

Муниципальное общеобразовательное учреждение – средняя общеобразовательная школа №1 г. Маркса

Исследовательская работа на районную научно-практическую конференцию на тему:



Здоровый человек есть самое драгоценное произведение природы



*Работу выполнили: Тимофеев Я.
Савочкина А.
Руководитель: Пузакова С.А.*

Тип проекта: исследовательский
социального значения

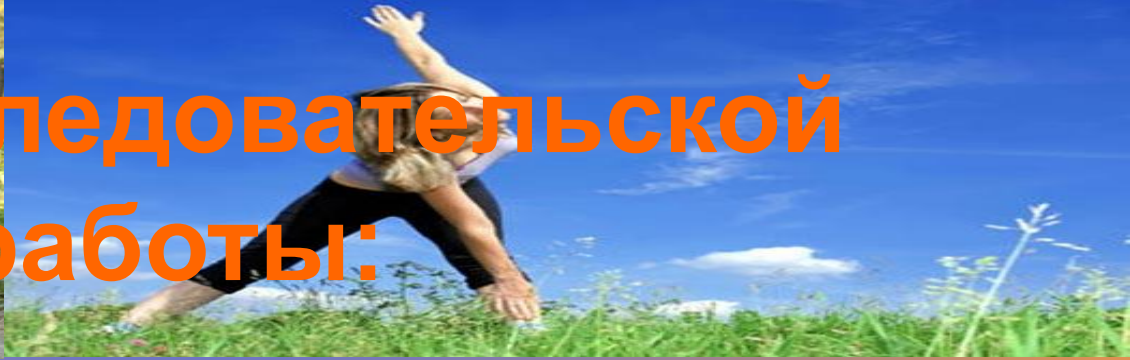
**Учебные предметы: экология, биология,
валеология, ОЗОЖ.**

Участники проекта: учащиеся 11 класса

Принципы деятельности:

- Системность
- Научность
- Социальная значимость
- Мониторинг (непрерывность слежения)

Цели исследовательской работы:



- Расширить и углубить знания о здоровье человека
- Воспитать ответственное отношение к своему здоровью
- Выработать умение оценивать качество окружающей среды влияние его на здоровье
- Сформировать навыки самостоятельной творческой деятельности
- Привлечь внимание общества к валеологическим проблемам
- Толерантное отношение к людям с ограниченными возможностями.



Валеология (лат. valeo - здравствуй, будь здоровым и logos – наука)

- Это комплексная, интегративная наука, базирующаяся на медицине, физиологии, гигиене, педагогике, психологии и других.
- Это наука и искусство жизни в гармонии с природой, людьми и самим собой.
- Это наука о здоровье, изучающая его проявления, закономерности, механизмы формирования, сохранение и укрепления.



**Здоровье – это не всё,
но всё без здоровья – это ничто**

Здоровье- это состояние физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков

Факторы, определяющие здоровье человека:

- Среда обитания
(природная, социальная) 20%
- Наследственность
(генетическая предрасположенность) 15%
- Медицина
(здравоохранение) 10%
- Человек, его образ жизни 55%

У каждого существа, у человека, травы, дерева, есть своя энергетика.

Аура любого из них лечит, поднимает настроение, заряжает силой и энергией

Аура (пер. греч. «поток») – энергетическая оболочка человека

Защита:

- антибактериальное мыло
- мой дом, моя крепость
- собака – друг человека



Энергетические вампиры –

это люди, которые не могут получать энергию обычными способами и в качестве доноров используют других людей, питаясь их негативными эмоциями и тем самым поддерживая свой энергетический баланс



Две группы вампиров:

Агрессивные энергетические вампиры

Втягивают вас в конфликтные ситуации. Они используют любой повод, чтобы как-то вас задеть или обидеть

Пассивные энергетические вампиры

Они любят часами жаловаться на свою тяжкую судьбину. Цель – не получить помощь, а вытянуть из вас как можно больше энергии и сил



Опрос среди учителей (50)

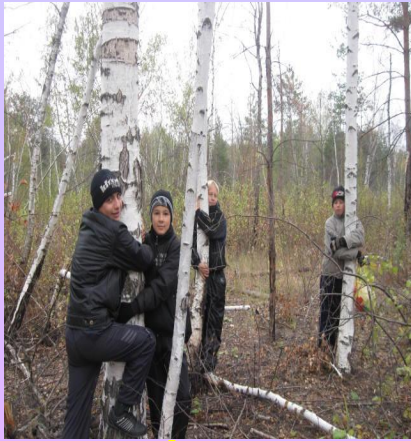
Как я чувствую себя в школе?

Чувствуют себя	<u>Утром</u>	<u>После 3-его урока</u>	<u>После 6-го урока</u>	<u>После внеурочной деятельности</u>	<u>Вечером</u>
а) Хорошо (Бодро)	47	41	25	14	11
б) Не очень хорошо	3	9	19	23	23
в) Плохо	0	0	6	13	16

Есть ли возможность учителям заниматься своими детьми и семьёй? Почему много учителей одиноких?

Вывод: Учитель стараясь научить, отдает свои знания и энергию ученикам, у него не всегда хватает времени и сил на свою семью, потому что много энергии теряет при обучении.

Энергетика Деревьев



Деревья



обладают сильнейшей энергетикой и могут помогать в болезнях

ИНСТРУКЦИЯ:

Выберите дерево

- 1. Встаньте лицом или спиной к дереву на расстоянии 60 см и мысленно обратитесь к нему
- 2. Расслабьтесь и представьте себе, как сверху вниз по телу медленно проходит теплая волна.
- 3. После расслабления произведи : вдох (3минуты) – задержка дыхания – выдох. Повтори несколько раз.
- 4. Подпитываться биоэнергией надо не позже чем за 2–3 часа до отхода ко сну, иначе может нарушиться сон.

Деревья (обладают биоэнергетикой)



«+» - береза, дуб, сосна, каштан, клен, ясень, липа, ива – они подпитывают нас своей здоровой жизненной энергией.

«-» - осина, тополь, ель, платан, черемуха, ольха

Эти деревья забирают энергию, но они также и лечат, снимая боль, выводят болезненную энергию.





СОСНА

ДУБ



унесет раздражение и досаду,
избавит от нервных
расстройств, стресса.
Помогает больным
туберкулезом и болезнями
верхних дыхательных путей,
но опасен для страдающих
сердечно - сосудистыми
заболеваниями.

Человек получает
максимально возможное
количество жизненной
энергии. Его аура очень
мощна, она хорошо
воспринимает только
здоровых людей. Общение с
дубом заряжает человека
активирующей энергией,
успокаивает душу



ТОПОЛЬ

Совершенно
безразличное к
человеку дерево.
Впитывает все
отрицательное из
окружающей среды.



Поэтому в городах тополь
играет роль санитаря,
улучшает экологию.



КЛЁН



Дерево, помогает
обрести душевное
равновесие людям,
несет успокоение,
уверенность в себе.

Оно принимает на себя
все эмоциональные
взрывы, освобождает от
кипящих страстей.

Полезные растения, применяемые в народной медицине



Влияние запахов растений на некоторые функции организма, связанные с поддержанием работоспособности

- **Зрение** – розмарин, цитрусовые, герань;
- **Сердечно-сосудистая система** – боярышник, сирень, тополь, ель;
- **Дыхательная система** – береза, душица, ЛИМОН



Подорожник большой



Одуванчик



Подорожник
заживляет раны,
сок используют
при язвенной
болезни желудка

Основным лекарственным сырьем одуванчика является его корень и используют при лечении как потогонное, тонизирующее и кровоочистительное средство.



Ландыш

Используется для
лечения сердечно-
сосудистых
заболеваний,
оказывает
успокаивающее,
болеутоляющее
действие



Календула

Противовоспалительное
ранозаживляющее средство,,
снижает кровяное давление,
используется как
отхаркивающее,
потогонное,
мочегонное,
желчегонное
средства.



Чем лечат кошки.



Кошек притягивает «-» энергия
(излучаемая электроприборами)

Человеку, чтобы избавиться от
недомоганий, нужно снять
отрицательную энергетику.

Когда в нашем организме
энергетические нарушения,
кошка стремится на это место.

Так, что кошка для нас подарок,
домашний лекарь.

Наблюдения показали...



... ЧТО КОШКИ:



- Чёрного окраса- «берут на себя» отрицательную энергию вдвое больше, чем другие окрасы

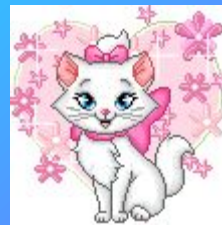
Рыжие больше всех отдают положительную энергию



Серо-голубые успокаивают, нейтрализуют

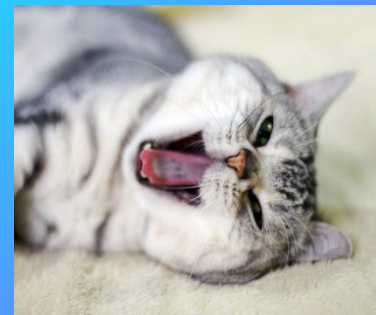


Белые считаются
лечебными по всем
показателям
(в Англии белых кошек
продают в специальных
аптеках, где специалисты
- анималотерапевты
продают этих кошек, как
аспирин или другие
препараты)



Как лечат кошки:

1. ложатся на больное место (согревая).
2. массируют (выпуская коготки)- иглотерапия,
3. успокаивают и расслабляют мурлыканьем



Научные исследования:



1. Гладя кошку, нормализуется кровяное давление, сокращается риск инсульта и инфаркта.

3. Наша кожа связана с головным мозгом. Гладя кошку, через пальцы передаются сигналы в мозг. Появляется чувство расслабления. Когда хозяин поглаживает ее шерсть - это, как электростатическое воздействие слабыми токами.

2. Влияет на больных после тяжелых травм, психических расстройств, сердечнососудистыми заболеваниями.

Насильно удерживая кошку эффекта не получить.

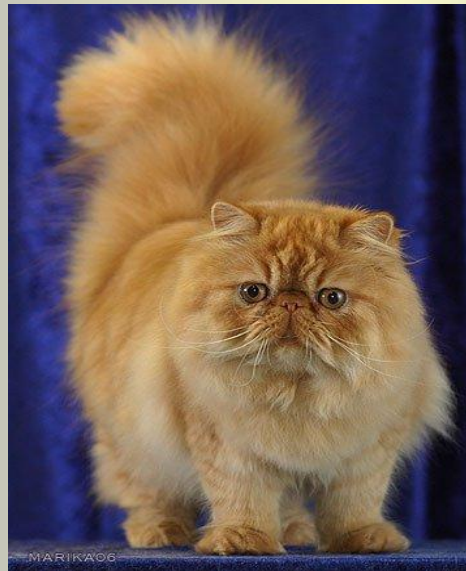
4. Кошки "лучше" лечат заболевания нервной системы, внутренних органов.

Коты прекрасные целители остеохондроза, радикулита, артроза.



Разные породы кошек имеют свою область в целительстве

Длинношерстные кошки (персидская, ангорская, сибирская, рэгдоллы, бирманские и др.) – невропатологи, помогают при бессоннице, раздражении и депрессии.



Короткошерстные с плюшевой шерстью (экзотические, британские, шотландские, русские, голубые и др.) - "специализируются" по сердечно-сосудистым заболеваниям

Кошки короткошерстных
и бесшерстных пород
(сиамские,
ориентальные,
сфинксы и др.)

врачуют болезни
печени, почек,
гастрит, колит



У владельцев животных показатели кровяного давления лучше, чем у другой половины человечества, ниже содержание холестерина в крови. По мнению геронтологов, кошки - настоящий эликсир молодости для их владельцев.

Наши наблюдения

- 1. Человек после аварии жаловался на боли в коленях на протяжении 10 лет
- 2. Кошки сами забираются на колени (сидят на них часами, покалывают коготками)
- 3. Колени практически не болят



Как и от чего лечат собаки



Собака может успешно выступать в роли **логопеда**. В семьях, где держат собак, нарушения в развитии речи у детей наблюдаются в 2,5 раза реже по сравнению с семьями, где собак нет



Диагностика рака



Собака породы колли обнаружила опухоль на ноге своей хозяйки. Эта женщина пришла к доктору, потому, что собака пыталась откусить обнаруженный ею нарост на ноге. Учёные считают, что с помощью обоняния собаки чувствуют изменения в коже, вызванные развитием раковых клеток.



00777

Диабет и эпилепсия

треть собак, живущими с диабетиками, чувствуют, когда уровень сахара в крови хозяина сильно снижается и его состояние становится опасным, **они чувствуют физические изменения, происходящие в организме хозяина перед приступом, и начинают проявлять беспокойство, привлекая внимание человека к своему поведению.**



Как лечиться с помощью собаки?

Расстройство сна

Тепло, исходящее от животного, лежащего рядом, очень успокаивает и помогает расслабиться.



Боль в спине

крупные собаки, могут научиться делать массаж спины, например, доберманы или лабрадоры.



- оздоровление организма

Для оздоравливающих прогулок более подходят английский коккер-спаниель и лабрадор, а не подходят - бульдог и сенбернар.



- психологическое напряжение

депрессия и одиночество

чтобы улучшить настроение надо очень дружелюбные и общительные собачки. К таким относятся пекинес, коккер-спаниель.



Вам нужны общение и дружба с собакой, которая не будет Вам мешать.

Для этой цели подходят французский бульдог и спаниель.

Как и чем лечат лошади



- **Иппотерапия – это «лечебная верховая езда»** форма лечебной физкультуры (ЛФК), где в качестве инструмента реабилитации выступает лошадь. Можно назвать ее уникальным живым тренажером.
- **Общение с лошадью и верховая езда позволяет снять стресс**
- **лошадь даёт нам положительную энергию**



Как и от чего лечит лошадь

- - нарушение осанки;
- - первая стадия артроза суставов;
- - хронический простатит;
- - ДЦП;
- - рассеянный склероз;
- - неврозы;
- - ЗПР;
- - состояние после инсультов;
- - некоторые гинекологические заболевания;
- - профилактика аденомы простаты;
- - послеаварийное состояние.



- Верховая езда помогает с борьбой с ожирением и целлюлитом.
- Во время верховой езды в полную силу начинают работать легкие, кровь, мышцы; головной мозг обогащается кислородом.

Теперь о противопоказаниях:

- - необъяснимый страх животного у ребёнка;
- - аллергия на шерсть;
- - нарушение целостности кожного покрова человека;
- - острые воспалительные инфекционные заболевания





Наши исследования:

Конно-спортивная школа «Аллюр» занятия с детьми с ограниченными возможностями проводит с 2000г

С 2005г иппотерапия введена в программу реабилитации (курс 22ребенка – 6 с ДЦП)

1. Количество детей-15 (с. Орловка) +5 (г. Маркс)
2. Комплекс упражнений: Физкультура, Массаж, Бассейн, Технология, Общение.
3. Иппотерапия:3 месяца, 1 месяц отдыха, Лечат – разогрев мышц, массаж, влияние на голову.
4. Улучшение: начинает разговаривать, лучше ходит, лучше понимает.



Морозов Алексей 23 года,
с 6 лет занимается иппотерапией
сейчас конюх, вообще не мог ходить,
сейчас сам ездит, разговаривает.



- Форма занятий – индивидуальная
- 1. Ребенка сажают на подседланную лошадь для развития чувства уверенности и сохранения равновесия.
- 2. Основная часть занятия проводится на лошади без седла для более тесного контакта с животным.
- 3. Лошадь передаёт всаднику за минуту около ста колебательных импульсов.

Движения мышц **разогревают**
массируют

Для обездвиженного больного важна имитация движения, а езда на лошади,

У седока задействованы все группы мышц (контроль равновесия, расслабление и, напряжение мышц). В результате в работу включаются те мышцы, которые у обездвиженного инвалида бездействуют, даже не будучи пораженными. Это в свою очередь формирует **ЖИЗНЬ**.

Как помогают



- В районе 373 детей –инвалидов (с.Орловка 131, Дом ребенка – 71, 120 по району) ДЦП-33

- **Центр реабилитации-**

За год в 2010 иппотерапию прошло – 1080 детей

Формы работы: пребывание: амбулаторное, дневное (21день), стационарное Ежедневно- 16+4 человека

Занятия с 15 апреля по 15 ноября (ежедневно, при t не ниже -7.

- В спортивной школе **РИФ** - 68 детей

Заболевания: опорно-двигательной системы, ОДА, ухудшение слуха, зрения, интеллекта

Занятия: физическая реабилитация (бассейн в «Орленке», иппотерапия, ЛФК, массаж, спорт (легкая атлетика, настольный теннис , дарц, лыжи)

В этом году мы принимаем участие в международном проекте «Укрепление гражданского образования и молодежной активности»

Рядом с нами живут дети, которые лишены движения, общения и мы решили им помочь. Для этого подготовлена программа праздника, листовки, буклеты, акция по сбору денег для раскрытия талантов среди детей с ограниченными возможностями, опрос, который и вам предлагаем

- **«Ты можешь ему помочь»**

Сотрудничали

1. Конноспортивная школа «Аллюр»- тренер-Шевченко Ю.В.
2. Центр реабилитации – директор Гарусина С.А.
3. Спортивная школа – директор З.И.
4. Соц. Защита- директор Копылов М.Ю.
5. Детская поликлиника – райпедиатр



Социологический опрос



Тема: Реализация федеральной программы «Доступная среда»

Цель: изменить отношение общества к людям с ограниченными возможностями

1. Возраст **13-17 лет, 45-50**

2. Пол **ж-225, м-125 (всего-350)**

3. Образование (профессия), (высшее, среднее образование)- **ученики, учителя (высшее)**

4. Видите ли, вы возле себя людей с ограниченными возможностями?

а) часто - **39**; б) не часто (иногда) – **296**; в) не вижу - **15**

5. Какие чувства вы испытываете при виде человека с ограниченными возможностями?

а) сочувствие - **350**; б) злость ; в) обиду; г) раздражение.

6. Считаете ли, вы необходимым им помогать?

а) считаю- **350**; б) не считаю.

7. Как вы считаете, что больше всего осложняет жизнь человека с ограниченными возможностями?

а) низкие доходы - **198**; б) здоровье - **287** в) бытовые трудности (плохое жильё)- **9**;

г) безысходность - **42** ; д) отсутствие перспектив - **35** ; е) плохие отношения в семье - **3** .

з) неспособность инфраструктуры-350

8. Удовлетворяется ли, потребность в социальных услугах людей с ограниченными возможностями

а) наличие социальных служб - **350** ;

б) они работают : 1) не удовлетворительно - **111**;

2) удовлетворительно :- **186**

3) не знаю **53**;

в) льготы- **112**; г) помощь государства- **38**; д) не знаю, не интересуюсь- **200**

6. Чем бы они могли помочь.

В чём заключается помощь.

Как вы считаете, готово ли общество в целом к сближению к сообществу инвалидов.

Что для этого не обходимо сделать?

а) развитие милосердия, толерантности у каждого человека.- **275**;

б) развитие без барьерной среды (учитывая во всех средах деятельности) - **75**;

в) не считаю возможным этого сближения - **0**.

Большое спасибо за участие в

опросе.



Вывод

Ты можешь ему помочь



Ожидаемый результат

- 1.Продолжить отслеживание оказания помощи детям с ограниченными возможностями;
- 2.работать в тесной взаимосвязи с общественными структурами по оказании помощи этим детям, проводить праздники, общаться с ними ,
3. сформировать толерантное отношение к таким детям (у нас в школе есть дети с проблемами в здоровье), 4.
- изменить отношение у окружающих к людям с ограниченными возможностями

Продолжить отслеживание отношения детей к вопросам валеологии (к своему здоровью), к людям с ограниченными возможностями.

Больше проводить акций по нравственному воспитанию для формирования ответственной личности перед обществом.

В понятия здоровый образ жизни входят составляющие
отказ от вредных привычек , оптимальный двигательный режим
рациональное питание, закаливание, соблюдение личной гигиены
положительные эмоции, высоконравственные отношения к окружающим людям,
обществу, природе

Вывод:

Здоровый человек есть самое драгоценное произведение природы.

Каждый кузнец собственного
здоровья

