Городской конкурс проектных и исследовательских работ младших школьников

«Здоровый образ жизни. Правильное питание»

**Название работы: «Мы за здоровый образ жизни»**

**Секция: «Спорт - как источник здоровья**»

Автор работы: Савастьянова Софья Алексеевна

Кицер Глеб Евгеньевич

Место выполнения работы:

МБОУ «НОШ № 2» г. Чебоксары

4 класс

Научный руководитель: Петрова Людмила Витальевна

учитель начальных классов МБОУ «НОШ № 2» г. Чебоксары

г. Чебоксары-2020

**Введение.**

В молодом возрасте человек редко задумывается о проблемах здоровья. Мы юные, активные, в целом на здоровье не жалуемся. И, кажется, так будет всегда. Но чем старше мы становимся, тем больше нас начинают волновать проблемы здоровья. Время бежит неумолимо вперед и по ходу жизни человек сталкивается с теми или иными болезнями. И не случайно появилась новая и сравнительно молодая наука «валеология». Видимо само время диктует появление той или иной науки. Проблема сохранения здоровья пожалуй самая актуальная в наши дни. В настоящее время многие школьники страдают хроническими заболеваниями, страна быстро стареет, возрастает уровень смертности, многие дети уже с детства имеют функциональные отклонения, проблемы с осанкой,

нарушения сердечно-сосудистой системы, у многих детей недостаточный уровень волевой саморегуляции, т.е. они принимают групповые стандарты. По данным последней детской диспансеризации: 34% детей практически здоровы. 50% - имеют риск развития в скором будущем различных заболеваний. 16% - уже имеют хронические болезни.

Занятия спортом направлены на укрепления здоровья. Кроме физических качеств( быстрота, сила, ловкость, выносливость), развиваются и духовные (настойчивость, воля, самообладание, решительность, целеустремлённость).

В нашем классе с этого года начал работать кружок «Юный валеолог» и мы всем классом посещаем этот кружок.

**Цель** нашей работы: воспитание у детей бережного отношения к здоровью.

**Задачи**:

1. Определение понятия «здоровье».
2. Выявление факторов, ослабляющих и укрепляющих здоровье.
3. Секреты долголетия.
4. Анкетирования среди учащихся 4 «С» класса

**Гипотеза**: Здоровый образ жизни способствует сохранению здоровья на долгие годы.

**Методы исследования:**

1. Теоретические. Изучение материалов и статей в Интернете.
2. Эмпирические. (наблюдение)
3. Аналитические. (обработка результатов анкетирования.)

Что же такое здоровье человека? Здоро́вье — состояние живого организма, при котором организм в целом и все органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни. Еще есть такое мнение, что здоро́вье — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Однако есть факторы, которые могут ослаблять или укреплять наше здоровье. Как вы думаете отчего люди болеют? Причин может быть несколько: нехватка качественных лекарств или неправильное их употребление; сниженный иммунитет; плохое или неправильное питание; загрязнение природы; вредные привычки; низкий уровень медицинского обслуживания; наследственность, плохая экология. Конечно, все эти факторы не способствуют улучшению здоровья человека.

Как же сохранить здоровье человека? Факторами укрепляющими здоровье являются правильное питание; отсутствие вредных привычек; позитивный настрой: соблюдение режима дня; свежий воздух и закаливание организма; чистая окружающая среда, отсутствие стрессовых ситуаций. Все эти положительные факторы помогают сохранить здоровье. Но самое главное – это двигательная активность. Движение – это жизнь. Многие дети занимаются спортом, однако не всем это под силу. Для занятий спортом, человек изначально должен обладать крепким здоровьем. А если от природы не так силен и еще мал по возрасту. Спорт и физкультура - дело каждого. Человек самостоятельно выбирает, какой вид спорта ему по душе, в какую секцию ему записаться и… уделять ли внимание спорту вообще. Что же касается нас, мы считаем, что спорт и физкультура - это необходимая часть каждого из нас. Спорт и физкультура - это то, что приносит радость и удовольствие. Занятия в кружке «Юный валеолог» также помогут обрести хорошую физкультурную форму. Руководитель кружка – наш классный руководитель Петрова Людмила Витальевна. На занятиях кружка мы выполняем общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию, учим танцевальные движения. Все эти упражнения снимают скованность, неуклюжесть, помогают улучшению осанки.

Понятие здоровье включает в себя не только физические свойства организма, но и психически, душевные и нравственные. Путь здоровья – это путь справедливости, добра. Занятия в кружке «Юный валеолог» также способствуют вырабатыванию силы воли, дисциплинированности, чтобы мы могли противостоять своей лени, дурным привычкам и негативному воздействию окружающей среды. Ведь человек либо двигается вперед, растет физически или духовно, либо катится назад , т.е. деградирует.

В нашей школе есть бассейн. С 1 класса мы посещаем уроки плавания. Плавание самый распространенный и полезный вид спорта. Врачи рекомендуют обучать детей плаванию прямо с рождения. Начинать обучение можно уже с 2–3-х недельного возраста (но не позднее 3 месяцев). Занятия плаванием укрепляют нервную систему и помогают правильному формированию костно-мышечной системы, улучшают дыхание и кровообращение. Особенно полезно плавание детям со сколиозом, деформацией грудной клетки, близорукостью, сахарным диабетом, гастритом, ожирением, легкой формой бронхиальной астмы. Плавание поможет избавиться от частых простудных заболеваний, стать сильным и выносливым.

Многие мальчики из класса после школы любят играть в футбол. В футболе развиваются мышцы ног и тазового пояса, воспитываются волевые качества. В волейболе развиваются быстрота и точность реакций, ловкость, глазомер, улучшается осанка. Зимой мы ходим на лыжах, катаемся на коньках, играем в хоккей. Ходьба на лыжах и катание на коньках полезны для развития опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышают работоспособность и выносливость. Лыжи и коньки особенно рекомендованы детям со сколиозом. При наличии плоскостопия рекомендованы лыжи. В хоккее укрепляются сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы, опорно-двигательный аппарат. Рекомендуются при заболеваниях обмена веществ, остеохондрозе в начальных стадиях.

Каждое утро человек встает и смотрит на себя в зеркало. Человек хочет себе нравится. Он умывается, причесывается. Однако не всегда привлекательная внешность свидетельствует о хорошем состоянии здоровья. Иногда за привлекательной внешностью может скрываться куча болезней или недомоганий и наоборот, старая бабушка и дедушка могут иметь здоровье гораздо крепче, чем нынешнее молодое поколение. Почему же так происходит? Многие наши бабушки и дедушки, это люди, которые родились в годы войны или после войны и тогда выживали сильнейшие, а точнее люди которые обладали сильным иммунитетом. В те годы происходил естественный отбор. Многие наши бабушки и дедушки военных и послевоенных лет в детстве сильно голодали, однако несмотря ни на что выжили. Хотя многие слабые дети умирали. Поэтому выжившее поколение этих людей имеет хорошее здоровье, долголетие.

Правильное сбалансированное питание является важнейшим фактором здорового образа жизни для каждого человека, особенно для спортсмена. В настоящее время, появилось много людей и детей, страдающих лишним весом, а это в свою очередь ведет ко многим болезням. « ЕСТЬ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ЖИТЬ, А НЕ ЖИТЬ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ЕСТЬ» Эта истина должна стать девизом каждого человека, который решил вернуть себе былую стройность, а значит, приостановить старение организма, обрести бодрость тела и духа, жизнерадостность, восстановить душевный покой.

Многие из нас думают, что воспитанный человек – это тот человек, который говорит «здравствуйте», «спасибо», «до свидания». Однако, мы бы с этим поспорили. По нашему мнению, быть воспитанным значит следить за своими зубами, чистить их по утрам и ходить к стоматологу. Воспитанный человек – это человек , который следит за своим здоровьем.. Ведь под нашей внешней оболочкой есть органы, которые нуждаются в нашем уходе. Нельзя засорять свой желудок вредной пищей, свои легкие - сигаретами. К сожалению, люди бывают очень легкомысленны и потом пожинают « горькие плоды» своего беспечного отношения к здоровью.

Многие люди думают, что фактор хорошего здоровья – это когда у человека ничего нигде не болит, все органы работают хорошо, нет никаких болезней. Отчасти такое суждение верно. Однако, как мы выяснили, здоровье человека может ухудшаться и улучшаться. Возраст играет свою роль в этом вопросе, но не является определяющим фактором. В последние годы специалисты в области медицины считают, что в 50-55 % сохранения здоровья является ЗОЖ (здоровый образ жизни).

Факторы здоровья:

Воздействие экологии ЗОЖ биологический дефекты здравохранения

20-25 % 50-55% наследственный 10%

фактор 20%

Более того, еще древние хироманты считали, что шаткое здоровье человека не является признаком ранней смерти. Человек с болезнями может дожить до глубокой старости, если будет бережно относится к своему здоровью. И наоборот, человек может сильно сократить свою жизнь, если будет бездумно растрачивать свое здоровье. Генов молодости и старости не существует. Часто к долгожителям относятся люди с развитым интеллектом, люди творческих профессий. Наука идет вперед, развиваются новые технологии. Например, ученые считают, что можно сделать диету для генов, развивать нужные гены и угнетать ненужные.

По мнению ученых, долгожительство напрямую связано с национальными особенностями обмена веществ. Например, если человек, его деды и прадеды жили на Кавказе и были долгожителями, то по всей вероятности их потомок будет долгожителем, при условии, что он не будет менять место жительства и уезжать на север, т.к. перемена места может привести к сокращению жизни. Просто у жителей Кавказа нет ферментов, которые могут перерабатывать пищу северных людей и наоборот, смена пищевого режима также вредно может отразиться на организме северянина переехавшего жить на юг.

Исследования по проблеме долголетия показывают, что характерной чертой долгожителей является оптимизм, повышенная работоспособность, молодая душа, правильный образ жизни, рациональное питание. Ярким примером долгожительства является пропагандист ЗОЖ и спортсмен американец Поль Брег, который прожил 95 лет, участвуя в заплывах, путешествиях до конца жизни. Когда он погиб его оплакивали 12 внуков, 14 правнуков. А умер он не от старости, а на берегах Флориды, занимаясь серфингом. Его накрыла гигантская волна. Он говорил о себе «Мое тело не имеет возраста». Когда вскрыли его тело после смерти, сердце, сосуды и все внутренние органы находились в превосходном состоянии.

Вредные привычки - это самый эффективный способ сократить свою жизнь. Вредные привычки - это наркотики, начиная с самых легких; алкоголь и курение. В разные времена в России к алкоголю было разное отношение. Вот, например указ Алексея Михайловича от 1649 г «… если пьяный человек не скажет, где питье брал, то пытать его и установленного продавца возить по торгам и бить батогами, пока не помрет». О курении «…а которых стрельцы и гулящие всяки люди с табаком будут в приводе двожды и трожды: и тех людей пытать и е одинаково и бити кнутом на козле или по торгам; за многие приводы у таких людей пороти ноздри и носы резати, а после пыток ссылати в дальние, дальние города, куда государь укажет, что бы иным неповадно было делать». ( Памятник русского права).

Во времена Ивана грозного пьянство насаждалось только с целью узнать о заговорах. Другой царь Петр 1 любил застолья, пил, но не напивался. А во время военных компаний жестоко наказывал тех, кто увлекался «зеленым змием». Алкоголь, безусловно, вреден для здоровья. Пьющий человек деградирует и становится злобным, агрессивным, ведет себя неадекватно. У пьющих людей происходят изменения в коре головного мозга, которые передаются по наследству.

В настоящее время ведется и борьба с наркоманией. Детям постоянно объясняют опасность употребления наркотиков, но к сожалению некоторые дети попадают в наркотическую зависимость. Наркотики опасны тем, что при их употреблении в организм поступают эндорфины ( как их называют гормоны счастья, хорошего настроения) и организм человека перестает сам вырабатывать эндорфины. Вот почему наркоманам нужна новая доза.

Курение - также относится к опасным вредным привычкам. Современные сигареты практически не содержат табак. Современные сигареты содержат селитру, чтобы сигарета не тухла; мочевину, чтобы быстрее всасывалась, амиак и разные ароматизаторы. Вот, что такое современная сигарета! Да и цены на них возросли до небес. Если вы не курите, то лучше и не начинайте. Курить – это самая глупая и бесполезная привычка, да еще материально затратная. В настоящее время – это не модно. Н западе при наборе сотрудников на фирму, если выбирают между курящим и некурящим, на работу берут некурящих. Ученые в результате исследований выяснили, что курение сокращает жизнь человека на 10 лет, а алкоголь на 20-25 лет, не говоря уже о наркотиках.

Человеку, который занимается спортом и физкультурой, не нужны вредные привычки. Его организм получает необходимые нагрузки для снятия стресса.

2. Анкетирование учащихся 4 С класса

Анкета № 1. Оценить состояние здоровья.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Абсолютно здоров | вполне хорошее | удовлетворительное | не могу похвастаться | оставляет желать лучшего |
| 8 | 9 | 5 | 4 |  |

Диаграмма № 1

Анкета № 2. Отношение к своему здоровью

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Я забочусь о своем здоровье всегда | Я начинаю заботиться о здоровье, только когда заболею | Я не забочусь , пока не почувствую сильные боли | Я равнодушен к своему здоровью | О моем здоровье заботятся мои родители. |
| 10 | 6 | 4 | 2 | 4 |

Диаграмма № 2

Анкета № 3. Вовлеченность учащихся в занятия спортом

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Я занимаюсь спортом | Я занимаюсь танцами | Я занимаюсь физкультурой по утрам | Я занимаюсь в кружке «Юный валеолог» | Я не люблю заниматься физическими упражнениями |
| 2 | 2 | 2 | 26 | 8 |

Диаграмма № 3

Анкета № 4. Соблюдение режима дня

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Я ложусь спать в 21.00 | Я ложусь спать после 22.00 | Я встаю утром легко и чувствую себя бодрым | Я с трудом встаю с утра и чувствую усталость | Я не соблюдаю режим дня |
| 8 | 14 | 18 | - | 2 |

Диаграмма № 4

**Выводы.**

Таким образом, наша гипотеза подтвердилась. Мы выяснили, что здоровый образ жизни способствует сохранению здоровья на долгие годы. Мы также выяснили, что здоровье – это способность организма сопротивляться негативной среде, болезням, приспосабливаться к окружающей среде и инстинкт самосохранения. Здоровье человека в руках самого человека. Каждый человек так или иначе рано или поздно пожинает плоды своего отношения к здоровью. Надо вести здоровый образ жизни и беречь себя.

В анкетировании участвовали 26 учащихся нашего класса: 16 мальчиков и 10 девочек. Исследование проводилось при помощи анкет. Проведя данное исследование, мы выявили отношение учащихся к своему здоровью, самочувствие учащихся, соблюдение режима дня и вовлеченность в занятия физкультурой и спортом. В целом все учащиеся класса оценивают свое здоровье удовлетворительно и очень хорошо. Однако, не все ребята считают нужным заботится о здоровье. В анкете № 3 мы видим, что мало детей из класса занимаются в спортивных кружках и секциях. По анкете № 4 можно судить о том, что большинство детей не соблюдают режим дня, т.к. ложатся спать поздно. Пока ребята легко встают по утрам и чувствуют себя бодрыми потому, что анкетирование проводилось в начале учебного года. Но возможно, что впоследствии при не соблюдении режима дня им будет тяжело вставать по утрам.

В заключение, хотим сказать, что здоровье – это бесценный дар для каждого человека и для общества в целом. Берегите себя и своих близких.

**Литература**

1. Березин И.П., Дергачев Ю.В. Школа здоровья, - Минск: Высшая школа, 2004, 303 с.

2. Жирова Т.М. Развитие ценностей здорового образа жизни школьников. Москва.: Панорама, 2005, 144 с.

3. Зайцев Н.К., Колбанов В.В. Стратегия понимания здорового образа жизни у учителей // Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. Выпуск 3. Владивосток: Дальнаука, 2001. с. 148-153.