

Муниципальное  
общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа №4»

Исследовательская работа  
«Малоподвижный образ жизни  
современного школьника».

Г. Кимры 2016 г.

**Цель работы:** определить влияние малоподвижного образа жизни на здоровье детей.

**Задачи:**

- изучить литературу по данной теме;
- определить вредные факторы, влияющие на здоровье детей;
- провести анкетирование детей и опрос родителей по использованию компьютера;
- дать рекомендации применения различных технологий по сохранению здоровья.

**Объект исследования:** режим дня школьника.

**Предмет исследования:**

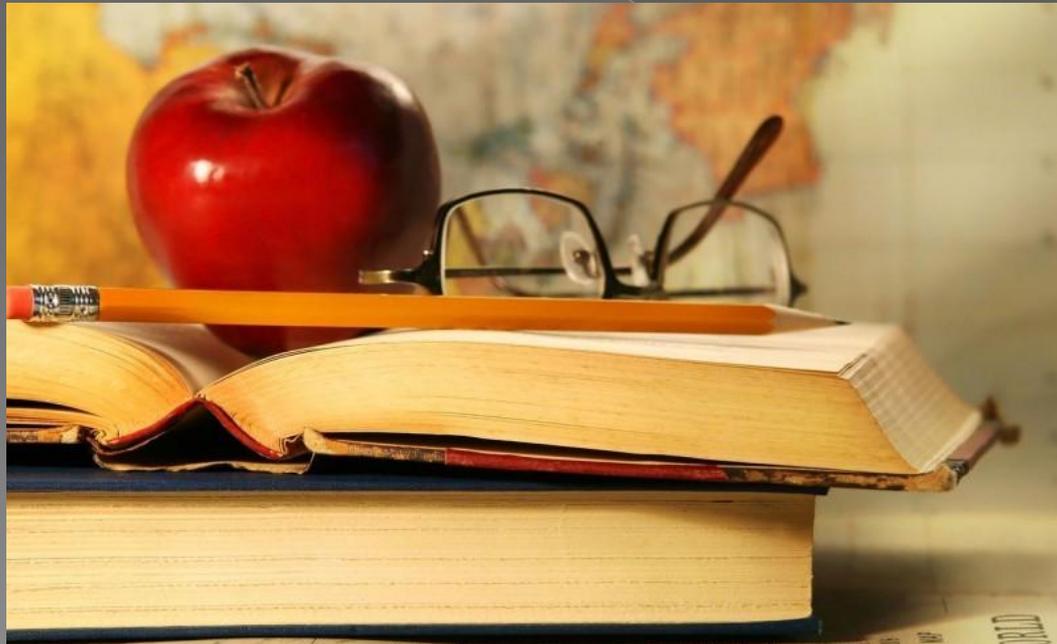
- недостаток двигательной активности и вредное влияние компьютера на здоровье ребенка.

**Методы исследования:**

- Опрос.
- Наблюдение.
- Анкетирование .
- Анализ .
- Обобщение.

# Актуальность темы

- Обучение в школе в современных условиях сопровождается широким введением технических средств и компьютерных технологий в учебный процесс.
- Сочетание снижения мышечной нагрузки с нарастанием интенсивности нервно-психической деятельности способствует ухудшению работоспособности, снижению устойчивости к простудным заболеваниям.



- Снижение двигательной активности в первую очередь сказывается на проявлении нарушений со стороны нервной, сердечно - сосудистой систем, органов дыхания, системы пищеварения.
- Низкая физическая активность является одним из основных факторов риска ишемической болезни сердца.

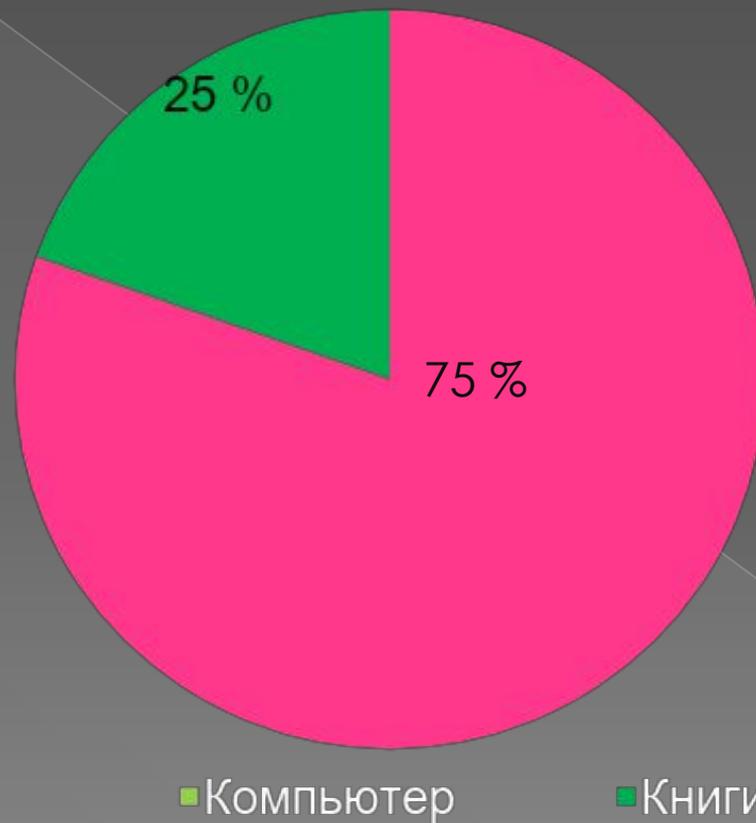


**Физическое воспитание является основным звеном организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы среди школьников. Благоприятное влияние физических упражнений на физическую и умственную работоспособность отмечали многие исследователи.**

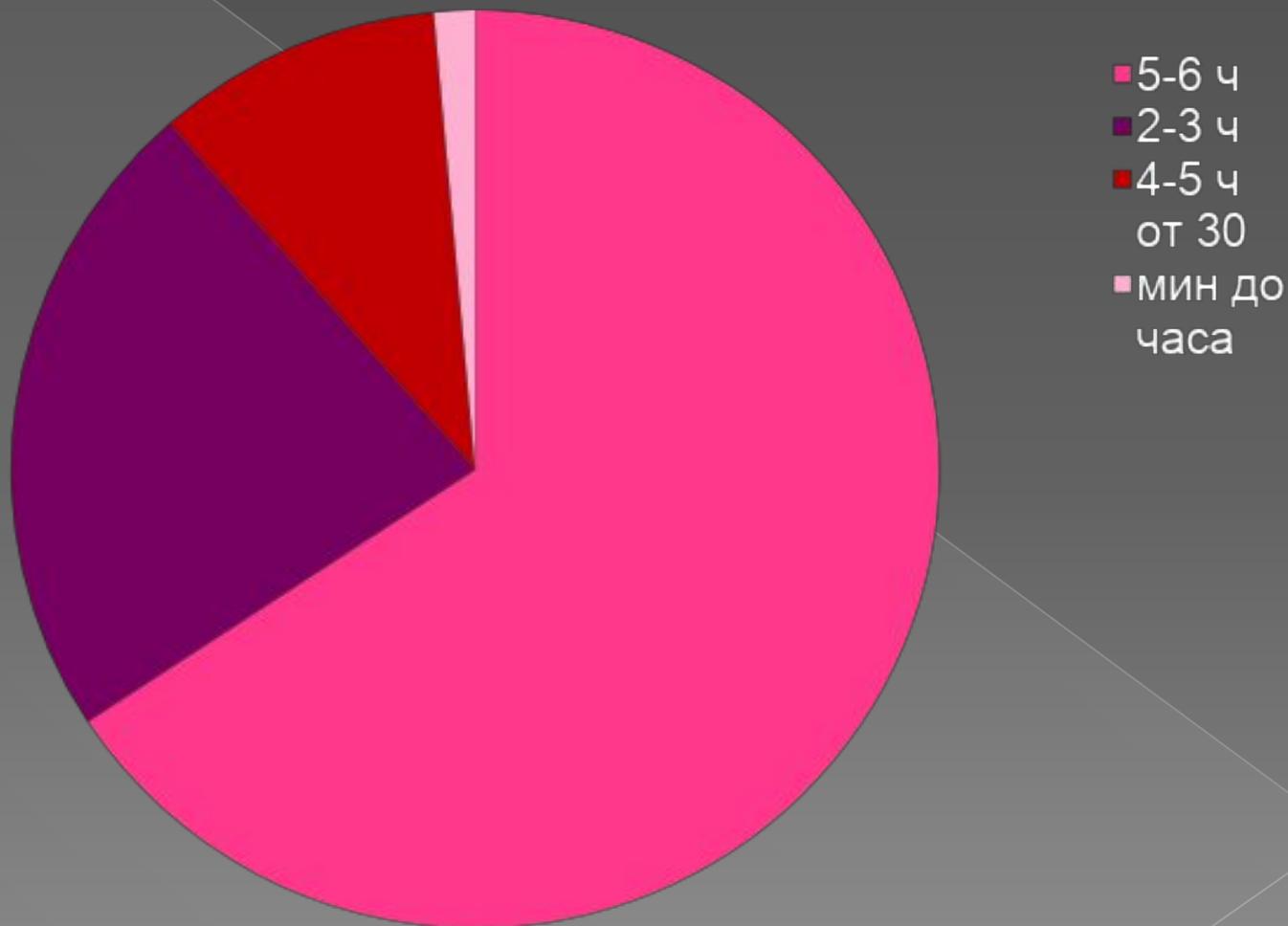
- Среди множества проблем следует особо выделить одну – проблему влияния компьютера на здоровье человека. Наиболее значительное воздействие со стороны компьютера испытывают дети, формирование личности которых происходит в условиях развития информационной эры.



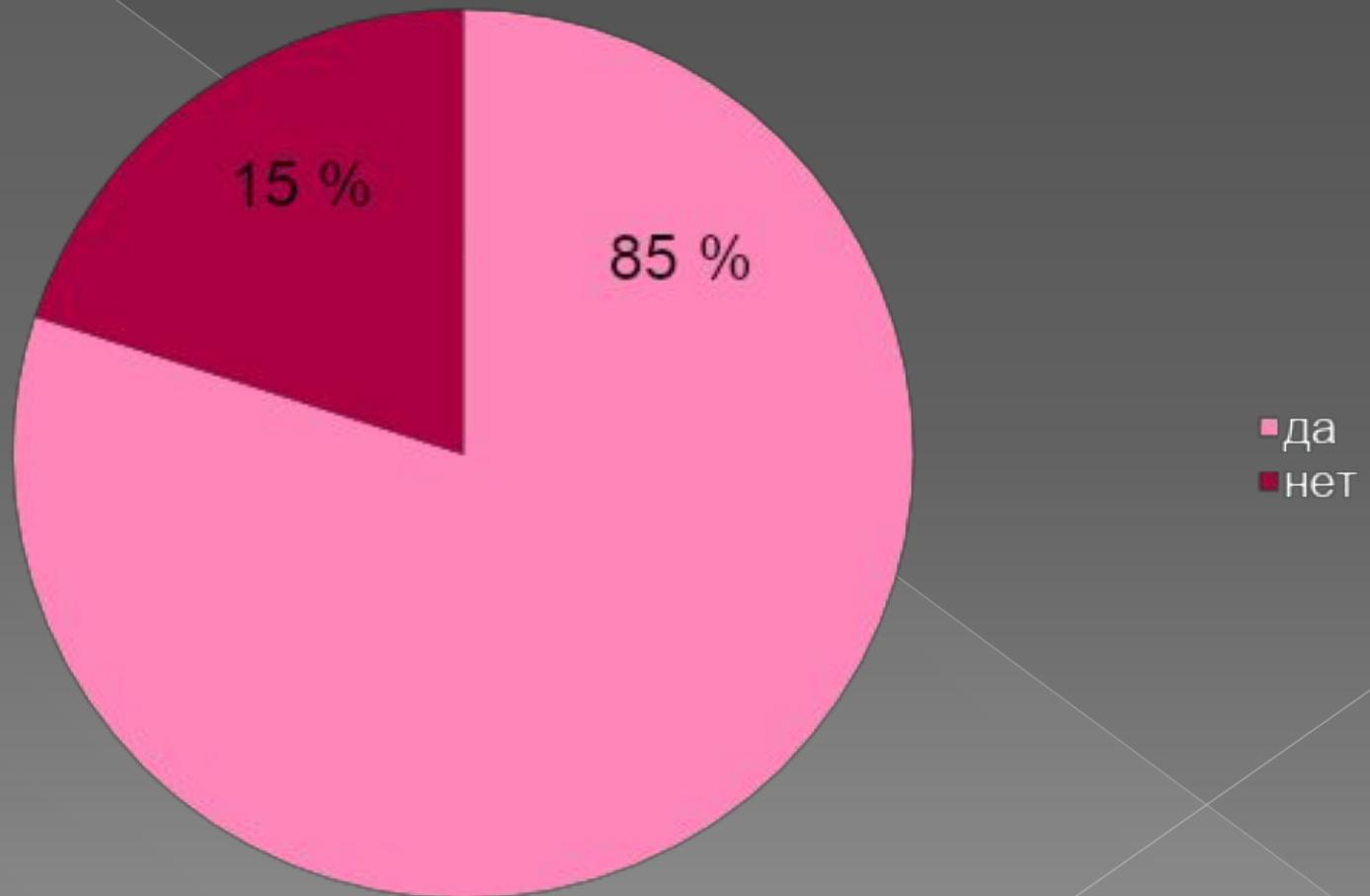
# Что вас больше интересует: компьютер или книги?



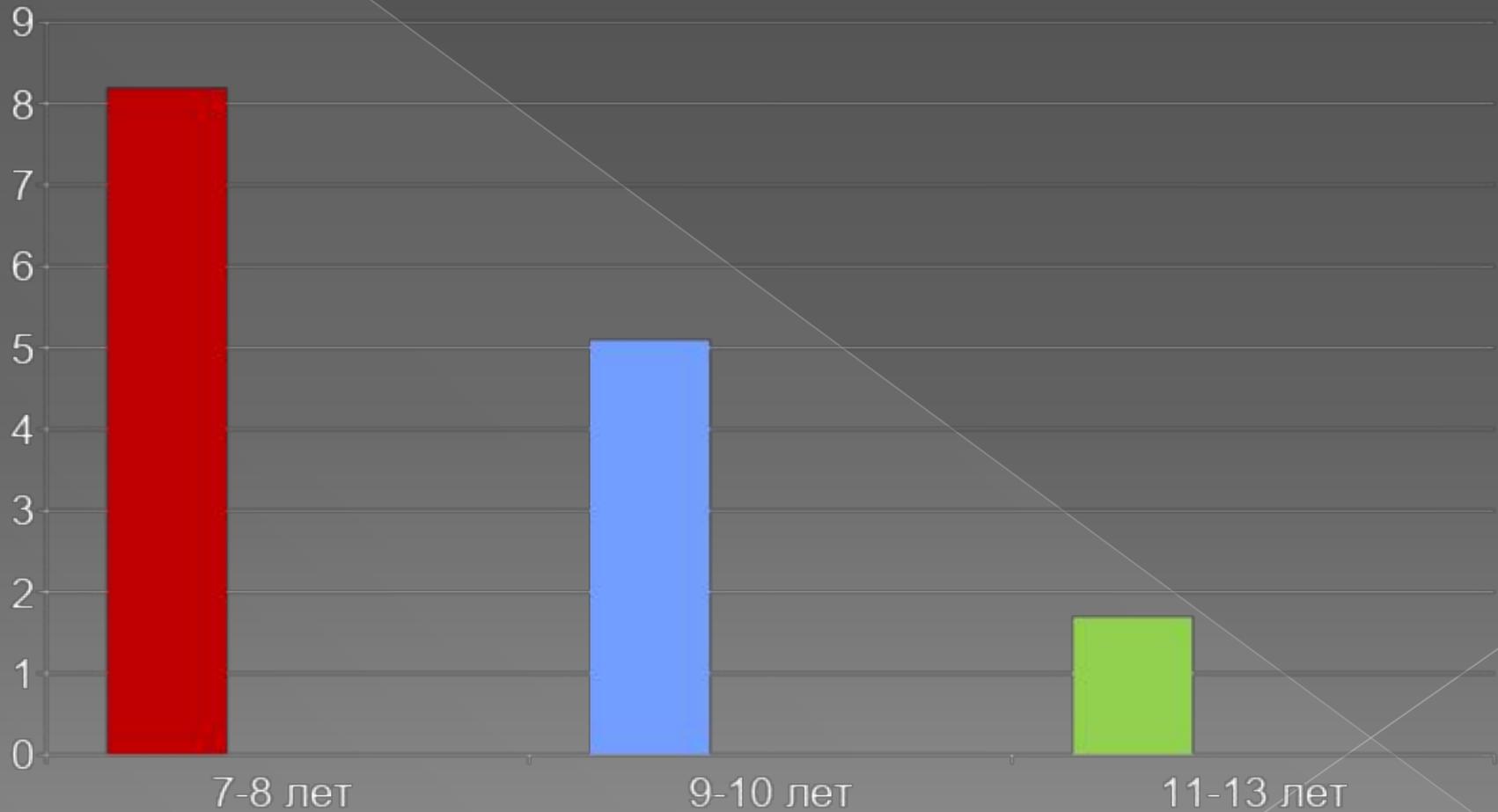
# Сколько времени вы проводите за компьютером



# Легко ли вы отрываетесь от игры?



# В каком возрасте вы начали работу за компьютером?

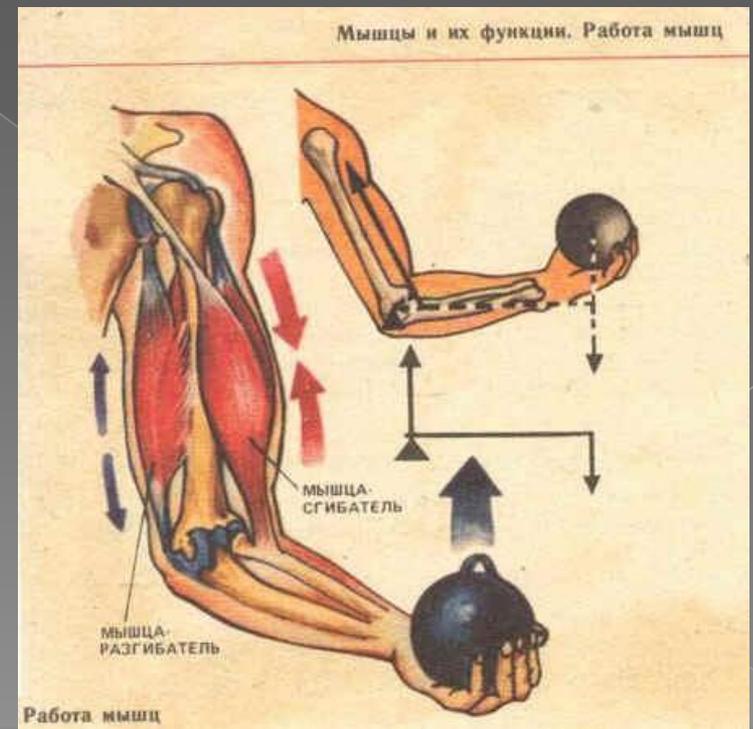


# Движение – залог здоровья

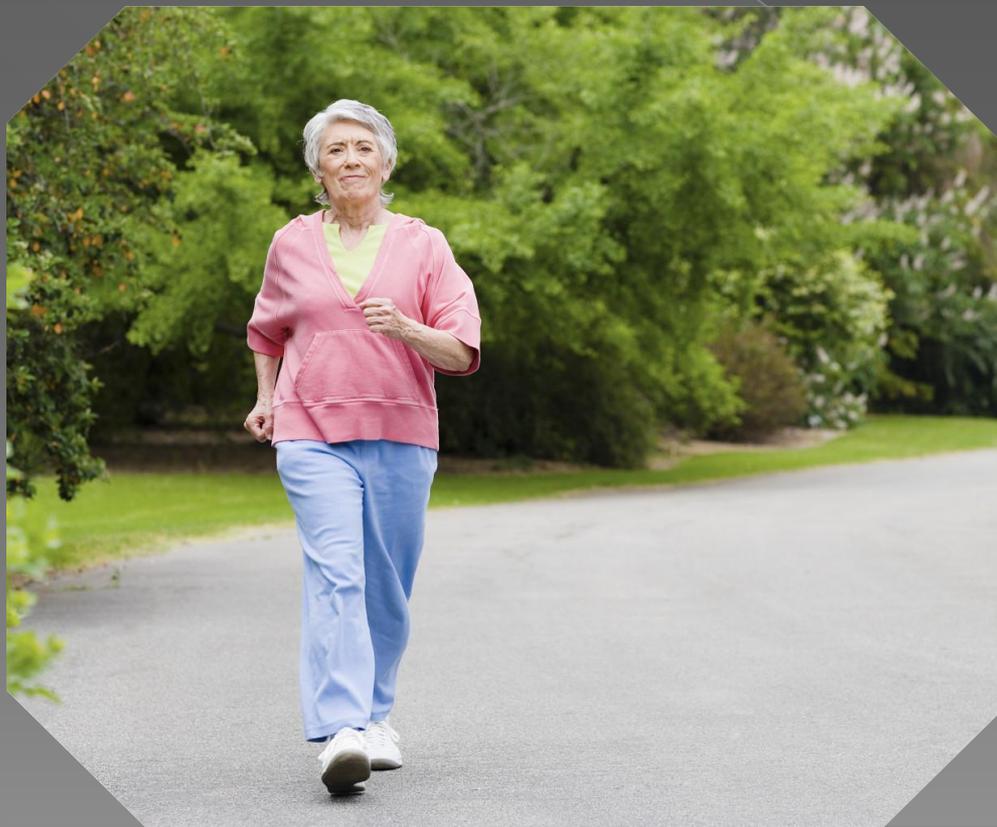
- Постоянный рост комплексной механизации, расширение сферы бытовых услуг, развитие транспортной системы обуславливают постоянное уменьшение мышечных напряжений в жизни человека. Низкая двигательная активность, или гипокинезия, утверждают медики, способствует росту заболеваемости населения.



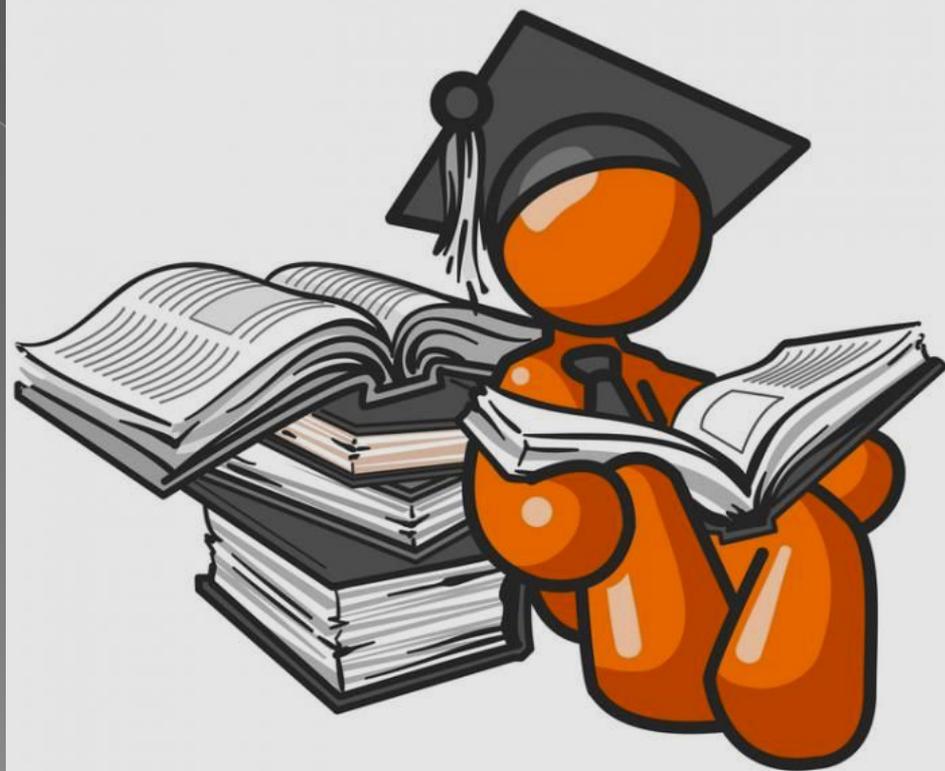
- «Определяющим звеном эволюции всего живого на земле явилась двигательная функция.» – физиолог Н.А.Бернштейн
- Ещё раньше И.М.Сеченов сделал вывод о том, что любая форма деятельности человека, в том числе и психическая, сводится к одному явлению – движению мышц. В ходе длительной эволюции все человеческие органы развивались таким образом, чтобы максимально соответствовать функции движения. Добыча пищи, оборона от врагов, формы труда всё это связано с напряжением мышц.



- Гипокинезия – это очень серьёзная опасность для людей. Но отнюдь не неизбежная.
- Профессор М.М. Саркизов писал: “ Я убежден, что многие болезни, особенно различного рода нарушения обмена веществ, развиваются из-за того, что люди в век техники и транспорта почти перестали ходить. А ведь в народе говорят: “ Пешком ходить – долго жить.”



- Учеба – тяжелый, труд, который должен быть организован в оптимальном режиме сочетания умственной активности и разрядки. Именно в школе, под "присмотром" учителей, школьники проводят значительную часть времени, а значит, задача школы и педагогов – сохранить и укрепить здоровье своих воспитанников.



# Образ жизни современного школьника

- Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности.



Здоровье

```
graph TD; A[Здоровье] --> B[Физическое]; A --> C[Психическое]; A --> D[Нравственное];
```

Физическое

Нравственное

Психическое

# Здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни должен включать в себя следующие основные элементы:

- рациональный режим труда и отдыха
  - режим сна,
- искоренение вредных привычек,
  - рациональное питание,
- закаливание и физическая нагрузка.

- 82%–85% дневного времени большинство школьников находится в положении — сидя.
- у самых младших школьников беготня и игры занимают 16% – 19% времени.
- на уроки физкультуры приходится всего 1%–3 % дневного времени

