Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 4» г. Торжка

Проект на тему:

СОХРАНИМ СВОЁ ЗДОРОВЬЕ

 Выполнила: Пролётова Екатерина Викторовна ученица 2 класса «Б»

 МБОУ СОШ № 4 г. Торжок

 Руководитель: Доброхвалова Дарья Александровна

 учитель начальных классов

г. Торжок

2023 год

**Содержание работы**

Введение,.................................................................................................3

1. Теоретическая часть

1.1. Что такое здоровый образ жизни...................................................5

1.2. Факторы, укрепляющие и ослабляющие здоровье.......................6

2. Практическая часть ...........................................................................8

2.1. Исследование №1 Опрос учащихся 2 классов...............................8

2.2. Исследование №2 Опрос родителей ............................................8-9

2.3. Исследование №3 Опрос « Меры профилактики» ........................9

2.4.Исследование №4 « Старинные рецепты долголетия и здоровья»

3. Вывод ....................................................................................................9

4. Заключение .........................................................................................11

5. Литература ..........................................................................................12

**ВВЕДЕНИЕ**

|  |
| --- |
| *О здоровом смысле жизни**Обсудить вопрос должны мы.**Как прожить нам много лет?**Как достичь больших побед?**Стать веселым и успешным,**И красивым быть, конечно!* |

 Здоровье человека – тема, которая актуальна для всех времен и народов, а в 21 веке она становится первостепенной. Великие мыслители, писали о необходимости уделять внимание здоровью: «Если не бегаешь, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь!» (Гораций) Тысячи вещей необходимы здоровому, и только одна больному: здоровье» (И.Вильде) «Если заниматься физическими упражнениями, нет никакой нужды в употреблении лекарств, если в тоже время соблюдать все прочие предписания нормального режима дня» (Авиценна).

О необходимости вести только здоровый образ жизни народ сложил большое количество пословиц и поговорок: «Здоровье - всему голова», «Здоровому все здорово!», «Здоровье дороже денег!», «Здоров будешь, всего добудешь!», «Крепок телом, богат делом»,«Береги платье снову, а здоровье смолоду», «Лекарств тысяча, а здоровье одно». В 21 веке здоровье приобретает ценность для человека. Ученые считают, что здоровый человек – успешный человек в учебе, в обществе.

*Объектом исследования* данной работы является здоровье, а предметом - составляющие здоровья.

**Целью** моей работы стало выявление факторов, влияющих на здоровье и на продолжительность жизни, поиск и применение конкретных рекомендаций для сохранения здоровья.

**Задачи**

1. Рассмотреть и охарактеризовать основные составляющие компоненты здорового образа жизни.
2. Рассмотреть методы исследовательской работы по выявлению знаний учащихся начальной школы о здоровом образе жизни и его влиянии на продолжительность жизни.
3. Обосновать основные методы профилактики преждевременного старения организма, показать роль здорового образа жизни для сохранения и укрепления здоровья.

**Гипотеза:** Здоровье подрастающего поколения является одной из важнейших проблем современного общества. При формировании навыков здорового образа жизни с раннего возраста укрепляется физическое и психическое здоровье.

**Методы исследования:** В ходе исследования мы использовали следующие методы: 1. Изучение научной литературы. 2. Анкетирование. 3. Тестирование. 4. Социологический опрос. 5. Викторина. 6.Классные часы.

Объект исследования – учащиеся 2 классов, родители.

**1.ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Для того, чтобы ответить на поставленный нами вопрос, я изучила литературу, различные источники и проанализировала их. Медицинские работники утверждают, что подавляющее большинство школьников сегодня относится к категории ослабленных (они часто болеют, имеют хронические заболевания). Что же значит быть здоровым? Что такое здоровье? Мы нашли ответ в «Толковом словаре живого великорусского языка» В.И.Даля: **ЗДОРОВЬЕ** или **здравие** -ср., состоянье животного тела (или растения), когда все жизненные отправления идут в полном порядке; отсутствие недуга, болезни. Значит, «не болеть» и «быть здоровым» - это одно и то же. А как помочь себе не болеть? Что надо делать, для того, чтобы быть здоровым?

Для решения этой задачи есть разные пути, о которых мы сегодня расскажем. Мероприятия по профилактике многих заболеваний просты и доступны. Они должны выполняться в каждой семье с первых дней жизни ребенка. Но если по каким-либо причинам вы этого не делали – не стоит отчаиваться. Начинать их можно в любом возрасте. Соблюдение режима дня, правил гигиены, полноценное питание, закаливание направлены не только на обеспечение гармоничного физического и нервно-психического развития, но и на повышение сопротивляемости организма ребенка заболеваниям, устойчивым к неблагоприятным факторам внешней среды. Каждому человеку вне зависимости от того, признается ли он в этом открыто или держит свои мысли в тайне, всегда хочется подольше пожить. И обязательно сохранить при этом свое здоровье, бодрость духа, работоспособность, ясный ум. Организм человека – наиболее совершенное творение природы. Но его состояние находиться в прямой зависимости от здоровья. Здоровье человека зависит от целого комплекса определенных факторов: наследственности; окружающей среды – природной и социальной; уровня культуры; образа жизни человека; его привычек, пристрастий. Как сохранить и укрепить здоровье в современном мире? В этом случае вступает в силу древняя мудрость: «Помоги себе сам», т.е. веди здоровый образ жизни. Здоровье – это системное качество организма и психики человека, определяемое совокупностью физических и духовных качеств и свойств, которые являются основой долголетия и необходимым условием для осуществления творческих планов, высокопроизводительного труда, на благо общества, создания крепкой и дружной семьи, рождения и воспитания детей. Продолжительность жизни у различных людей не одинакова, она предрасположена генетически и зависит от образа жизни самого человека. Образ жизни – одно из составляющих здоровья. Это тот единственный фактор, на который может повлиять человек и очень эффективно. Очень часто именно образ жизни лежит в основе целой группы болезней. Здоровый образ жизни – это показатель культуры личности, это сохранение здоровья человека и продление его жизни. Результаты многочисленных научных исследований свидетельствуют о том, что здоровье населения более чем на 50% зависит от образа жизни, на 15-20% - от состояния окружающей среды, 20-25% от наследственности человека и системы здравоохранения. (Данные еженедельника «Аргументы и факты») Если образ жизни будет отвечать оптимальным гигиеническим требованиям и нормам, то возникнет высокая работоспособность, творческое долголетие и резкое снижение заболеваемости населения. Окружающая среда, как природная, так и социальная, имеет целый комплекс факторов, положительно или отрицательно влияющих на состояние здоровья человека.

**Факторы, укрепляющие и ослабляющие здоровье.**

*Факторы, укрепляющие здоровье.* Помогает сохранить здоровье чёткий режим дня. Приём пищи, сон, гигиенические процедуры и другое лучше выполнять в одно и то же время. Благодаря чёткому режиму организм испытывает нормальную нагрузку, затраченные силы быстрее и полнее восстанавливаются, организм меньше изнашивается. Укрепляет здоровье высокая двигательная активность. Современный человек мало двигается. Постоянно сокращается доля немеханизированного труда в промышленности и сельском хозяйстве, развиваются средства транспорта и так далее. В последние десятилетия в научной литературе и в периодической печати довольно распространённым стало слово гиподинамия. «Происходит оно от греческих слов « гипо» - под, внизу и «динамик» - сила. Следовательно, гиподинамия – это недостаточная физическая нагрузка. Это состояние превратилось характерную особенность образа жизни многих подростков. При гиподинамии ослабляется деятельность сердца, накапливается избыточная масса тела, ослабевает мышечная система. Нарушение нормальных соотношений между мышечными и психическими усилиями приводит к излишнему возбуждению центральной нервной системы. В результате снижается устойчивость организма к инфекциям и психическому напряжению, к различным перегрузкам, падает работоспособность. Постоянное общение с природой, помогает человеку укрепить здоровье и справиться с болезнями. Свежий воздух содержит достаточное для организма количество кислорода и способствует бодрому, активному настроению, высокой работоспособности. Пониженное содержание кислорода во вдыхаемом воздухе ведёт к быстрому утомлению, к появлению ощущения тяжести и сжимающей тупой боли в голосе.

*Факторы, ослабляющие здоровье.* Ослабляют здоровье следующие факторы: неупорядоченный режим, малая подвижность, несоблюдения правил личной гигиены, нерациональное питание и такие вредные привычки, как курение и употребление алкоголя. При деятельности человека в трудных условиях, предъявляющих его организму повышенные требования, может развиться стресс. Стресс может оказывать как положительное, так и отрицательное воздействие. В частности, он увеличивает вероятность заболеваний.

**2. ПРАКТИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ**

Изучив материал, мы предположили, что можно болеть реже, а быть может, и вообще не болеть и решили провести ряд исследований.

**2.1. Исследование №1.** Первое исследование – опрос. Были опрошены обучающиеся 2 класса. Им предстояло ответить на следующие вопросы:

 **Результаты опроса:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 вопрос: «Что такое здоровье»? | 2 вопрос: «Кто может сохранить здоровье»? | 3 вопрос: «Как помочь себе быть здоровым?» |
| «Здоровье – это жизнь, добро, счастье» - 10 учащихся. | «Здоровье ты должен себе сделать сам» - 12 человек. | Правильное питание –13 человек. |
| «Здоровье - самое лучшее в жизни» - 8 учащихся. | «Здоровье должны сохранить родители» - 5 человек. | Вовремя принимать лекарство – 4 человека. |
| «Здоровье – это хорошее самочувствие»– 3 учащихся. | «Здоровье должен сохранить врач» - 4 человека | Занятия спортом - 2 человека. Соблюдать гигиенические требования – 9 человек. |

**2.2** **Исследование №2 – анкетирование родителей
2 класса (19 человек)** Оно проводилось с целью выявления частоты заболеваемости детей, методов лечения, наличия профилактических мер простудных заболеваний. Анкета состояла из 4 вопросов. На предложенные вопросы отвечали родители учащихся 2Б класса.

**Результаты:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 вопрос: Как часто болеют дети? | 2 вопрос: Каким методам лечения отдаёте предпочтение? | 3 вопрос: Проводите ли Вы профилактические мероприятия? |
| Часто болеющих детей в классе - 10 | Медикаментозный метод лечения - 10 | Закаливание и спорт -8 |
|  | Народные методы лечения -5 | Укрепление иммунитета – 7 |
| Редко болеющих детей - 11 | Комбинированные методы лечения – 6 | Консультация специалиста – 4 Не проводятся - 2 |

Вывод: судя по результатам ответов, часто болеющих детей в классе – 10; родители для лечения простудных заболеваний отдают предпочтение традиционным, т.е. медикаментозным методам лечения, хотя есть и такие родители, которые традиционное и нетрадиционное лечение используют в комплексе . Профилактические мероприятия проводят 17 семей из 19.

**2.3 Исследование №3** . Мы провели опрос среди своих друзей и одноклассников. Опрошены учащиеся 2 классов. **1 вопрос: «Какие меры профилактики заболеваний знаете»?** Витамины, фрукты – 10 человек. Закаливание, спорт – 5 человек. Консультация у врача – 6 человек. Соблюдение гигиенических требований**–** 4 человека. **2 вопрос: «Какими мерами профилактики пользуетесь?»** Витамины – 12 человек. Мёд, чеснок, лук, лечебный чай- 8 человек. Травы – 2 человека. Закаливание 1 человек.

**2.4 Исследование №4.** Провели исследование « Продукты для здоровья». Я обратилась к своим родным за информацией и узнала, что существует большое колличество продуктов, которые положительно влияют на наш организм. Исходя из этого, мы создали книжку – малышку «Продукты здоровья».

 **ВЫВОД.** Результаты моего исследования показали, что если проводить профилактические мероприятия, то можно укрепить своё здоровье и предупредить заболевания. Здоровье человека на 12% зависит от наследственности, на 17% - от работы медиков. Остальные 71% - в руках самого человека. Значит, наше здоровье зависит от наших привычек и от наших усилий. Результаты исследования показали, что если проводить профилактические мероприятия, то можно укрепить своё здоровье и предупредить заболевания. Для того чтобы помочь себе не болеть, надо следовать некоторым рекомендациям, которые мы хотим предложить. Мероприятия по профилактике заболеваний просты и доступны. Соблюдайте режим дня и правила гигиены. У вас должно быть полноценное питание. Закаляйтесь. Занимайтесь спортом. В период с осени по весну принимайте поливитамины, пейте противовирусные чаи. А самое главное – радуйтесь жизни!

**Заключение**

 Работа над исследованием проводилась в четыре этапа. На первом этапе исследования я ознакомилась с научной литературой, из которой узнала новые интересные сведения о здоровом образе жизни. На втором этапе мы в содружестве с руководителем проводили различные тесты, викторины и опросы. На третьем этапе мы подсчитывали результаты тестов. Четвертым этапом нашего исследования было обобщение всей проделанной работы. После чего мы предложили некоторые советы по сохранению своего здоровья. На протяжении всего исследования мы пытались ответить на волнующие нас вопросы: как ученики относятся к своему здоровью? Думают ли о нём постоянно или вспоминают лишь тогда, когда оно начинает ухудшаться? Исследования показали, что ученики понимают смысл термина «здоровый образ жизни», но не совсем стремятся его поддерживать. Это связано с тем, что, во-первых, знания и рекомендации по здоровому образу жизни даются ученикам в категоричной форме и не вызывают положительных эмоций; во-вторых, сами взрослые редко придерживаются правил повседневной жизни; и в-третьих, средства массовой информации преподносят нашему вниманию нездоровый образ жизни: курение сигарет и чрезмерное употребление спиртных напитков. Видя всё это, ученики стремятся попробовать их, и у них проявляется алкогольная или никотиновая зависимость. Исходя из всего выше сказанного, можно отметить, что современному обществу следует задуматься: «А как же сделать так, чтобы у нас было как можно меньше вредных привычек?», ведь мы не в силах справиться в одиночку, нам надо помочь! Работа над этим проектом была очень интересна, несмотря на то, что проводить тесты, викторины и опросы, было намного интереснее, чем обрабатывать их результаты. Так как исследования проводились впервые, возникали некоторые трудности в обработке анкет и тестов.

**Список используемых информационных ресурсов**

1. Антропова М.В. Гигиена детей и подростков. - М., 2015.- 80 с.
2. Белецкая В.И. Школьная гигиена. - Спб., 2017г.
3. Змановский Ю.Ф. К здоровью без лекарств. – М.: Советский спорт, 1990.
4. Ивченкова Г.Г. Окружающий мир: 1-й кл.: Учебник для четырехл. нач. шк. / Г.Г. Ивченкова, И.В. Потапов. – 6-е изд. испр.- М.: АСТ: Астрель, 2016. – 143, [1] c.: ил. – (Планета знаний).
5. Лаптев А.П. Закаляйтесь на здоровье. – М.: Медицина, 2015.
6. Татарникова Л.Г. Я и мое здоровье. – Волгоград, 2017. – 74с.
7. Чумаков Б.Н. Режим дня. – М., 2014. – 34с.