

# Исследовательский проект по ОБЖ «Дневник здоровья школьника как отражение здорового образа жизни»

Выполнил ученик 8 «А» класса  
Хижняк Владислав СОШ №13

## Цель проекта :

Актуализировать тему здоровья, здорового образа жизни в нашей школе путем представления своего опыта ведения Дневника здоровья школьника.

# Задачи :

- 1) Дать определение понятиям «здоровье», «здоровый образ жизни»
- 2) Определить, что входит в понятие «здоровый образ жизни»;
- 3) Сформулировать определение понятия «Дневник здоровья»;
- 4) Составить и проанализировать свой дневник здоровья :  
Определить мои физические показатели  
Пройти психологическое тестирование и определить мой темперамент , уровень коммуникативных способностей и отношение к своему здоровью.

1. Здоровье — состояние живого организма (или растения), при котором организм в целом и все органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни.

2. Здоровый образ жизни, ЗОЖ — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом. Здоровье человека на 60 % и более зависит от образа жизни (еда, режим питания, физическая активность, уровень стресса, вредные привычки и разрушительное поведение).

3 . Дневник здоровья - это личный документ каждого ученика, позволяющий следить за своим здоровьем.



## Результаты психологического тестирования

Мой темперамент	Моё отношение к здоровью	Я в социуме (уровень выраженности коммуникативных склонностей)
Сангвиник-экстраверт	Моё здоровье в моих руках, и я действительно умело и бережно забочусь о нем. Это обязательно поможет мне в дальнейшем добиться успеха. Я — молодец!	Высокий уровень

Показатели	
Рост, см	177 см
Масса тела, кг	57 кг
Окружность грудной клетки, см	
в покое	72 см
при вдохе	26 см
при выдохе	76 см
Окружность, см:	
шеи	33 см
талии	70 см
плеча (бицепс)	28 см
бедра	70 см
ЧСС (пульс) уд./мин:	
В покое	91
После нагрузки (20 приседаний)	120
Дыхание: число вдохов за 30 с	12
Артериальное давление, мм рт. ст.	94 / 60

# Выводы

Я считаю , что достиг своей цели создания проекта и справился с поставленными задачами .

Готовый результат совпал с задуманным .

Я думаю проект можно продолжить , а именно добавлять новой информации касаясь здоровья и продолжать вести , анализировать свой Дневник здоровья.