«ФАКТОРЫ, УХУДШАЮЩИЕ ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА, И ПУТИ ИХ УСТРАНЕНИЯ»

Автор: Кутырев Владимир Викторович
Преподаватель-организатор ОБЖ
МОУ «СОШ» с.П-Михайловка

Здоровье – это драгоценность (и при этом единственная), ради которой действительно стоит не только жалеть сил, времени, трудов и всяких благ, но и жертвовать ради него частицей самой жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унизительной.

М.Монтень

Почему я выбрал эту тему?

- Здоровье человека – одно из самых важных и главных достояний.

  Не зря говорят: «Здоровье за деньги не купишь!» В настоящее время в России наблюдаются негативные тенденции в состоянии физического и духовного здоровья, нравственности.

Главная идея, проблема работы

Возникает необходимость формирования глубоких, прочных знаний о здоровом образе жизни.

- Недостаточность и фрагментарность информации по этому вопросу приводят к росту числа заболеваний, расширению масштабов употребления молодыми людьми наркотиков и алкоголя.
- Большое влияние на распространение и воспевание такого «нездорового» образа жизни оказывает реклама, кино, телевизионные шоу, где курение и алкоголь являются атрибутами красивой и взрослой жизни.
- Проблема здоровья актуальна в наш век, век высоких технологий, еще и потому, что экология нашей страны оставляет желать лучшего.

Актуальность и новизна проблемы:

- Здоровье – это нормальное физическое состояние, то есть состояние целостности и свободы от физических заболеваний или болезней, как записано в программе развития нашей школы.
- Проблема состояния здоровья населения России становится в настоящее время все более острой. Особенно тревожит здоровье детей. Практика доказала, что формирование здорового образа жизни с раннего детства является фундаментом хорошего здоровья в зрелом возрасте. Поэтому эта проблема рассматривается на разных уровнях.
- В декабре 2001 года состоялось специальное заседание Совета Безопасности РФ с повесткой дня «Здоровье детей и подростков как фактор национальной безопасности». В мае того же года заседала комиссия Государственного комитета по народному образованию РФ, она признала необходимость разработки программы «Образование и здоровье», которая должна стать частью государственной программы «Здоровье детей России».
- Результаты массовых обследований состояния здоровья детей России угрожающе для будущего страны: сократилась рождаемость и доля здоровых новорожденных детей; возрос уровень детской смертности; увеличилось количество «социальных сирот», то есть брошенных при живых родителях и пр.

Цели и задачи :

Цель: Формирование у учащихся стойкого положительного отношения к физической культуре и здорового образа жизни через привлечение к новому виду активного отдыха и оздоровления, активной гражданской позиции у подростков, их социализация и стимулирование интереса учащихся к решению актуальных проблем .

Задачи:

- 1.Пропаганда здорового образа жизни среди учащихся и их родителей с целью сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста.
- 2.Социальное становление личности ребенка через формирование системы интересов и потребностей в самосовершенствовании, самореализации, саморазвитии и готовности к выполнению различных функций общества.
- 3. Сохранение и приумножение нравственных, культурных и спортивных достижений молодежи.
- 4. Привлечение внимания учащихся к решению экологических проблем в Саратовской области.
- 5. Подготовка юношей к службе в рядах Российской армии.

Предмет исследования: - влияние факторов, ухудшающих здоровье школьников.

Объект исследования:- учащиеся среднего и старшего звена школы.

Гипотеза: В результате проведённого исследования будут определены факторы

- Негативного влияния рекламы табачной и алкогольной продукции на подростков.
- Условия пребывания детей в общеобразовательных учреждениях.
- Негативное влияние социальной среды на подростка.

План

- I. Введение
- II. Теоретическая часть.

1.Проблемы здоровья подростков.

1.1 *Организация учебного процесса в общеобразовательных учреждениях.*

1.2 *Табакокурение.*

1.3 *Алкоголизм.*

1.4 *Наркомания и токсикомания.*

2. Здоровьесберегающие технологии.

III. Практическая часть.

1. Анкетирование

2. Интервьюирование

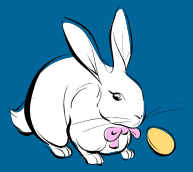
3. План реализации программы «Здоровый образ жизни».

- IV. Выводы.

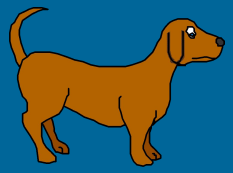
Организация рабочего места
Правильное питание
Условия для успешной учебы в школе
Активный отдых и физическое развитие
Соблюдение режима дня
Развивающие игры и упражнения

Чем опасен никотин?

- *Никотин* – один из самых опасных ядов растительного происхождения.

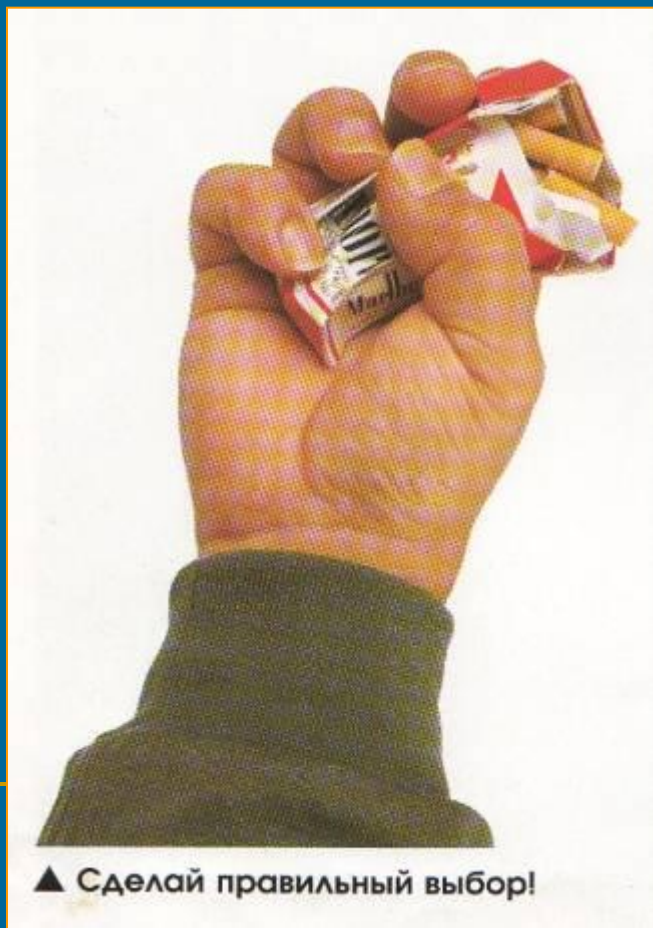


Кролик погибает от 1/4 капли никотина



Собака погибает от 1\2 капли никотина

Человек погибает от 2-3 капель никотина



▲ Сделай правильный выбор!

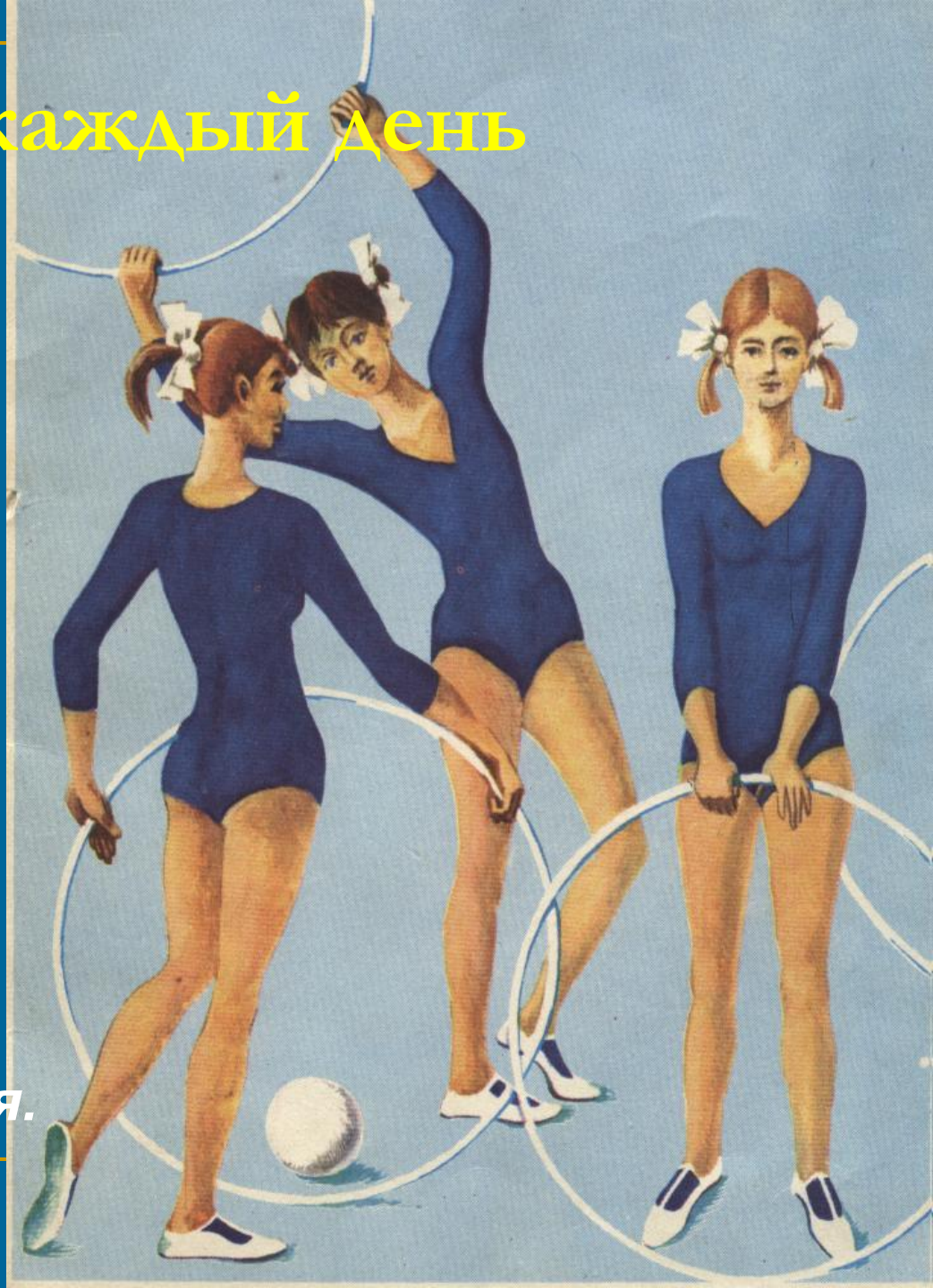
Никотин	$C_{10}H_{14}N_2$	паралич центральной нервной системы
Алкоголь	C_2H_5OH	блокирует функции нервной системы
Наркотики	группа веществ	оказывает воздействие на центральную нервную систему

Спорт и физкультура в нашей жизни

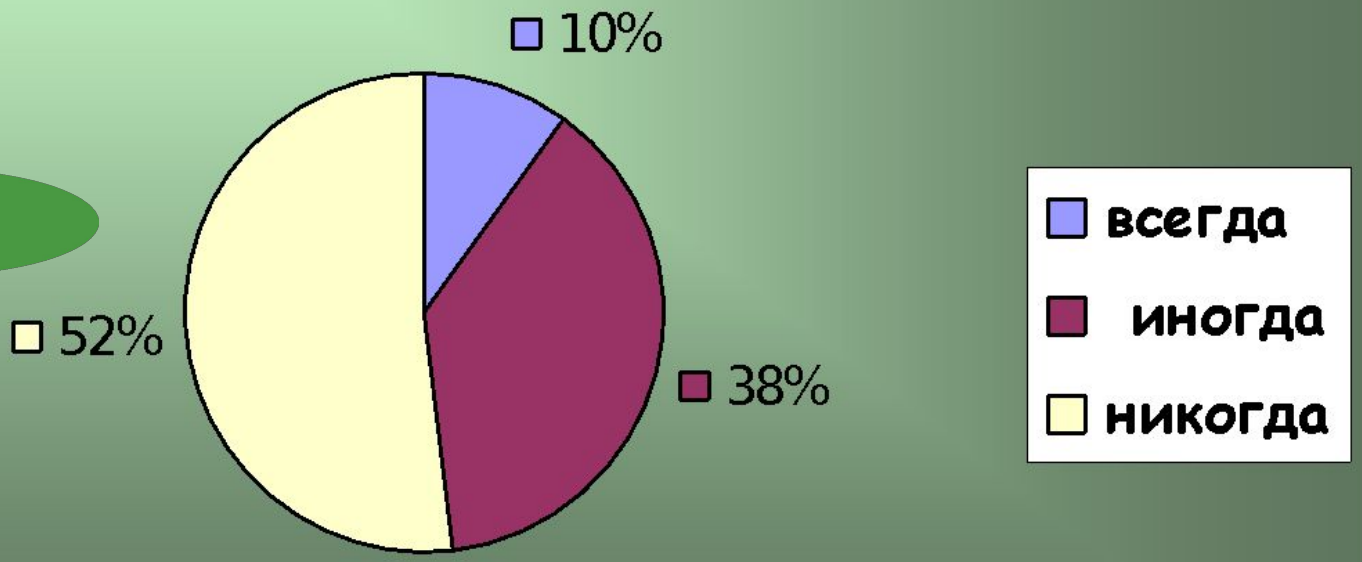
Физкультура – каждый день

После слова «пробуждение» следует: «утренняя гимнастика» или «зарядка». И это не случайно. Когда просыпаемся, у нас сонное, вялое состояние. Это потому, что все функции организма заторможены.

Переход к бодрому состоянию дают физические упражнения.



Количество детей, делающих зарядку утром.



Бег –развивает скорость и воспитывает выносливость, прыжки –ловкость и четкость движений, метания – координацию движений и силу. И тот, кто хочет одновременно обрести все эти качества, то занимается физкультурой на уроках в школе, в спортивных секциях вне ее и делает зарядку по утрам. И если каждый из нас будет вести здоровый образ жизни с самого детства, то мы будем здоровы и будем отлично себя чувствовать всю жизнь!!!

Программа «Здоровый образ жизни»

Срок реализации	Мероприятие
Ноябрь 2009.	Социологический опрос населения по анкетам, его анализ, составление диаграмм. Спортивная эстафета среди девушек 7–9 классов «Мы любим спорт». Первенство по баскетболу и волейболу среди юношей 8-9классов. Агитбригада «Мы - за здоровый образ жизни». Анкетирование.
Декабрь 2009.	Организация работы агитбригады «Мы за здоровый образ жизни», «Мама, папа, я – спортивная семья» в 2- 5 классах. Лекция о здоровом образе жизни.
Февраль . 2010	Кинолекторий «Нет наркотикам» с просмотром фильма «Игла». Спортивная эстафета «В здоровом теле – здоровый дух» для сборных 5-6 классов. Турнир рыцарей спорта (9 классов).
Март 2010.	Лекция о здоровом образе жизни,«А ну-ка, девушки!» - спортивный КВН среди 5-6 и 8-9 классов. Выступление агитбригады по теме: «Скажи курению: «нет»!» Лекция о вреде курения. Спорт-стиль (7 классы). Закаливание 1-8 кл. Агитбригада «Мы – Против курения».
Апрель 2010.	Футбол на траве (8-9класс). Товарищеская встреча по волейболу 8-9 класс. День здоровья. Закаливание 1-4 классы. Анкетирование.
Май 2010.	Общешкольный весенний кросс, посвященный Дню Победы. Легкоатлетическая эстафета 7-9 классы. Лекция о здоровом образе жизни.

Июнь-июль 2010	**Работа летнего оздоровительного лагеря, спортивные праздники,**
Сентябрь 2010 .	**Спортивный праздник «Папа, мама и я спортивная семья» 1-4 класс Закаливание 1-9 классы. Лекция о здоровом образе жизни.** **Тест- тренинг. Подвижные игры на воздухе 1-6 классы.**
Октябрь 2010.	**Общешкольный легкоатлетический спортивный праздник «Золотая осень».**
Ноябрь 2010 .	**Соревнования по футзалу (8-9 кл.). Закаливание 1-9 классы. Лекция о здоровом образе жизни. День здоровья. Анкетирование.**
Декабрь 2010 .	**Соревнования по волейболу (8-9 кл.). Закаливание 1-9 кл. Лекция о здоровом образе жизни. Подвижные игры на воздухе1-5 кл.**
Январь 2011 .	**Соревнования по пионерболу (5-6 классы). Лекция о здоровом образе жизни.**
Февраль 2011 .	**«Папа, мама и я спортивная семья» 1-4 класс.** **Агитбригада «Мы – за здоровый образ жизни».** **Лекция о здоровом образе жизни.**
Март – апрель 2011 .	**Тематические уроки по ОБЖ 5-11класс, биология 7 классы, Химия -8 классы. Закаливание 1-9 классы.** **Лекция о здоровом образе жизни. Анкетирование.**
Май 2011.	**Общешкольный весенний кросс, посвященный Дню Победы. Легкоатлетическая эстафета 7-9кл. Закаливание** **1-9классы. Конкурс «Лучший спортсмен года». День здоровья.**
Июнь-июль 2011	**Работа летнего оздоровительного лагеря, спортивные праздники, игры. День здоровья.**

В целях реализации данной программы были использованы следующие методы исследования:

а) анкетирование

б) интервьюирование

Результаты анкет

Вопрос	А	Б	В	Г
1. Считаешь ли ты себя здоровым человеком?	28	2	10	нет
2. Как часто ты болеешь?	17	8	7	8
3. Делаешь ли ты зарядку?	4	12	24	нет
4. Рисковал ли ты своим здоровьем?	21	19	нет	нет
5. Как часто ты ешь фрукты?	8	12	15	5
6. Почему ты ешь фрукты	нет	нет	нет	нет
7. Твои родители курят?	20	20	0	нет
8. Куришь ли ты?	8	32	нет	нет
9. Если да, то сколько раз в день?	0	2	4	2
10. Почему ты куришь?	3	3	2	нет
11. Когда ты начал курить?	6	2	нет	нет
12. Как ты начал курить?	6	2	нет	нет
13. Участвовал ли ты в распитии спиртных напитков?	14	26	нет	нет
14. Ты хотел бы бросить курить?	2	6	нет	нет
15. Если ты бросил курить, как ты себя чувствуешь?	1	1	0	нет

Результаты Интервью

Вопрос	А	Б	В	Г
1. Куришь ли ты?	8	32	Нет	нет
2. Ели да, то сколько выкуриваешь в день?	0	2	6	0
3. Почему ты куришь?	3	0	5	Нет
4. Когда ты начал курить?	2	6	Нет	нет
5. Как ты начал курить?	6	2	Нет	нет
6. Участвовал ли ты в распитии спиртных напитков?	14	26	Нет	нет
7. Пробовал ли ты наркотические вещества	0	40	Нет	нет
8. Ты не хотел бы бросить курить?	2	6	Нет	нет
9. Если ты бросил курить, как ты себя чувствуешь?	1	1	0	нет
10. Ты пропагандируешь ЗОЖ?	27	13	Нет	Нет

Пути устранения факторов, ухудшающих здоровье иков

В ходе работы над проектом были выявлены следующие факторы, ухудшающие здоровье ребенка:

1. Негативное влияние рекламы табачной и алкогольной продукции на подростков.

2. Условия пребывания детей в общеобразовательных учреждениях.

3. Негативное влияние социальной среды на подростка.

4. Недостаточная включенность подростка в сферу досуговой деятельности.

5. Слабая информированность подростков о способах здоровье сбережения.

Пути решения данной проблемы.

1. Повсеместное привлечение подростков и молодежи к активным занятиям физической культурой и спортом как одна из форм досуговой деятельности подростков.

2. Внедрение в досуг подростков общеукрепляющих процедур, закаливания для повышения сопротивляемости организма различного рода заболеваниям.

3. Создание и реализация молодежной оздоровительной программы, направленной на пропаганду здорового образа жизни среди подростков.

Самооценка

В ходе работы я проводил анкетирование, обрабатывал и анализировал полученные данные. В рамках работы сделал хорошую презентацию , распространил комплекс физических упражнений по классам. Работа велась целенаправленно, разными методами и средствами. Я удовлетворен результатами своей работы

Библиографический список

- 1. Билич Г.Л., Назарова Л.В./ Основы валеологии / С.-Петербург МСМХС, 1998г.
- 2. Ермилова И.А. Собираетесь в школу? Тренируйте глаза!/ Ермилова И.А.//Здоровье школьника – 2008 - №8, стр.56.
- 3. Ермилова И.А.Ограничьте просмотр передач!/ Ермилова И.А.//Здоровье школьника – 2008 - №8, стр.22
- 4. Попов С.В./ Валеология в школе и дома./ С.-Петербург «Союз», 1997г.
- 5. Е.Н. Литвинов, Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон «Как стать сильным и выносливым».
- 6. С.А. Нетопина «Школьникам об учебе и отдыхе».
- 7. Роберт Ротенберг «Расти здоровым».
- 8. М.Я. Студеникин «Книга о здоровье детей».
- 9. WWW.Mednovosti. Ru
- 10. WWW.Inopressa. ru.