



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.**





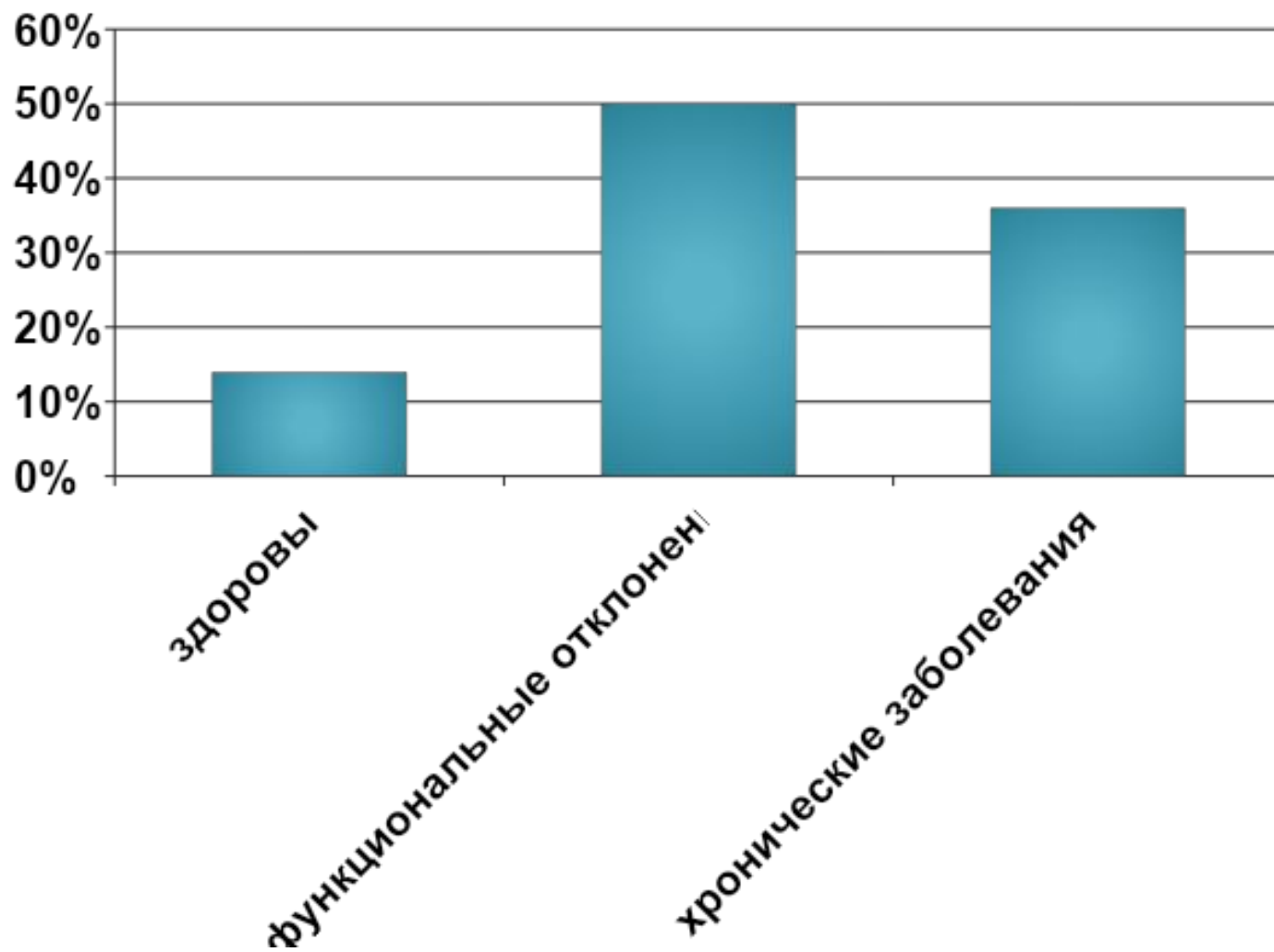
# 1 этап

## 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.**



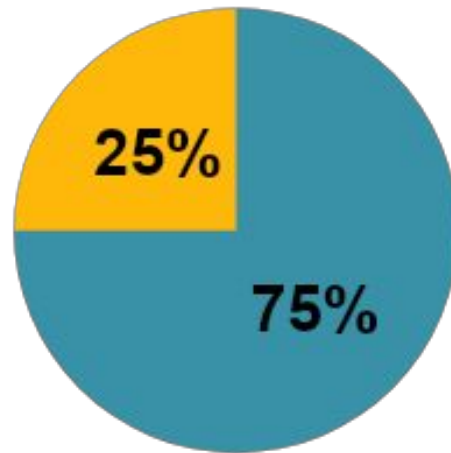
<b>Факторы образа жизни</b>		<b>Оценка в баллах</b>
<b>1. Особенности питания</b>		
<b>2. Физическая активность</b>		
<b>3. Закаливание</b>		
<b>4. Режим дня, правила труда и отдыха</b>		
<b>5. Особенности эмоционального состояния</b>		
<b>6. жизненная позиция</b>		
<b>7. Вредные привычки</b>	<b>Курение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



# 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.**

