

Здоровье *школьника*



Цель работы:

- Изучить факторы, влияющие на здоровье школьника.



Методы:

- Изучение литературы по теме
- Отбор материала
- Структурирование
- Практическая работа
- Анализ результатов
- Выводы, обобщения.
- Наблюдение



Задания группам

- **Собрать и проанализировать материал по теме «Здоровье школьника»**
- **Провести экспериментальную работу по теме «Карты здоровья школьника»**
- **Составить карты здоровья учащихся 8 класса МОУ «СОШ № 51»**
- **Сделать выводы о факторах, влияющих на здоровье школьников.**
- **Дать практические советы родителям о сохранении здоровья учащихся.**

Возрастные особенности детей и подростков.

- Организм детей и подростков во многом отличается от организма взрослых. Это проявляется в особенностях строения и функций отдельных органов и физиологических систем. Дети и подростки находятся в состоянии непрерывного роста и развития. Одной из важных особенностей детского организма является высокая интенсивность обменных процессов. В настоящее время у детей и подростков наблюдается процесс ускоренного развития (акселерация). Акселерация представляет собой сложное биосоциальное явление, которое выражается в ускоренном развитии биологических и психических процессов. В настоящее время у детей и подростков наблюдается процесс ускоренного развития (акселерация). Акселерация представляет собой сложное биосоциальное явление, которое выражается в ускоренном развитии биологических и психических процессов



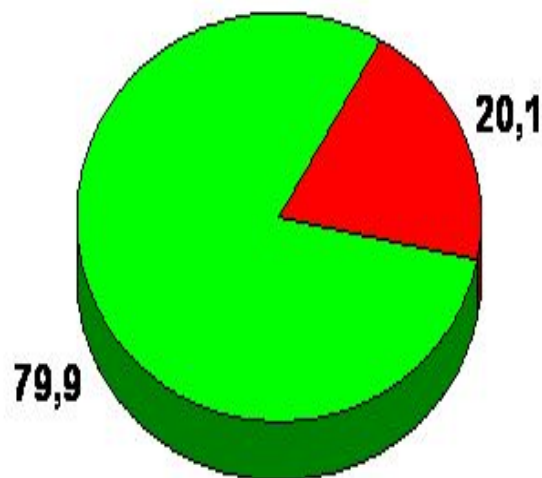
Общее понятие о здоровье:

- Отсутствие болезней;
- Нормальное функционирование организма в системе «человек – окружающая среда»;
- Полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие;
- Умение приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде;
- Способность к полноценному выполнению основных социальных функций.

Общественное здоровье представляет собой социально – политическую и экономическую категории, которые характеризуют жизнеспособность всего общества как социального организма.

Индивидуальное здоровье – это здоровее каждого человека в отдельности.

Физическое здоровье – это способность тела реализовывать разработанную программу и иметь своего рода резервы на случай непредвиденных экстремальных и чрезвычайных ситуаций



■ группа высокой вероятности потребления ПАВ(%)

■ норма(%)

Факторы, влияющие на здоровье и благополучие.

- Среди факторов, влияющих на здоровье человека, ведущее место занимают физические, духовные и социальные.
- *Духовные факторы* также являются важными компонентами здоровья и благополучия. Это – понимание здоровья как способности к созиданию добра, самосовершенствованию, милосердию и бескорыстной взаимопомощи.
- *Социальные факторы* также значительно влияют на здоровье и благополучие каждого из нас.
- Среди физических факторов наиболее важными являются наследственность и состояние окружающей среды.

Карта здоровья школьника

- **Вес, рост, ширина плеч и плечевых дуг, окружность груди ребенка могут быть разными. Но если эти параметры значительно расходятся с возрастными нормами и не соответствуют друг другу (например, при маленьком росте у ребенка большой вес), это свидетельствует, как правило, о плохом физическом развитии. Как правило, слишком большой и лишком маленький вес, неразвита грудная клетка, узкие плечи бывают у тех, кто пренебрегает спортом.**

Составление двух карт здоровья учащихся:

- Бердышева Евгения (14 лет):
 - Вес – 57кг.
 - Рост – 168 см.
 - ЧСС в покое – 70
 - ЧСС релаксация – 150 уд/мин
 - АД – 116/64
 - Проба Штанге – 50 сек.
 - Зрительно – двигательная реакция – 7,5 см.
 - Гибкость позвоночника – +8 см.
 - Координация движений – 6 мячей
 - Мышцы плечевого пояса – 14 раз
 - Мышцы брюшного пресса – 28 раз за 30 сек.
- Данилов Игорь (14 лет):
 - Вес – 38 кг.
 - Рост – 155см.
 - ЧСС в покое – 78 уд/мин
 - ЧСС релаксация – 138 уд/мин
 - АД – 120/75
 - Проба Штанге – 45 сек.
 - Зрительно-двигательная реакция – 7 см.
 - Гибкость позвоночника – 0 см.
 - Координация движений – 6 мячей
 - Мышцы плечевого пояса – 16 раз
 - Мышцы брюшного пресса – 31 раз за 30 сек

Приложение.

ФИ	Вес	Рост	ЧСС в покое	ЧСС релаксации	АД	Проба Штанге
Бердышева Евгения	57	168	70	150	116/64	49
Вакуленко Даниил	45	166	108	156	122/80	21
Ваулин Денис	50	170	78	102	118/71	47
Галанцева Анна	50	157	80	150	106/70	20
Гомзяков Евгений	54	177	60	114	113/72	35
Данилов Игорь	38	155	78	138	120/75	42
Елфимова Алина	60	155	85	135	118/73	37
Комкина Евгения	61	162	76	114	120/80	45
Лоскутова Юлия	62	165	76	138	116/77	21
Мочалкин Алексей	55	163	78	114	119/81	41
Першина Кристина	57	161	72	102	117/78	40
Сарибекьян Шохик	30	138	66	90	120/70	38

ФИ	Зрительно-двигательная реакция	Гибкость позвоночника	Координация движений	Мышцы плечевого пояса	Мышцы брюшного пресса
Бердышева Евгения	7,5	+8	6 мячей	14	28 за 30 сек
Вакуленко Даниил	2	+8	5 мяче	10	27 за 30 сек
Ваулин Денис	2	+6,5	5 мячей	19	27 за 30 сек
Галанцева Анна	2	+4	4 мяча	7	26 за 30 сек
Гомзяков Евгений	8	0	5 мячей	20	30 за 30 сек
Данилов Игорь	7	0	6	16	31 за 30 сек
Елфимова Алина	7,5	+13,5	5 мячей	5	21 за 30 сек
Комкина Евгения	8	9,5	6 мячей	15	29 за 30 сек
Лоскутова Юлия	2	+6	4 мяча	0	10 за 30 сек
Мочалкин Алексей	7	+6	5 мячей	21	32 за 30 сек
Першина Кристина	6	+6	6 мячей	9	27 за 30 сек
Сарибекьян Шохик	9	2,5	1 мяч	5	27 за 30 сек

Среднее значение:

- Рост – 161,9 см
- Вес – 51,16 кг
- ЧСС релаксация – 125,25 уд/мин
- ЧСС в покое – 77,25 уд/мин
- Проба Штанге – 36,3 сек
- Зрительно - двигательная реакция – 5,83 см
- Гибкость позвоночника – 12,95 см
- Координация движений – 4,84 мяча
- Мышцы плечевого пояса – 11,75 раз

Вывод:

По данным таблицы можно проследить следующее, что хорошей гибкостью обладают 66% учащихся, а 34% находятся на удовлетворительном уровне.

Хорошей зрительно - двигательной реакцией – 42%, а 58% учащихся соответствуют норме.

Хорошей координацией движений обладают – 75% , а 25% учащихся показали результаты ниже установленной нормы.

Артериальное давление и ЧСС в покое у всех учеников 8 класса хорошее и соответствует нормам.

Хорошие результаты по пробе Штанге у 42%, а у остальных 58% учеников удовлетворительны.

По пробе Ромберга у всех учеников хорошие показатели.

Состояние мышц плечевого пояса и брюшного пресса отличное.

Можно сделать вывод, что в целом физическое развитие учащихся 8 класса находится на хорошем уровне, об этом говорят итоговые и четвертные оценок учеников по физкультуре, участие учеников в спортивных соревнованиях школы и города.