.* Чаще всего мои сверстники под здоровым образом жизни понимают только отсутствие вредных привычек. Думаю, что это одна из причин поведения учащихся, не соответствующего принципам здорового образа жизни, а значит причина низкого уровня здоровья. В нашем классе в данном учебном году по причине болезни было пропущено 184 дня (I – III четверти). Учащиеся 7,8, 11 классов за I – III четверти пропустили в сумме 560 дней по болезни, в основном, по диагнозу ОРВИ. Из них: 23% - 11 кл., 44% - 8 кл., 33% - 7 класс.

На мой взгляд, современная молодежь мало времени уделяет укреплению своего здоровья, не имеет необходимых знаний для его сбережения.

По данным педиатров, лишь 14% детей сейчас рождается без патологий. Уже в первый класс каждый ребёнок приходит  с хронической патологией, а среди выпускников школы не более 10% могут считаться относительно здоровыми. До 60-70% учащихся к выпускному классу имеют нарушенную структуру зрения, 30 % - хронические заболевания, 60% - нарушенную осанку.

Поэтому, актуальность выбранной темы очевидна.

   К сожалению, у многих сложилось твердое убеждение, что вопрос здоровья или нездоровья целиком и полностью зависит от детских врачей. Другими словами, многие из нас – детей, как и многие взрослые, считают, что насколько хорошо лечит врач, настолько и зависит наше здоровье. «Однако, в последнее время, ученые доказали, что здоровье человека только на 10% зависит от системы здравоохранение, в то же время более чем наполовину – от его образа жизни».

Исходя из вышесказанного, **целью** моей работы стало изучение проблем, связанных со здоровьем молодого поколения, привлечение внимания моих сверстников к сохранению своего здоровья и здоровому образу жизни.

 Чтобы добиться цели, нами были поставлены **задачи**:

1. Изучить факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье.
2. Выявить, как подростки относятся к проблеме здоровья.
3. Установить влияние образа жизни на состояние организма.
4. Оценить состояние здоровья учащихся.
5. Провести анализ физической подготовленности, количества пропущенных уроков по болезни, анкетирования о здоровом образе жизни среди учащихся.

**Объект и предмет исследования:**

Объектом исследования являются учащиеся 7-11 классов.

Предмет исследования – режим дня, факторы образа жизни.

 **Методы.**

 При проведении исследовательской работы мной использованы:

* теоретические методы - изучение научно – популярной литературы, Интернет – ресурсов, анализ, синтез, сравнение, обобщение;
* практические методы – анкетирование, беседа, опрос, фиксирование материала, изучение документации, построение диаграмм.

 Этапы:

1. Изучение теоретических основ
2. Практическая работа.

2.1. Анкетирование учащихся, педагогов и анализ результатов.

2.2. Практическая работа №1 «Оценка состояния здоровья школьников»

2.3. Практическая работа №2 «Определение влияния образа жизни на состояние здоровья»

1. Выступление на конференции, презентация

**I. Изучение теоретических основ**

**1.1. Что такое «Здоровье и здоровый образ жизни».**

«Здоровье – это не все, но все без здоровья – это ничто».

 Сократ

 Рассмотрим что такое «здоровье». В соответствии с Уставом Всемирной [Организации Здравоохранения](http://valeologija.ru/lekcii/lekcii-po-omz/372-modeli-organizacii-zdravooxraneniya) (ВОЗ) **под здоровьем понимается** «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».
 Здоровье бывает физическим, психическим и нравственным.

 При этом под **физическим здоровьем** понимается текущее состояние функциональных возможностей органов и систем организма.

 [**Психическое здоровье**](http://valeologija.ru/lekcii/lekcii-po-omz/364-psixicheskoe-zdorove) рассматривается как состояние психической сферы человека, характеризующееся общим душевным комфортом, обеспечивающее адекватную регуляцию поведения и обусловленное потребностями биологического и социального характера.

 **Социальное здоровье** понимается как система ценностей, установок и мотивов поведения в социальной среде.

 Из материалов Википедии (свободная энциклопедия): **Здоро́вье** — состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни.

*«Согласно заключению экспертов ВОЗ, если принять уровень здоровья за 100%, то состояние здоровья на 10% зависит от деятельности системы здравоохранения, на 20% - от наследственных факторов, на 20% - от состояния окружающей среды. А остальные 50% зависят от самого человека, его образа жизни, который он ведет».*

 Под здоровым образом жизни понимаются «…типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности конкретного человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций, независимо от политических, экономических  и социально-психологических ситуаций».

 С точки зрения медиков **здоровый образ жизни** - это правильное совмещение отдыха и работы, правильное питание, физическая активность, когда человек соблюдает личную гигиену, у него отсутствуют вредные привычки. И при этом человек имеет хорошее отношение к окружающим и к жизни.

 Таким образом, из приведенных выше определений видно, что понятие здоровья отражает качество приспособления организма к условиям внешней среды и представляет итог процесса взаимодействия человека и среды обитания; само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (пол, возраст, наследственность) факторов.

  «Здоровье – это не все, но все без здоровья – это ничто». Эта мудрость Сократа помогает лучше понять отношение здоровья и других целей человеческой жизни. Современному человеку нужно в жизни гораздо больше, чем просто чувствовать себя здоровым. Вместе с тем, здоровье является важнейшим условием и средством достижения других целей жизни. А значит, нужно заботиться о своем здоровье прежде, чем его утратишь и постоянно накапливать и поддерживать его резервы.

  *Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, насколько важно, начиная с самого раннего возраста ответственно относиться к собственному здоровью, понимая то, что здоровье – самая величайшая ценность, дарованная человеку природой.*

**1.2. Факторы, влияющие на здоровье**

 На здоровье конкретного человека влияет ряд факторов. Среди них важно выделить факторы, которыми конкретный человек, тем более школьник, не может управлять напрямую. Это экономические и социальные условия жизни в стране, климат, экологическая обстановка в регионе. С другой стороны, есть ряд факторов, управление которыми доступно школе, конкретному учителю, ученику. Это школьная среда, а также мировоззрение, жизненная философия и образ жизни.

 Основными параметрами образа жизни для подрастающего поколения является учеба, быт, культурная деятельность, а также различные  поведенческие привычки  и проявления.

 Образ жизни человека включает три категории: уровень жизни, качество жизни и стиль жизни.

 **Уровень жизни** – это в первую очередь экономическая категория, представляющая  степень удовлетворения материальных, духовных и культурных потребностей человека.

 Под **качеством жизни** понимают степень комфорта в удовлетворении человеческих потребностей.

 **Стиль жизни** характеризует поведенческие особенности жизни человека, то есть определенный стандарт под который подстраивается психология личности.

 Здоровье человека будет в первую очередь зависеть от стиля жизни. Поведение человека направлено на удовлетворение  потребностей. При более или менее одинаковом уровне потребностей, каждая личность характеризуется своим, индивидуальным способом их удовлетворения, поэтому поведение людей разное и зависит в первую очередь от воспитания.

 Наиболее полно взаимосвязь между образом жизни и здоровьем выражается в понятии здоровый образ жизни.

 По современным представлениям в понятие здорового образа жизни входят следующие составляющие:

-  отказ от вредных пристрастий (курение, употребление алкогольных напитков и наркотических веществ);

-  оптимальный двигательный режим;

-  рациональное питание;

-  закаливание;

 -  личная гигиена;

 -  положительные эмоции.

 Что касается **табакокурения**, то подавляющее большинство школьников впервые знакомятся с сигаретой в младших классах, и движет ими прежде всего любопытство. Убедившись в том, что курение сопровождается неприятными ощущениями (горечь во рту, обильное слюнотечение, кашель, головная боль, тошнота), дети к табаку больше не тянуться, а вот в более старшем возрасте, число курящих школьников начинает расти, и причины этого уже иные, нежели любопытство. Согласно исследованиям социологов, чаще всего это подражание  старшим товарищам, особенно тем, на кого хотелось бы походить (в том числе и родителям),  желание казаться взрослым, независимым, желание “быть как все” в курящей компании. Причиной курения подростков в ряде случаев является и строгий запрет родителей, особенно в тех случаях, когда сами родители  курят.

 Употребление школьниками **спиртных напитков** – вещь, к сожалению, часто встречающаяся. Социологические опросы показывают, что это, чаще всего,  происходит с ведома и согласия родителей:  в честь дня рождения или другого торжества. Получается так, что прием алкоголя для ребенка практически всегда связан с атмосферой праздника и на первый взгляд особой опасности  здесь нет. Однако такое  приобщение детей к вину представляет определенную опасность, ибо снимает психологический барьер, и школьник чувствует себя вправе выпить. Следует подчеркнуть, что табак и алкоголь, в большинстве случаев используются для снятия стресса, и надо знать, что значительно более успешно стресс снимается при помощи физической активности и она может служить здоровой альтернативной курению и алкоголю.

 Следующий фактор здорового образа жизни – **двигательный режим**. Жизнь современного человека, особенно в городах, характеризуется высоким уровнем гиподинамии. Особенно страдают от гиподинамии школьники. Больше времени своего бодрствования старшеклассники вынуждены проводить сидя за рабочим столом, просмотр телепередач, компьютерные игры усугубили обездвиженность детей и подростков. Уроки физкультуры не компенсируют недостаток двигательной активности.

 Перейдем к следующему фактору здорового образа жизни, влияющему на здоровье человека, к проблеме **питания**.  Именно в школьном возрасте, когда активно формируются привычки, наибольшее значение имеет рациональное питание. Питание должно быть сбалансированным, то есть, чтобы полноценно развиваться, в течение дня ребенок должен получать необходимый для этого минимум пищевых и минеральных веществ.

 Следующий фактор здорового образа жизни – **закаливание**. Практически всем известно изречение «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». И действительно, использование этих естественных сил природы, использование разумное, рациональное, приводит к тому, что человек делается закаленным, успешно противостоит неблагоприятным факторам внешней среды – в первую очередь переохлаждению и перегреву. Закаливание – эффективное средство укрепления здоровья человека.

 Ещё один  фактор здорового образа жизни – это **личная гигиена**. Сохранение и укрепление здоровья невозможны без соблюдения правил личной гигиены – комплекса мероприятий по уходу за кожей тела, волосами, полостью рта, одеждой и обувью. Уход за кожей тела (мытье рук перед едой, после прогулок, при утреннем и вечернем туалете, ежедневный  теплый душ перед сном или теплая ванна) должны стать естественной и неотъемлемой процедурой.

**II. Практическая работа.**

**2.1. Как подростки относятся к проблеме здоровья**

 Для того чтобы определить как подростки воспринимают понятие здоровье и здоровый образ жизни, мы провели опрос (приложение№1) среди школьников 13 – 16 лет, а также среди педагогов. Такое построение исследования не случайно, потому что в основном педагоги формируют культуру здоровья учащихся.

 Мы предложили нашим респондентам проранжировать список из 9 социокультурных факторов. Обеспечивающих благополучное сосуществование человека: карьера; семейное благополучие; здоровье; материальный достаток; образование; работа, которая приносит радость; свобода, независимость; наличие близких друзей; интересное общение.

 Оказалось, здоровье входит в круг социальных приоритетов и подростков, и взрослых. 10 из 11 опрошенных педагогов здоровье ставят на 1 место. У школьников 8 из 13 опрошенных ставят здоровье на 1 место, 4 на 2 и 1 на 3 место. Получается, что и юноши и девушки прекрасно осознают, что «быть здоровым – это здорово», и тут их позиция полностью совпадает с позицией взрослых

 Понятие здоровье является интегральным и может быть охарактеризовано с разных позиций. Поэтому важно было определить, какой смысл вкладывают респонден­ты в это понятие. Было предложено выбрать в списке определений здоровья три, наиболее важных для них. Сами определения были разделены на несколько групп. Первая группа ха­рактеризует здоровье как состояние физического и психического благополучия человека (хорошее самочувствие, отсутствие болезни; привлекатель­ная внешность, хорошая фигура; ровное хорошее настроение, способность противостоять стрес­сам). Вторая группа определений описывает здоро­вье как составляющую социального благополучия (возможность обеспечить себя и своих близких, возможность иметь хорошую семью и здоровых детей, возможность сделать карьеру). Третью груп­пу составляют определения, описывающие здоро­вье как условие личностного роста и самореализа­ции (возможность реализовать свои способности и идеи; возможность быть полезным, нужным дру­гим людям, возможность многому научиться).

 Оказалось, что и здесь представления подрост­ков и взрослых совпадают:

100% взрослых и 77% подростков характеризуют сущность здоровья как состоя­ние физического благополучия (хорошее самочувствие, отсутствие болезни);

40% взрослых и 62% детей психического благополучия (ровное, хорошее настроение, способность противостоять стрессу)

 Используются и характеристики, связанные с описанием здоровья как условия социального бла­гополучия: 60% взрослых и 62% подростков. Наименее значимыми оказались ха­рактеристики здоровья как условия личностного роста и самореализации от 10 до 23 %.

Большинство подростков и взрослых выска­зали мнение о том, что здоровье человека «пол­ностью зависит от него самого» или зависит «в большой степени». Однако для того чтобы конк­ретизировать эти ответы, мы предложили респон­дентам назвать три наиболее существенных, с их точки зрения, фактора, так или иначе оказываю­щие влияние на состояние здоровья человека.

И вот здесь оказалось, что большая часть от­ветов подростков и взрослых связаны с выбором «независимых» факторов, тех, которые человек не в состоянии или почти не в состоянии изменить (уровень развития медицины, экология, наследственность, смена климата и т.д.). Получается, что, формально признавая связь здоровья и поведения человека, и подростки, и взрослые недооценивают роль конк­ретных поведенческих факторов в сохранении и укреплении здоровья, они фактически снимают с себя ответственность за свое здоровье.

Особую тревогу вызывает то, что в группе под­ростков весьма небольшое (с учетом его реальной важности) значение придается такому фактору, как отказ от употребления алкоголя и курения. Подростки не рассматривают наркотизацию как существенную угрозу здоровью.

Несмотря на то, что и подростки отнесли здоровье к числу приоритетных жизнен­ных ценностей, их образ жизни сложно назвать здоровым. Так, только треть подростков регулярно занимаются спортом, у 58% юношей и девушек режим дня не соответствует гигиеническим требованиям, 50% школьников придерживаются правил рационального питания и т.д.

При этом сами респонденты не считают сло­жившуюся ситуацию опасной. Больше половины из них оценивают свой образ жизни как «вполне способствующий сохранению и укреплению здо­ровья».

Обосновывая причины несоблюдения тех или иных правил здорового образа жизни, и подрос­тки, и взрослые чаще всего сетуют на «нехватку времени», «загруженность домашними делами», «нехватку материальных средств» и гораздо реже упоминают о личностных факторах — дисципли­нированности, организованности, наличии зна­ний о том, как заботиться о своем организме.

Таким образом, анализ актуальных представле­ний подростков и педагогов о здоровье позволяет сделать следующие выводы. Для большинства рес­пондентов очевидна социальная значимость здо­ровья. Следует отметить, что, по данным Ин­ститута социологии РАН, еще несколько лет назад при проведении опросов среди различных групп населения здоровье не являлось одним из лидеров в списке жизненных ценностей, и рейтинг его был невысок. Сегодня его роль заметно выросла.

 Как взрослые, так и подростки признают вы­сокую степень зависимости здоровья человека от его поведения. Это признание тоже носит формальный характер, реальный образ жизни многих наших респондентов нельзя назвать «здоровым». Однако само по себе понимание роли поведенческой активности имеет важное значение для дальнейшего формирования у подростков готовности принять на себя реальную ответственность за состояние собственного здоровья.

Как показали результаты исследования подростки нуждаются в сугубо практических знаниях о том, как заботиться о здоровье. С одной стороны, большинство из опрошенных оценивает свой образ жизни как здоровый и относительно здоровый, с другой, — в реальной жизни не придает значение целому ряду важных принципов здорового образа жизни. Следует учитывать низкий уровень значимости, который респонденты придают таким доступным для каждого из них и при этом весьма действенным факторам, укрепляющим здоровье, как соблюдение режима дня, занятия спортом и т.д.

**2.2. Практическая работа №1 «Оценка состояния здоровья школьников»**

Цель: Научиться оценивать функциональное состояние организма, используя объективные и субъективные показатели здоровья. На основании анализа результатов наблюдений выявить зависимость состояния здоровья от особенностей психосоциальных условий жизни и режима дня.

Ход работы:

1. Оцените психосоциальные условия жизни и свой режим дня за текущий день по инструкции  №1 (приложение 2). Проводить самооценку необходимо в течение недели, а затем проанализировать в сумме.
2. Оцените особенности психосоциальных условий жизни за текущий день по инструкции  №2 (приложение 3). Проводить самооценку необходимо в течение недели, а затем проанализировать в сумме.
3. Оцените соответствие вашего режима дня гигиеническим требованиям к режиму дня школьника по инструкции №3 (приложение 4)
4. По итогам работы сформулируйте вывод

Результаты исследования:

В исследованиях приняли участие учащиеся 7 – 11 классов, в количестве 19 человек.

Работа проводится в течение 10 дней, и даже если не все учащиеся получат ясную картину своего психического состояния, проделанная работа не оставит их равнодушными.

Вывод: Психосоциальные условия жизни влияют на состояние здоровья. В наибольшей степени нарушение режима дня и ухудшение психосоциальных условий влияет на следующие показатели здоровья ,как аппетит, настроение, самочувствие .

**2.3. Практическая работа №2 «Определение влияния образа жизни на состояние здоровья»**

Цель: провести самоанализ образа жизни и оценить его влияние на состояние здоровья

Ход работы:

Проанализируйте свой образ жизни по анкете №4 (приложение 5) , из предложенных вариантов выберите наиболее характерный для вас. Соответствующие результаты занесите в таблицу:

|  |  |
| --- | --- |
| Факторы образа жизни | Оценка в баллах |
| 1. Особенности питания
 |  |
| 1. Физическая активность
 |  |
| 1. Закаливание
 |  |
| 1. Режим дня, правила труда и отдыха
 |  |
| 1. Особенности эмоционального состояния
 |  |
| 1. Жизненная позиция
2. Вредные привычки:
 |  |
|  | Курение; Алкоголь; Наркотики  |
| Сумма баллов  |  |

5.    Особенности эмоционального состояния.

100% респондентов считают, что они жизнерадостные люди, быстро прощают обиды, забывают неприятные моменты, всегда надеются на лучшее

6. Жизненная позиция.

Так же 100% опрошенных считают, что если какое-то событие стало причиной сильного переживания , то стараются не впадать в депрессию и не жалеть себя, а как можно быстрее забыть огорчающие события, отвлечься.

Вывод: 63% учащихся ведут образ жизни направленный на разрушение здоровья, необходимо усилить пропаганду здорового образа жизни.

**2.4.**  **Анализ физической подготовленности и количества пропущенных уроков по болезни.**

Вывод: высокий процент (57) уровень физической подготовленности - ниже среднего и низкий. У мальчиков показатель ниже, чем у девочек

Вывод: показателей высокого уровня нет, достаточно высокие показатели ниже среднего и низкого уровня. В 5 классе нет даже средних показателей.

Вывод: достаточно высокие показатели показателей ниже среднего и низкого уровня.

Учащиеся 7,8, 11 классов за I – III четверти пропустили в сумме 560 дней по болезни, в основном, по диагнозу ОРВИ. Из них: 23% - 11 кл., 44% - 8 кл., 33% - 7 класс (приложение 6).

**III. Заключение.**

Необходимо помнить, что россиянин всегда отличался отменным здоровьем, отличался особой способностью к созиданию, и именно поэтому чувствовал себя здоровым.

Мало кто из нас в суматохе дней, в бешеном потоке нынешнего времени думает о своем здоровье. Лишь когда валит с ног болезнь или приходит старость, люди начинают думать о беспечно прожитых годах.

Факторами, разрушающими здоровье, являются вредные привычки;

Факторы, укрепляющие здоровье:

 -  оптимальный двигательный режим;

-  рациональное питание;

-  закаливание;

 -  личная гигиена;

-  положительные эмоции.

Как взрослые, так и подростки признают вы­сокую степень зависимости здоровья человека от его поведения. Это признание носит формальный характер, реальный образ жизни многих школьников нельзя назвать «здоровым».

Основными причинами несоблюдения тех или иных правил здорового образа жизни школьников являются отсутствие дисципли­нированности, организованности, наличия зна­ний о том, как заботиться о своем организме.

Так как более половины учащихся ведут образ жизни направленный на разрушение здоровья, необходимо усилить пропаганду здорового образа жизни.

**IV. Список ресурсов**

1. Биология в школе №1 2008г.

2. Биология №6 2013г.

3. Биология №2 2013г.

4. Е.А. Якушкина, Т.Г.Попова Биология 5-9 классы. Проектная деятельность учащихся. Волгоград 2009

5. <http://valeologija.ru/knigi/posobie-po-omz/487-opredelenie-ponyatiya-zdorove-priznaki-i-pokazateli-individualnogo-zdorovya>

6. [www.nrma.ru](http://www.nrma.ru/)

7. [www.rfpa.ru](http://www.rfpa.ru/)