

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Средняя Общеобразовательная школа №7 с углубленным изучением  
отдельных предметов

Исследовательский проект  
«Я за здоровый образ жизни»

Подготовила:  
Ученица 2 «Б» класса  
Зорина Надежда,  
МОУ «СОШ № 7»,  
Руководитель:  
Тетюева Наталья Викторовна

г. Стрежевой - 2021 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Введение</b> .....	3
Актуальность моего проекта.....	3
Гипотеза.....	3
Цель исследования.....	3
Задачи исследования.....	4
Объект и предмет исследования.....	4
<b>Литературный обзор</b> .....	4
<b>Практическая часть исследования</b> .....	5
<b>Методика работы</b> .....	9
Социологические исследования.....	9
Мероприятия по ЗОЖ, проводимые в нашей школе.....	10
Предложения о внесении новшеств в школе.....	11
Достижения учеников моего класса .....	13
<b>Заключение</b> .....	14
Итоги исследования.....	14
Советы.....	14
Методы исследования и оборудование.....	15
Список литературы .....	15
<b>Приложения</b> .....	15

## Введение

### Актуальность моего проекта

Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь. *(Гиппократ)*

Основываясь на словах древнегреческого целителя, врача, философа Гиппократа, живущего до нашей эры, а также на жизни окружающих меня людей 21 века, могу с точной уверенностью сказать, что данная тема была, есть и будет актуальной пока человечество существует на нашей планете.

В чём же заключается актуальность здорового образа жизни (далее ЗОЖ) в современном мире?

Выбор темы моего проекта обусловлен социальной значимостью проблемы здоровья.

О здоровье надо думать не тогда, когда оно потеряно, а всю жизнь, начиная с малых лет.

Наше будущее зависит от сегодняшних выпускников, от их физического и нравственного здоровья. Но за годы учёбы в школе здоровье многих детей ухудшается. Увеличивается количество детей, имеющих хронические заболевания. Вызывают беспокойность детский алкоголизм и наркомания, а также большое число курящих школьников. Информированность учащихся о правильном питании, о профилактике заболеваний, поможет правильно решить проблему свободного времени, сформировать негативное отношение к вредным привычкам и осознать ответственность за собственное здоровье.

### Гипотеза:

Я предполагаю, что смогу доказать необходимость ведения ЗОЖ уже в школьном возрасте.

### Цель исследования:

Проект нацелен на привлечение внимания школьников, педагогов, родителей и широкой общественности к проблеме формирования ЗОЖ, а также воспитание культуры здоровья у школьников за счет проведения ряда воспитательно-образовательных мероприятий по культуре здоровья учащихся силами сотрудников школ и других учреждений.

## **Задачи исследования:**

- Выяснить на практике пользу бега, ходьбы, утренней зарядки, закаливания, танцевальных занятий, спортивных прогулок, аэройоги, стретчинга, фигурного катания. Сравнить их наличие и их отсутствие. Сделать свои выводы;
- Узнать мнение родителей учащихся моего и параллельного классов, а также учащихся моего класса об их отношении к ЗОЖ в целом;
- Внести предложения о внедрении новшеств в школе;
- Дать советы.

## **Объект исследования:**

Здоровый образ жизни

## **Предмет исследования:**

Человек (на примере себя)

## **Литературный обзор**

Здоровый образ жизни – образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. Какой бы совершенной не была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек – сам творец своего здоровья, за которое надо бороться!

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) «здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Известно, что наше здоровье на 10% определяют наши гены, на 20% окружающая среда, в которой мы живём, ещё 10% уровень медицинского обслуживания, а остальные 60% — здоровый образ жизни.

В современном мире наблюдается резкое снижение физической активности учащихся, и мотивация детей вести активный образ жизни – одна из фундаментальных задач школы. Полезные здоровые привычки позволяют повысить успеваемость учащихся, улучшают их физическое и эмоциональное состояние.

### **Почему это важно?**

- За период обучения детей в школе состояние их здоровья ухудшается в 4-5 раз!
- Пассивный образ жизни является причиной депрессии у 1/5 подростков России!
- Физически пассивные дети чаще пропускают занятия.
- Школьники, которые минимум 60 минут в день уделяют физической активности, лучше учатся.
- Регулярные физические нагрузки укрепляют мышцы и кости, препятствуют развитию ожирения, диабета 2 типа, заболеваний сердечно-

сосудистой системы и других хронических заболеваний, а также снижают уровень стресса и тревожности.

- Физически активные дети менее склонны к вредным привычкам.

### Практическая часть исследования:

На собственном примере я проверила на сколько всё-таки важно вести здоровый образ жизни, который включает в себя и *рациональный режим труда и отдыха*, и *рациональное питание*, и *оптимальный двигательный режим*, и *закаливание*, и *личную гигиену*, и *искоренение вредных привычек*, и *стресс*. *Всё в целом очень жизненно важно!*



Здоровый образ жизни — это ВАЖНО, СТИЛЬНО, МОДНО И КРАСИВО!

Я пробовала:

- заниматься бегом и ходьбой:



- утреннюю зарядку на свежем воздухе:



- плавание (акваэробика):



- танцы по различным направлениям (чирлидинг, спортивно-бальные, брейк, хип-хоп):



-спортивные прогулки:



- познавала азы фигурного катания:



-силовые нагрузки, гимнастику, аэройогу, стретчинг:



Исходя из вышеперечисленного, опираясь на свой опыт, могу согласиться со словами Гиппократата, что Здоровый образ жизни должен быть нормой жизни, им нужно жить, «дышать», его нужно понимать, принимать и любить. Практика показывает, что поддержание себя в тонусе за счёт физических нагрузок влечёт за собой крепкий сон, бодрое настроение, отличную физическую форму.

В связи с последними событиями, произошедшими на мировом уровне по причине COVID - 19, когда мы были лишены всяческого спортивного очного развития с тренерами в секциях, я стала испытывать жуткую нехватку физической нагрузки, что пагубно повлияло на мою физическую подготовку и форму, на работоспособность, на мой аппетит, на моё настроение, на сон и т.д. Я чувствовала отсутствие лёгкости, снижение бодрости духа, упадок сил, который нарастал с каждым днём всё больше и больше, пока сохранялась домашняя самоизоляция.

После восстановления занятий в секциях всё встало на свои места! Чему я была очень рада!

Конечно же в моей жизни не обходится без регулярной профилактики заболеваний, таких как, употребление комплекса витаминов и минералов (обязательно включающих в себя витамин Д, С и йод), морсов из малины, клюквы и других ягод, компотов из сухофруктов и шиповника, мёда, кварцевание и проветривание комнат в квартире, прогулки на свежем воздухе, использование масок в людных местах.

Хочу отметить, что в связи с пандемией я стала всегда следить за гигиеной рук и лица.

После чего я делаю выводы, что *Движение – это Жизнь, что в Здоровом теле – Здоровый дух!* А сохранить здоровье и приумножить его, возможно только лишь следуя определённым правилам, которые просто жизненно необходимо соблюдать ежедневно!

Девиз с утра мой прост друзья!  
Берите на заметку!  
Ведите ЗОЖ во всём, всегда!  
И он сделает вашу жизнь «конфеткой»!

Здоровье – это круто!  
Быть здоровым – это супер!  
Прокричим здоровьем – ДА!!!  
Ведь отработка правил на УРА!

Просыпайся рано утром,  
Сразу приступай к зарядке ты,  
Будь примером для тех, кто рядом,  
Зарядите свой день энергией вы! (слова мамы Анастасии Зориной)



## Методика работы

### Социологические исследования

Много ли людей придерживаются здорового образа жизни?

Мною был проведен опрос между родителями и их детьми, учащихся в моём и параллельном классах. Всего участвовало 58 человек.

Опросник между детьми в количестве 26 человек был в следующем виде:

*1. Что такое Здоровый образ жизни?*

а) Это значит можно употреблять жареную, жирную, сладкую (сахар в чистом виде), копчёную, острую, сильносолёную, мучную пищу, газированные напитки; мало двигаться; спать сколько и когда хочешь.

б) Это значит правильное питание, полноценный сон, физические упражнения, прогулки, отсутствие вредных привычек.

*2. Что делаю я, чтобы быть здоровым?*

а) занимаюсь спортом

б) ложусь спать вовремя

в) люблю гулять на свежем воздухе

г) не употребляю газированные напитки (кока-кола, пепси-кола и т.д)

д) не ем чипсы

е) не ем много разнообразных сладостей (чупа-чупсы, конфеты, шоколадки, мармеладки, сахарные булочки, печенья, леденцы, карамельки и т.д.)

ж) не пью соки и молоко из тетрапака

з) не ем эммдемс, скителс

и) не жую жвачки

По результатам опроса делаем выводы, что все учащиеся моего класса знают о том, что означает понятие «Здоровый образ жизни» (приложение 1).

100 процентов опрошенных участников не ведут здоровый образ жизни в полном его понимании (приложение 2).

Опросник между родителями был в следующем виде:

1) Как часто болеют ваши дети простудными заболеваниями?

2) Каким методам лечения отдаете предпочтение?

3) Какие профилактические мероприятия проводите во избежание простудных заболеваний?

Если проанализировать ответы категории родителей в количестве 32 человек, видно, что их дети болеют редко, обходятся в основном народными методами лечения и профилактика заболеваний проводится у всех опрошенных в достаточном количестве (приложение 3).

Также я обратилась к школьному фельдшеру, с целью узнать, какими заболеваниями чаще всего болеют ребята нашего класса. И получила такие данные, что чаще всего дети болеют простудными заболеваниями (ОРВИ - острая респираторная вирусная инфекция).

И вот что получилось в нашем классе:  
*В 1 классе* было всего 27 учеников, из них болело всего 7 человек  
*Во 2 классе* 26 учеников на данный момент:

- За 1 четверть болело 10 учащихся
- За 2 четверть болело 4 учащихся

Учитывая данную тенденцию по заболеваемости учащихся за 2 года, делаю выводы, что болеть дети не перестают, а даже наоборот.

Хочу отметить, что из моего класса в спортивных секциях занимаются только лишь 13 учащихся из класса (плавание, хоккей, самбо, танцы и другое), что составляет половину по численности класса.

### Мероприятия по ЗОЖ, проводимые в нашей школе

Ежегодно во 2 четверти проходит акция «Мы за ЗОЖ». Городское мероприятие в рамках ППМС (служба психолого-педагогического и медико-социального сопровождения). Наш класс участвовал в этом году (прилагаю некоторые работы учеников):



Также в это году было очень интересное и вкусное мероприятие на тему «Каша – матушка наша», которое включало в себя классный час + дегустация каши в школе (прилагаю фотоматериал):



В 1 классе у нас была внеурочная деятельность – спортивные занятия по такому направлению как хореография, которую с удовольствием посещал весь класс.

Также проводятся классные часы, беседы на уроке Окружающего мира, где нам учитель регулярно напоминает основные правила поведения (ведения здорового образа жизни). В связи с обстановкой в мире из-за COVID – 19 к нам приходил в класс школьный фельдшер и рассказывала нам о профилактике борьбы с коронавирусом, в чём необходимость и как правильно мыть руки.

Хочу выразить благодарность нашей школьной столовой, что регулярно на столах у нас присутствуют фрукты, йогурты.

### **Предложения о внесении новшеств в школе**

На основании социологического исследования хотелось бы внести предложения по усовершенствованию школьной программы с введением в школе *обязательного урока по доскональному изучению Здорового образа жизни*, проводя регулярные не/анонимные опросы у учеников, регулярно интересуясь их отношением к ЗОЖ в целом, их зависимостями (вредными привычками), что нравится/не нравится, на сколько понятно преподносится информация специалистом-преподавателем.

На мой взгляд работа с учениками должна проводиться еженедельно. Постоянно основываясь на реальных (выдуманных) устрашающих историях, объясняя к чему приводит та или иная вредная привычка. А также убеждая учеников, что покрывать человека, зная о том, что он сбился с пути – это уже преступление!

Объяснить необходимость оповещения взрослых любым удобным им методом (возможно анонимным) и обязательно сказать, что, если вовремя сообщить — это уже, возможно, спасти чью-то жизнь!

*Также необходима пропагандирующая работа по профилактике здорового образа жизни, заключаемая:*

- в приглашении специалистов, таких как, медицинского работника для разговора на различные темы, например, «Как сохранить хорошее зрение», «Газировка, жвачка, чипсы: вредно или полезно?», в обязательном порядке приглашать врача-диетолога «Как и чем правильно питаться?», представителя по делам несовершеннолетних, чемпионов города, региона на школьные беседы-рекомендации с обязательным блиц-интервью;

- в периодическом выпуске газеты или журнала, листка «Здоровый образ жизни», рекомендательного списка, буклета;

- в оформлении «Уголка здоровья» (листочки, памятки, лозунги, брошюры, ящик писем с вопросами и ответами, рисунки, книги, журналы, фотографии, таблицы, макеты, выставки-демонстрации, рекомендательные списки литературы, награды, грамоты, дипломы за спортивные достижения);

- в систематическом тестировании учащихся всех классов;

- в прохождении дистанционных интернет - викторин «За здоровый образ жизни»;

- в еженедельной трансляции на экране видеороликов по программе «Правила безопасного поведения» (например, «Анорексия и жертвы гамбургеров», «Мобильная атака. Чем опасен мобильник?», «Сквернословие», «Игромания» и другое);

- в создании небольших книжек для класса, а в дальнейшем для «Уголка здоровья»;

- в создании социальных рекламных видеороликов;

- в проведении литературных часов, переменок, пятиминуток: художественное слово о полезных продуктах, витаминах (стихи, проза);

- в проведении часов фольклора: пословицы, поговорки и загадки о здоровье, строении организма, правильном питании, безопасном поведении дома и на улице;

- в проведении конкурсов буктрейлеров «Мой выбор - здоровый образ жизни»;

- в проведении конкурсов рисунков, плакатов на лучшую «Эмблему чистоты»;

- в проведении конкурсов на лучший лозунг, кричалку о ЗОЖ;

- в проведении недели здоровья;

- в проведении защит эссе, сочинений, рефератов «Я здоровье берегу. Что я делаю для этого?»

- в проведении баттлов между учениками класса, между классами, флешмобов, физкультминуток;

- в проведении Квест - игр «Молодежь выбирает ЗОЖ!»

- в проведении семинар-тренингов «Умей сказать НЕТ»»

*На мой взгляд, данные нововведения в обязательном порядке сыграют положительную роль в жизни учащихся.*

## Достижения учеников моего класса

Шакиржанов Карим (ученик 2 «Б» класса) награждён серебряным знаком отличия «Готов к труду и обороне»



Боярских Настя (ученица 2 «Б» класса) награждена серебряным знаком отличия «Готов к труду и обороне»



Булатова Диля (ученица 2 «Б» класса) – диплом 1 степени в межрегиональном конкурсе «Мы за здоровый образ жизни»



## Заключение

### Итоги исследования:

Исходя из вышесказанного я сделала следующие выводы:

1. Здоровый образ жизни – это основа из основ человеческого долголетия.
2. Здоровый образ жизни должен включать в себя: правильное питание, полноценный сон, физические упражнения, общения с природой (прогулки, выезды), общение с приятными нам людьми, общение с самим собой (медитации или просто возможность побыть в тишине и одиночестве), саморазвитие (самостоятельный труд), любимое занятие или увлечение, развлечения, отсутствие вредных привычек.
3. Моя гипотеза о том, что люди должны вести здоровый образ жизни с самого рождения и на протяжении всей своей жизни доказана ещё была до нашей эры и по сей день имеет наивысшую актуальность.

### Советы:

*Советы для тех, кто хочет обрести гармонию с самим собой, чувствовать себя хорошо, меньше болеть и каждый свой день делать продуктивнее и эффективнее предыдущего:*

1. Здоровый сон (раньше ложиться – раньше вставать)
2. Не употреблять жареную, жирную, сладкую (сахар в чистом виде), копчёную, острую, сильно солёную, мучную пищу, газированные напитки.
3. Сократить употребление сахара и соли до минимума.
4. Каждое утро начинать с лёгкой растяжки в кровати и перед употреблением завтрака выпить стакан воды с несколькими каплями лимона (если нет противопоказаний) и сделать зарядку под любимую музыку
5. Завтрак должен быть плотным и полезным
6. В течении дня должно быть дробное питание (часто, но по чуть-чуть) и постоянное питьё воды (отлично очищает организм)
7. Любая трапеза должна содержать большой объём разнообразных овощей, фруктов и зелени
8. Ужин должен быть лёгким
9. Исключены вредные привычки
10. Откажитесь от лифта, используйте ваши ступеньки в доме, как некий кардиотренажёр.
11. Не исключайте пешие прогулки на свежем воздухе, на велосипеде, одному или в кругу семьи, друзей (в лесу, в парке, на берегу реки и т.д.)
12. Посещайте бани, сауны, массажи, различные секции, направленные на поддержание мышечного тонуса, растяжку, гибкость и т.д.
13. Используйте каждую свободную минутку для отдыха, по возможности проведите её на берегу моря!

14. Уменьшите просмотр гаджетов, больше общайтесь на позитивные темы с теми людьми, которые вам небезразличны, стройте планы, больше мечтайте и думайте о хорошем!

### Методы исследования и оборудование:

В ходе проекта я использовала следующие *методы*:

- Наблюдение за своим изменением самочувствия
- Незапланированный эксперимент над поведением своего организма
- Изучение литературы по теме
- Социологическое исследование

*Оборудование*, которое я использовала:

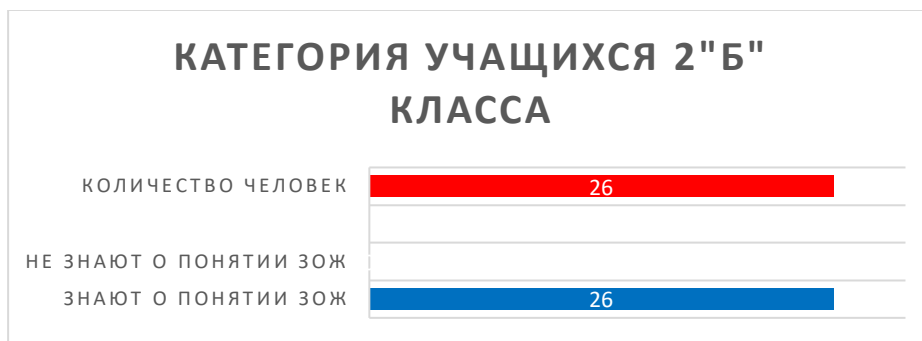
- различный спортивный инвентарь.

### Список литературы:

1. Материал из википедии - Здоровый образ жизни, ЗОЖ
2. Формирование здорового образа жизни у младших школьников, год выпуска 2007, издательство Учитель.
3. Профилактика здорового образа жизни - <https://www.stav-cbs.ru/index.php/2011-01-10-12-08-24/76-2011-06-30-13-38-45/1091-2016-06-16-10-56-32>

### Приложения:

Приложение № 1



### КАТЕГОРИЯ УЧАЩИХСЯ 2 "Б" КЛАССА



### КАТЕГОРИЯ РОДИТЕЛЕЙ УЧАЩИХСЯ 2"Б" И 2"А" КЛАССОВ

