Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №13»

городского округа город Октябрьский Республики Башкортостан

Исследовательская работа по физической культуре

« Здоровье человека и понятие о здоровом образе жизни»

Выполнили:

Денисова Софья, Асманова Дарья

МБОУ «СОШ№13»

учащиеся 4 Б класса

МБОУ «СОШ№13»

Руководитель: Махмудова Алия Винировна,

учитель физической культуры

высшей категории

МБОУ «СОШ№13»

Октябрьский – 2020г

Содержание

Введение………………………………………………………………….3-4

1. Здоровый образ жизни и его аспекты…………………………............5

1.1. Общее понятие о здоровом образе жизни…………………………5-6

1.2. Понятие о здоровом образе жизни за рубежом………………….....7

1.3. Пропаганда здорового образа жизни. ……………………………..7-9

2.Анонимное анкетирование обучающихся 4-х классов и родителей на предмет ЗОЖ………..…………………………………………………..9-11

3. Рекомендации по формированию ЗОЖ. ………………………..11-12

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

Литература…………………………………………………………………14

Приложение 1 …………………………………………………………..15-17

Приложение 2……………………………………………………………18-20

Введение

«Люди должны осознать,

что здоровый образ жизни — это личный успех каждого».

(В. Путин)

Самое ценное у человека – это жизнь, самое ценное в жизни – здоровье! «Здоровье – всему голова» - гласит русская пословица. В мире нет человека, который рано или поздно не задумывался о своем здоровье. Если человек здоров, он всегда будет энергичен и активен, всегда сможет преодолеть трудности на своем пути, им будут гордиться родители, любить и уважать друзья, он сможет достичь в жизни много и стать замечательным специалистом, нужным и полезным людям.

 Проблема воспитания здорового поколения приобретает в настоящее время все большее значение. На ухудшение здоровья влияют многие факторы, в том числе и неправильное отношение населения к своему здоровью и здоровью своих детей.

 Поистине страшные цифры выдает нам статистика. По данным Минздрава, только 5% выпускников школ сегодня являются практически здоровыми, 50% имеют морфофизиологические отклонения, свыше 70%страдают различными нервно-психическими расстройствами. Идет деградация молодого поколения.

Нас очень волнует здоровье школьников, стремительное его падение от класса к классу. «Больное поколение не имеет ни здорового тела, ни здорового духа…»,- таковы оценки последних лет. Мы считаем, что сохранить здоровье можно только в том случае, если знать, что это такое.

Что сделать и как вести себя в современном мире, чтобы укрепить, восстановить и сохранить здоровье? Какой сформировать образ жизни молодёжи, чтобы не пожалеть через много лет, когда вернуть уже будет многого невозможно?

В настоящее время становится актуальностью забота молодёжи о своём здоровье, это, можно сказать, становится **модным, здоровым -** сейчас **быть модно.** Поэтому, мы решили написать исследовательскую работу для учащихся нашей школы, сверстникам, кому не безразлична проблема здорового образа жизни.

**Актуальность** выбранной темы в том, что существуетпотребность у обучающихся в формировании здорового образа жизни, но при этом недостаточно знаний по этому вопросу.

**Цель**: выработка рекомендацийдля сохранения и укрепления здоровья обучающихся посредством соблюдения правил здорового образа жизни

Задачи:

1. Дать понятие здорового образа жизни.

2. Компоненты здорового образа жизни

3. Выяснить, понятие здорового образа жизни за рубежом.

4. Провести тестирование учащихся и их родителей на предмет здорового образа жизни.

**Предмет исследования**: составляющие здорового образа жизни.

**Объект исследования**: обучающиеся 4 классов МБОУ «СШ №13» и их родителей.

**Гипотеза:** Теоретические знания о ЗОЖ напрямую зависят от соблюдения образа жизни учеников и их родителей.

Методы исследования:

* теоретический анализ литературы
* интернет ресурсы по данной теме
* анкетирование

1.Здоровый образ жизни и его аспекты

**1.1. Общее понятие о здоровом образе жизни.**

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения: «Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Такое определение можно найти в Большой Российской энциклопедии. <https://bigenc.ru/sociology/text/1991152>

Понятие «здоровье» неотделимо от понятия «образ жизни», который определяется как устойчивый, сложившийся в определенных общественно - экономических условиях способ жизнедеятельности людей, проявляющийся в труде, досуге, удовлетворении материальных и духовных потребностей, нормах общения и поведения.

Необходимо организовать школьную деятельность так, чтобы учащиеся повышали свой уровень здоровья и оканчивали школу здоровыми. Для этого необходимо иметь представления о сущности понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни».

 Важной составляющей здорового образа жизни является умеренное и сбалансированное питание, соблюдение режима дня. Каждому организму нужна достаточная двигательная активность, закаливание, обтирание, обмывание холодной водой, а также соблюдение личной гигиены.

 Основы здорового образа жизни необходимы для полноценного становления каждого человека. Именно они позволяют плодотворно работать как на благо себя и своей семьи, так и общества в целом.

По оценке Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) состояние нашего здоровья на 50% [здоровье](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fvashezdorovei.ru%2F) человека определяется тем, насколько здоровый образ жизни он ведет, на 20% - генетический фактор и наследственность, еще 20% составляют условия жизни (экология, климат, место жительства), 10% - здравоохранение. <https://www.amur.kp.ru/daily/26812.3/3847379/> (таблица 1)

Таблица 1

По данным опроса Всероссийского центра изучения общественного мнения (ВЦИОМ), проведённого в апреле 2019г., 49% россиян считают состояние своего здоровья удовлетворительным, 35% оценили его как хорошее. Негативные оценки своему самочувствию дали 15% респондентов. При этом основными причинами плохого самочувствия россияне назвали работу и стресс, а также нехватку денег на лекарства и профилактику болезней.(Таблица№2) <http://www.stoletie.ru/lenta/minzdrav_v_rossii_ne_ostalos_zdorovyh_starsheklassnikov_249.htm>

Таблица №2

|  |
| --- |
|  |

Формирование здорового образа жизни включает в себя три основные цели:

 Глобальную дидактическую методическую

- глобальную – обеспечение физического и психического здоровья подрастающего поколения;

- дидактическую – вооружение школьников необходимыми знаниями в области охраны здоровья, привитие умений, навыков и привычек;

- методическую – вооружение учащихся знаниями о правилах личной гигиены, психических расстройств, инфекций, а также знаниями о вредном воздействии на организм психотропных веществ.

**1.2. Понятие «здорового образа жизни» за рубежом.**

В одном из докладов Министерства здравоохранения Китая прозвучали неутешительные цифры: оплатить медицинские услуги могут всего 25% городского и 10% сельского населения этой страны. Но древние традиции не дают китайцам вымирать: они много двигаются, едят мало вредных продуктов, умеют быстро расслабляться и практически повседневно практикуют массаж и иглоукалывание.

Для шведов забота о здоровье – это, прежде всего, физическая активность. Они предпочитают ходить, гулять, быть активными, двигаться до самой старости, поэтому еле передвигающиеся (но зато передвигающиеся) старички там никого не удивляют. Неделя «спортивных каникул» также очень здоровая традиция. Ну, а про двухколесного друга жители этой страны никогда не забывают.

Японские социологи, собрав информацию об образе жизни и привычках долгожителей этой страны, вывели свои принципы *здорового образа жизни*: больше спать, меньше есть, уметь расслабляться, постоянно заставлять мозг работать, уметь смеяться, не одеваться слишком тепло, не пить и не курить. Все японцы хотят быть здоровыми, но, к сожалению, предпочитают двигательной активности чудодейственные препараты, которые постоянно рекламируют по телевизору.

1.3. **Пропаганда здорового образа жизни.**

 Развитие стремления к здоровому образу жизни у молодежи необходимо стимулировать посредством воспитательного воздействия и пропаганды. Пропаганду здорового образа жизни нужно начинать с семьи. Важно помнить, что основная задача родителей не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма и его работоспособности.

С достаточно раннего возраста стоит активно использовать принципы охраны здоровья, чтобы они стали привычками. Позже эти знания и умения будут одним из необходимых элементов общей культуры человека. Для общества формирование таких привычек крайне важно, поскольку позволяет формировать позитивное отношение к ЗОЖ у подавляющего большинства людей.

 Если ребенок не научится отличать здоровое от нездорового, то в будущем это грозит серьезными проблемами с качеством жизни и даже с ее продолжительностью. Разве кто-то будет спорить, что систематическая невнимательность к потребностям организма в правильном питании, физических нагрузках, отдыхе сказывается на всех сферах жизни? Формирование здорового образа жизни у учащихся должно быть организованной, целенаправленной системой, только тогда возможно получить действительно результат, который будет приносить пользу.

 При поступлении ребенка в школу важно учитывать не только его интеллектуальное развитие, но и уровень его физического развития. При этом формирование ЗОЖ является одной из первоочередных задач воспитания ребенка.

 Реализуя работу в данном направлении, в школе проводятся мероприятия для учащихся, используются разнообразные формы работы: физкультминутки на каждом уроке, ежедневная утренняя гимнастика, динамические паузы, тематические классные часы, круглые столы, конкурсы рисунков, плакатов, тематических стенгазет, конкурс агитбригад “Мы за здоровый образ жизни”, спортивные соревнования, акции, уроки здоровья и безопасности, дни здоровья.

Ежегодно в школе разрабатывается и реализуется план спортивных мероприятий. Учащиеся школы — постоянные участники городских спортивных состязаний, зимних и летних соревнований.

Здоровый образ жизни, которому учат школьника, должен находить каждодневную реализацию дома, то есть закрепляться, наполняться практическим содержанием. Поэтому школа организовывала тесное сотрудничество с родителями обучающихся. Проводятся общешкольные родительские собрания по профилактике правонарушений, преступлений, пропаганде ЗОЖ с участием специалистов КДН, прокуратуры, ОВД, психологов, медицинских работников, социального педагога. Проводятся индивидуальные беседы и консультации с родителями.

2. Анонимное анкетирование четвероклассников и их родителей на предмет здорового образа жизни.

Чтобы определить, насколько четвероклассников и их родители знают, что такое здоровый образ жизни, было предложено ответить на вопросы теста по проблеме «Здорового образа жизни» и определить, кто же действительно ведёт здоровый образ жизни, у кого есть проблемы и над чем надо задуматься.

Итак, анкетирование было проведено, среди 30 четвероклассников: результаты неутешительны.

На вопрос,1 - занимаетесь ли Вы закаливанием своего организма -да, занимаюсь ответило 10 человек, нет – 16 человек, не считаю нужным ответило 4 человека.

На вопрос,2- влияют ли занятия физкультурой и спортом на состояние Вашего здоровья -да ответило 22 человека, нет 7, затрудняюсь ответить -1 человек.

На вопрос 3 - на сколько активно Вы занимаетесь физкультурой и спортом-
постоянно ответили 15 человек,
от случая к случаю 10 человек и не занимаюсь ответили 5 человек.

На вопрос,4 - что такое здоровый образ жизни – 2 человека ответили, что это отказ от вредных привычек, 2 человека – оптимальный двигательный режим, 2 человека- закаливание, 1 человек- положительные эмоции, 1 человек – безопасное поведение, 20 человека – ответили, что это всё выше перечисленное, и не знают, что входит в понятие здорового образа жизни- 1 человека.

ЗОЖ по мнению четвероклассников (общая диаграмма 30 участвующих в тестировании)

Таблица 2

Анализ данной анкеты показал что:

Из 30 обучающихся спортом занимаются 17 человек

Занимаются закаливанием из 30 человек 10

Знают, поверхностно, что такое ЗОЖ 25 человека из 30 опрошенных.

ЗОЖ по мнению родителей (общая диаграмма 30 участвующих в анкетировании):

Таблица 3

Из 30 опрошенных (респондентов) соблюдают правила здорового образа жизни 25 человек, 5 человек здоровый образ жизни не ведут вовсе.

Подтвердилась основная гипотеза исследования: не все ведут здоровый образ жизни и знают теоретическое содержание ЗОЖ, так как не в полной мере знают ответ на этот вопрос.

3. Рекомендации по формированию здорового образа жизни.

Первое и главное - просвещайтесь, читайте книги, статьи, смотрите телепередачи, где пропагандируйте здоровый образ жизни. Затем следует переключить себя на полезные увлечения, чтобы, избавляясь от дурных привычек, быть постоянно занятым интересным делом. Одновременно надо исключить всякое провоцирование дурных привычек. Наконец, надо устранить причины, которые рождают неудовлетворенность жизнью.

Вместо того, чтобы часами просиживать у телевизора, питаться гамбургерами и плакаться о своей хронической невезучести, лучше влюбиться. А если нет рядом такого человека, то влюбиться в здоровую жизнь, в работу, спорт, книги, танцы и др.

Живите радостно и увлеченно, тогда все негативное, а также болезни покинут вас. Смех – здоровье души. Шутка, умение с юмором встречать неприятности, улыбка привлекают к нам хороших людей и являются основой искусства отношений.

Учитесь радоваться жизни– хорошей погоде, встрече с интересным человеком, успехам в работе. Учитесь каждый день считать себя счастливым. Счастье – это наше внутреннее состояние. Привычка настраивать себя на положительное восприятие жизни дает хорошее настроение, а значит и здоровье.

Исследования ученых показали, что если бы каждый человек придерживался 10 основных правил здорового образа жизни, то жили бы мы не менее 100 лет.

10 советов, разработанные международной группой психологов, врачей и диетологов:

1. Занимайся только приятной тебе работой;
2. Всегда имей собственную точку зрения;
3. Придерживайся правил рационального питания;
4. Откажись от вредных привычек;
5. Спи при температуре 17-18ºС;
6. Относись ко всему с любовью и нежностью;
7. Занимайся активным умственным трудом;
8. Периодически употребляй сладости;
9. По чаще давай своему организму эмоциональную разгрузку;
10. Занимайся физическим трудом.

Каждый из нас в состоянии воспитать в себе умение радоваться жизни. А причина для радости всегда найдется. Помните! Здоровье – это праздник, который всегда с тобой!

Заключение

Говоря о здоровье человека, важно научиться бережно относиться к нему и формировать здоровый образ жизни. Ведь человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. А здоровье человека более чем на 50% определяется его образом жизни.

С раннего возраста необходимо вести активный, здоровый образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать режим дня , выполнять правила личной гигиены, правильно питаться, отрицательно относиться к вредным привычкам. Здоровье есть сама жизнь с ее радостями, тревогами, творческим взлетом. Ни один нормальный человек в мире не хочет быть больным, все хотят быть здоровыми. Поэтому, данная исследовательская работа, на наш взгляд, поможет многим взглянуть на суть поставленной в работе проблемы, сделать для себя выводы, работать над собой, любить жизнь, а для этого необходимо крепкое здоровье!

Хочется, чтобы в будущем подрастающее поколение продолжало заботиться о своём здоровье.

В настоящее время становится модным не только быть хорошо образованным, умным, но и модным становится быть здоровым.

Поэтому, мы - молодёжь, мы - за здоровый образ жизни!

Литература.

1. Александров А.А. Курение и его профилактика в школе./ А.А.Александров, В.Ю.Александрова, – МЕДИА СФЕРА, 1996.,- 96с.

2. Прыгунов. А. Е. «Моё здоровье – моё богатство».

3.Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие технологии в современной школе, М., Аркти, 2004г., стр. 206-207

4.Журнал «Теория и практика физической культуры», № 6, 2001г., стр. 15

5.Баль Л.В. «Формирование здорового образа жизни», М., Владос.

6. .Интернет ресурсы: [www.sport-news.ru](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.sport-news.ru%2F) , [www.sport-life.ru](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.sport-life.ru%2F) ),  <http://docs.cntd.ru/document/901977493>, <http://www.stoletie.ru/lenta/minzdrav_v_rossii_ne_ostalos_zdorovyh_starsheklassnikov_249.htm>, <https://bigenc.ru/sociology/text/1991152>,

<https://www.amur.kp.ru/daily/26812.3/3847379/>

Приложение 1

Анкета «Что вы знаете о здоровом образе жизни»

1. Интересно ли Вы живете?

-Да
-Нет
-Посредственно
- Другое………………………………

2. Ваши увлечения в свободное от учебы время?
-Спорт
-Литература
-Музыка
-Техника
-Компьютер
-Другое………………………….

3. Влияют ли положительные эмоции на укрепление Вашего здоровья?
-Да
-Нет
-Затрудняюсь ответить

4. На сколько активно Вы занимаетесь физкультурой и спортом?
-Постоянно
-От случая к случаю
-Не занимаюсь

5. Влияют ли занятия физкультурой и спортом на состояние Вашего здоровья?
-Да
-Нет
-Затрудняюсь ответить

6. Занимаетесь ли Вы закаливанием своего организма?
-Да,занимаюсь
-Нет
-Не считаю нужным

7. Где и как Вы занимаетесь закаливанием?
-Дома
-В школе
-В турпоходах
-Другое ……………………………

8. Считаете ли Вы важным условием здорового образа жизни соблюдение личной гигиены?
-Очень важно
-Скорее важно
-Совсем не важно

9. Знаете ли Вы, как влияет курение и алкоголь на состояние здоровья?
-Вредно для здоровья
-Полезно для здоровья
-Затрудняюсь ответить

10. Вредно ли курение для окружающих некурящих – «пассивное курение»
-Вредно
-Не вредно
-Затрудняюсь ответить

11. По Вашему мнению, является ли составной частью здорового образа жизни рациональное питание?

-Да
-Нет
-Не знаю

12. Согласны ли Вы, что рациональное питание – это:
- равновесие между поступающей с пищей энергией и энергией, расходуемой человеком во время жизнедеятельности, иначе говоря, баланс энергии
- удовлетворение потребностей организма в определенном количестве и соотношении пищевых веществ
- соблюдение режима питания (определенное время приема пищи и определенное количество пищи при каждом приеме)

13. По-вашему мнению, здоровый образ жизни – это…?
- Отказ от вредных привычек
- Личная гигиена
- Оптимальный двигательный режим
- Рациональное питание
- Закаливание
- Положительные эмоции
- Занятия физической культурой
и спортом
-Владение навыками безопасного
поведения

- Всё выше перечисленное

14. Какой образ жизни, на Ваш взгляд, является привлекательным, престижным?
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

15. Считаете ли Вы необходимым придерживаться принципов ЗОЖа?

-считаю, что это необходимо

-считаю, что это важно, но не главное в жизни

-это проблема меня не волнует

16. Соблюдаете ли Вы правила здорового образа жизни? Да- Нет-

Приложение 2

Анкета для родителей

В заданиях с 1 по 6 необходимо пронумеровать указанные факторы по мере убывания их важности индивидуально для каждого респондента.

Вопрос 1. Факторы, определяющие здоровье:

* экология
* наследственность
* образ жизни
* медицина

Вопрос 2. Жизненные приоритеты:

* учеба
* семья
* интересная работа
* здоровье
* материальный достаток
* отдых и развлечения

Вопрос 3. Получаете информацию о ЗОЖ:

* от друзей
* в семье
* из телепередач
* от врачей

Вопрос 4. Факторы, положительно влияющие на здоровье:

* физическая культура
* гигиена
* рациональное питание
* полноценный сон
* оздоровительный отдых
* психическое благополучие

Вопрос 5. Факторы, отрицательно влияющие на здоровье, распределить по местам:

* алкоголь
* недостаток движений
* курение
* дефицит времени
* отсутствие интереса к здоровью
* физическое перенапряжение
* несоблюдение гигиенических требований
* неполноценный сон

Вопрос 6. Факторы, мешающие заниматься своим здоровьем:

* отсутствие интереса
* отсутствие условий
* недостаток времени
* лень
* материальные затруднения
* недостаток знаний о ЗОЖ
* считаете, что болезни вам не грозят

Вопрос 7. Отношение к своему здоровью (да, нет, иногда):

* считаю себя здоровым
* регулярно занимаюсь своим здоровьем
* систематически закаливаюсь
* занимаюсь физической культурой
* занимаюсь спортом
* соблюдаю режим дня
* воздерживаюсь от вредных привычек
* имею полноценный сон

Вопрос 8. Отношение к здоровью в семье:

* занимаетесь ли вы физкультурой?
* один (оба) из родителей курят? (написать)
* употребляют алкоголь (не реже 1 раза в 2 недели)?
* считаете ли вы пиво алкогольным напитком?
* сколько раз в неделю вы употребляете пиво?

Вопрос 9. Оцените уровень своего физического здоровья (подчеркнуть):

высокое, выше среднего, среднее, ниже среднего, неудовлетвори­тельно

Вопрос 10. Вредные привычки:

* курение (сколько сигарет в день?)
* употребление алкоголя (кол-во раз в месяц)

11. Хотели бы вы получить дополнительные знания в области ЗОЖ?

Пол \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

12. Кто в большей степени ответственен за здоровье будущего ребенка отец, мать или оба? Почему?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_