



Автор: **Краев Никита, ученик 8 класса**

Руководитель: **Романцова Г.Н., учитель биологии**

Цель проекта:

- **Установить взаимосвязь между образом жизни школьников и состоянием их здоровья.**
- **Выявить факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье учащихся.**



Задачи проекта:

- **Установить влияние образа жизни на состояние здоровья.**
- **Оценить состояние здоровья учащихся.**
- **Выявить факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье.**



Основные методы:

- **Изучение теоретических основ.**
- **Выполнение практической работы.**
- **Анализ результатов.**
- **Сравнение результатов.**



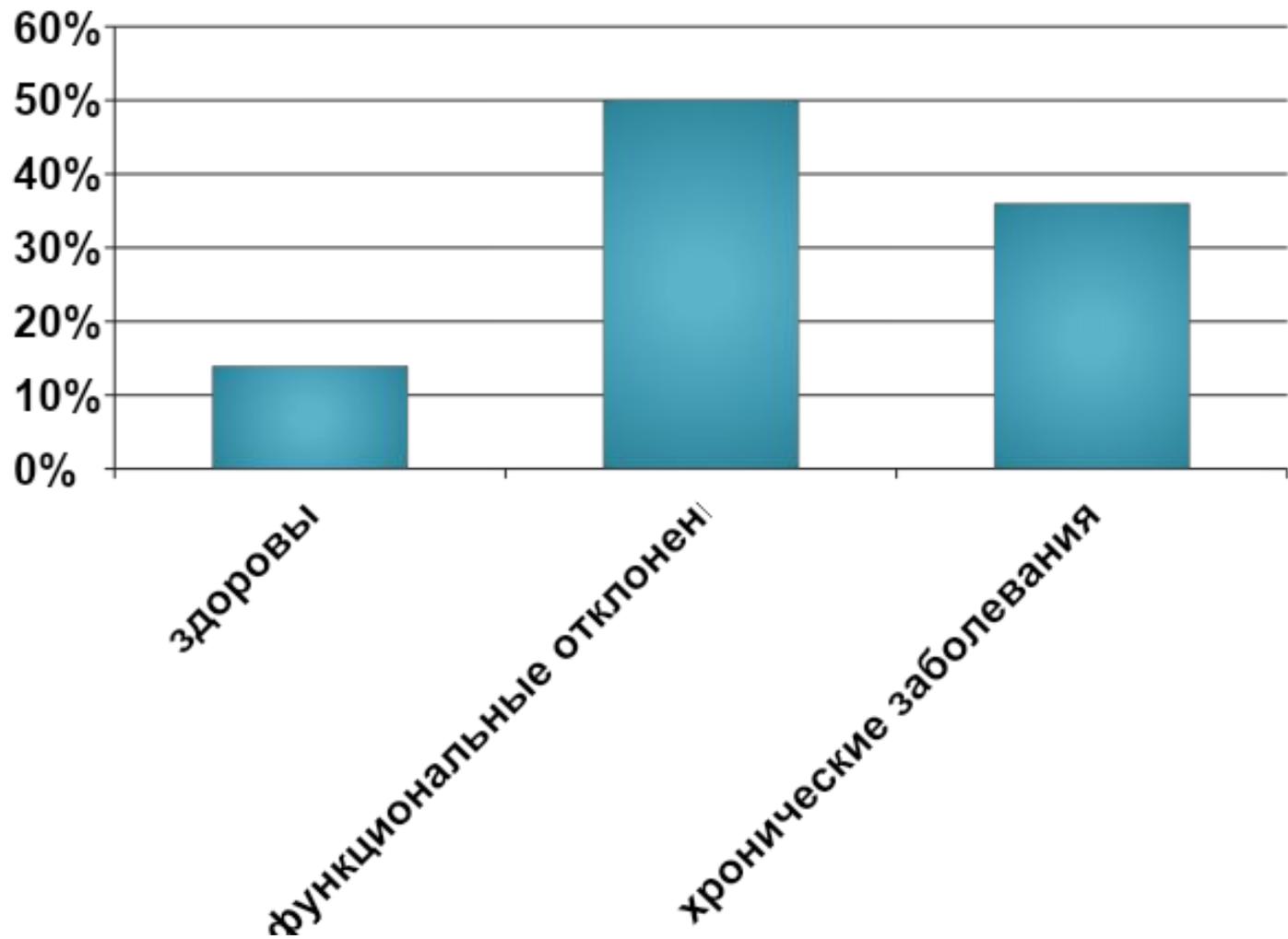
1 этап

ИЗУЧЕНИЕ

ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ОСНОВ



В России:



2 ЭТАП

1. ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ.



Цель:



научиться оценивать функционального состояние организма, используя объективные и субъективные показатели здоровья; на основании анализа результатов наблюдений выявить зависимость состояния здоровья от особенностей психосоциальных условий жизни и режима дня.

| Исследуемые показатели | Результаты оценки | Оценка в баллах |
|--|---|--|
| 1. Самочувствие | -хорошее -плохое | +1 -1 |
| 2. Настроение | -приподнятое -удовлетворительное -подавленное | +1 0 -1 |
| 3. Аппетит | -хороший -плохой | +1 -1 |
| 4. Умственная работоспособность | -высокая -средняя -низкая | +1 0 -1 |
| 5. Частота сердечных сокращений | -менее 75 -от 75 до 85 -более 85 | +1 0 -1 |
| 6. Сон | -дающий ощущение бодрости -поверхностный | +1 -1 |
| 7. Болевые ощущения | -отсутствуют -присутствуют | +1 -1 |
| Сумма баллов: _____ Состояние здоровья: высокий, средний или низкий уровень | | |
| 8. Особенности психосоциальных условий жизни | -были ли ссоры или конфликты с друзьями (да, нет) -особенности психологического климата в семье (спокойный, напряженный) -особенности эмоционального состояния (радость, переживание) | +1, -1 +1, -1 +1, -1 |
| Сумма баллов: _____ Оценка психосоциальных условий: Благоприятная – (+2) и выше Неблагоприятная – (+1) и ниже | | |
| 9. Особенности режима дня | -продолжительность сна (более 8ч., менее 8 ч) -утренняя зарядка (выполнялась, не выполнялась) -прогулки на свежем воздухе (да, нет) -время, затрачиваемое в течение дня на просмотр телепередач или игры на компьютере (менее 2ч., более 2.) Занятия спортом, физические упражнения (да, нет) | +1, -1 +1, -1 +1, -1 +1, -1 +1, -1 |
| Сумма баллов: _____ Оценка режима дня: Соответствует гигиеническим требованиям (+4, +3) _____ Не соответствует (+2 и менее) _____ | | |

2. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВЛИЯНИЯ ОБРАЗА ЖИЗНИ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ



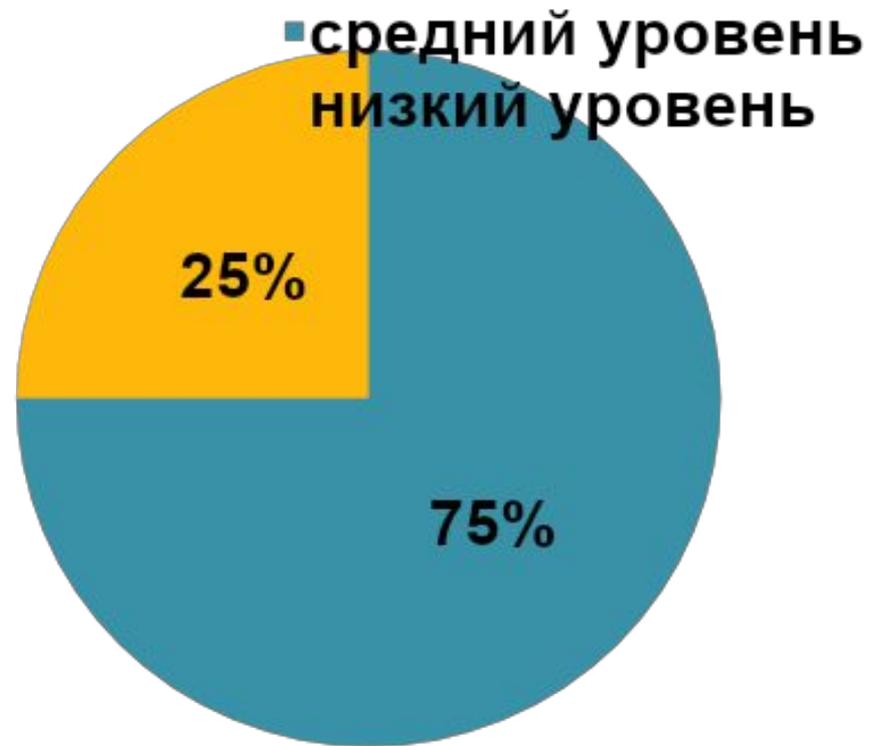
Цель:

провести самоанализ образа жизни и оценить его влияние на состояние здоровья.

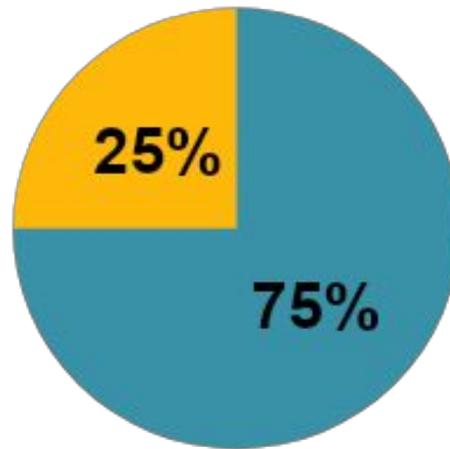


| Факторы образа жизни | | Оценка в баллах |
|--|--------------------------------|------------------------|
| 1. Особенности питания | | |
| 2. Физическая активность | | |
| 3. Закаливание | | |
| 4. Режим дня, правила труда и отдыха | | |
| 5. Особенности эмоционального состояния | | |
| 6. жизненная позиция | | |
| 7. Вредные привычки | Курение | |
| | Употребление алкоголя | |
| | Употребление наркотиков | |
| Сумма баллов: | | |

Уровень здоровья



Образ жизни



- **направлен на поддержание имеющегося уровня здоровья**
- **направленный на разрушение здоровья**

Практические рекомендации

- **Ознакомить всех родителей, учащихся и классных руководителей с результатами практических работ.**
- **Провести обследования в других классах школы.**
- **Способствовать созданию у школьников привычек, а затем и потребностей к здоровому образу жизни.**
- **Формировать навыки принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления здоровья.**

