

**Исследовательский подход  
деятельности школьников  
по формированию  
здорового образа жизни**

Пичугина Ирина Николаевна,  
Республика Беларусь

# Работа социально-педагогической и психологической служб учреждений образования

- Родительский клуб;
- Групповое и индивидуальное консультирование;
- Школа классного руководителя;
- Тренинговые занятия для учащихся и учителей;
- Исследовательская работа.

# Цели исследовательской работы в сфере здоровья:

- поиск и систематизация информации о здоровье и здоровом образе жизни;
- анализ полученной информации;
- формирование собственной точки зрения на проблему;
- организация дискуссии о путях сохранения здоровья;
- создание социально значимой продукции: плакатов, буклетов, статей о здоровом образе жизни;
- использование результатов исследований на уроках и во внеурочной деятельности.

# Особенности учебно-исследовательская деятельность школьников в сфере

здоровья:

## 1. СЛОЖНОСТИ В ВЫБОРЕ ТЕМЫ

# Презентация исследовательской работы: «Рациональное питание гимназистов»



# Темы исследовательских работ в сфере здоровья:

- Вода и ее влияние на жизнедеятельность человека.
- Телевизор и дети.
- Компьютер и физическое здоровье человека.
- Радиоизлучения. Влияние их на здоровье человека.
- Жевательная резинка. Стоматологическое здоровье детей.
- Методики снятия стрессов и способы предотвращения конфликтов.
- Терапия и фитодиетика против радиации.
- Психологическое воздействие сект на молодежь.
- Правила хранения продуктов и блюд.
- Акваэробика.
- Культура питания.
- Рациональное питание школьников.
- Наркотики и их влияние на здоровье подростка.
- Стоматологическое здоровье школьника.
- Динамика состояния здоровья школьников.
- Несчастные случаи и их предупреждение.
- Мой дневник здоровья.
- Биологические ритмы и их влияние на здоровье.
- Соматотрипические измерения среди учащихся начальной школы.
- Определение работоспособности учащихся.
- Суточный энергетический рацион школьника.
- Гигиеническая оценка микроклимата помещений.
- Эколого-гигиеническая оценка школьных помещений.
- Состояние развития свода стопы у учащихся 6 классов.

# Динамика количества исследовательских работ учащихся на секции «Здоровый образ жизни»

|                         | 2002<br>год | 2003<br>год | 2004<br>год | 2005<br>год |
|-------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| По<br>г. Жодино         | 12          | 14          | 18          | 21          |
| По ГУО<br>«Гимназия №1» | 2           | 3           | 4           | 7           |

## **2. АКТУАЛЬНОСТЬ РАЦИОНАЛЬНОГО ВЫБОРА ТЕМЫ ПО ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ**



# Презентация исследовательской работы: «Сравнительный анализ натуральных напитков (соков) и Кока-колы»



# **3.ВОСТРЕБОВАННОСТЬ ИНФОРМАЦИИ УЧАЩИМИСЯ ПО ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ**

# Приоритетная тематика профилактики вредных привычек

## Профилактика вредных привычек

начальная школа (1-4кл.)

травматизм  
правильное питание  
режим дня и отдыха  
личная гигиена

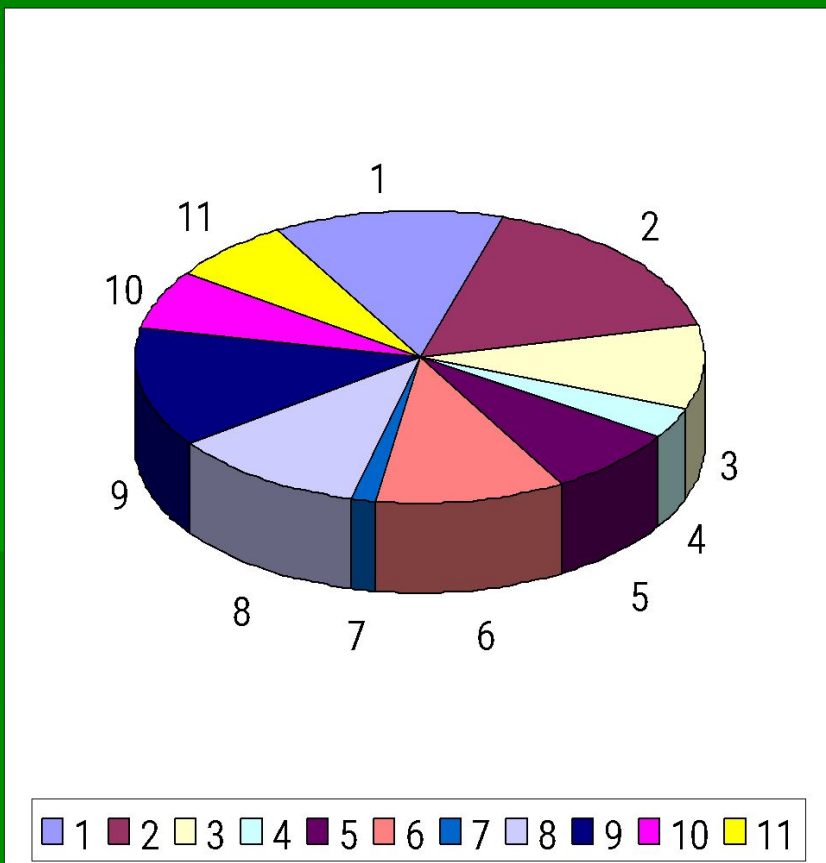
базовая школа (5-10кл.)

правильное питание  
курение, алкоголизм,  
наркомания  
травматизм

средняя школа (11-12кл.)

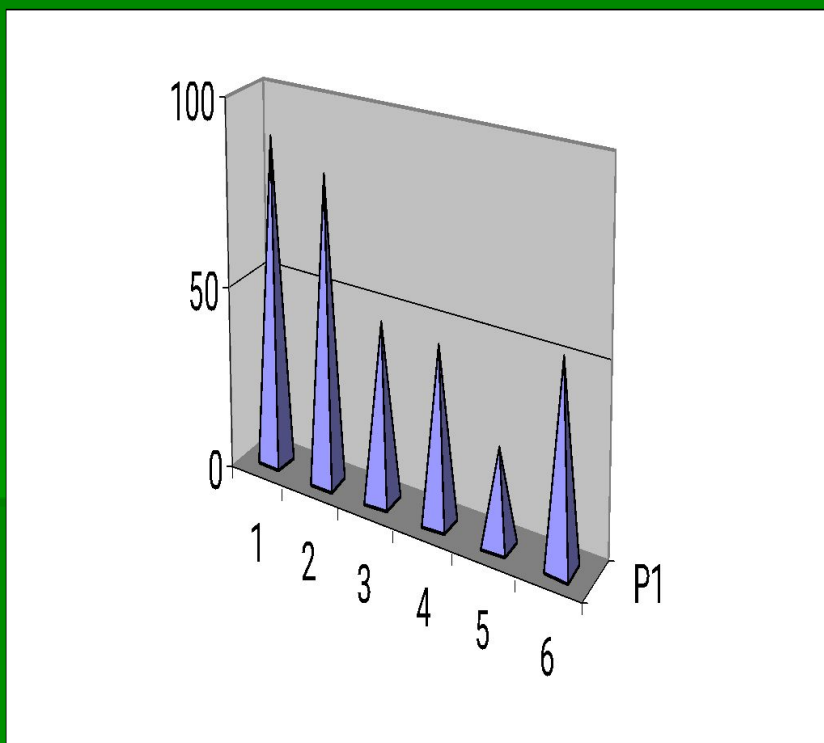
СПИД, наркомания,  
вензаболевания  
нравственно-половые  
отношения

# Анализ ответов учащихся на вопрос: «Что полезного для себя вы узнали в процессе работы?»



- 1-о психологическом здоровье 30%
- 2-надо думать о здоровье раньше 38%
- 3-недостаточно занимаюсь спортом 21%
- 4-общение во многом зависит от нас 8%
- 5-данные о вредных привычках 17%
- 6-мой рацион питания не правильный 25%
- 7-лучше узнала своих друзей и родителей 3%
- 8-многое зависит от моего отношения 25%
- 9-все взаимосвязано 30%
- 10-если хочешь сохранить здоровье, надо перестраивать всю жизнь 15%
- 11-это должно стать регулярным и постоянным 15%

# Анализ ответов учащихся на вопрос: «Что вы сейчас готовы сделать для сохранения собственного здоровья?»



- 1-правильно питаться 89%
- 2-заниматься спортом 82%
- 3-отказаться от вредных привычек 48%
- 4-соблюдать гигиену 46%
- 5-правильно отдыхать 25%
- 6-вести здоровый образ жизни 53%

# **4. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЫ**

# Презентация исследовательской работы: «Влияние шума на организм человека»



# Анкета «Изучение уровня знаний и понятий по здоровому образу жизни»

## Часть 1

Имя ученика: \_\_\_\_\_ Класс: \_\_\_\_\_ Дата  
заполнения: \_\_\_\_\_

1. Ты знаешь, как устроен твой организм? (Да. Нет)

Если знаешь, скажи, для чего человеку нужны:

- Скелет \_\_\_\_\_
- Мышцы \_\_\_\_\_
- Сердце \_\_\_\_\_
- Легкие \_\_\_\_\_
- Мозг \_\_\_\_\_

2. Нужно ли человеку двигаться? (Да. Нет); Если да, то зачем? \_\_\_\_\_

Нужно ли человеку бывать на свежем воздухе? ( Да. Нет.). Если да, то зачем? \_\_\_\_\_

3. Зачем нужны физкультминутки на уроках? \_\_\_\_\_

4. Что такое «режим дня»? \_\_\_\_\_

Для чего он нужен? \_\_\_\_\_

Где в школе ты можешь прочитать правильный режим дня \_\_\_\_\_

Ты выполняешь режим дня? - Да - Нет

Почему?

5. Что такое «Правила гигиены»?

Для чего они нужны? \_\_\_\_\_

Какие правила гигиены ты любишь выполнять? \_\_\_\_\_

Почему? \_\_\_\_\_

Какие правила гигиены ты не любишь выполнять? \_\_\_\_\_

Почему? \_\_\_\_\_

## Часть 2

Имя ученика: \_\_\_\_\_ Класс: \_\_\_\_\_ Дата заполнения: \_\_\_\_\_

1. Что такое «здоровье»? \_\_\_\_\_

Нужно ли тебе следить за своим здоровьем?

- Да - Нет

Если нужно, то зачем? \_\_\_\_\_

Как ты следишь за своим здоровьем? \_\_\_\_\_

Где в школе ты можешь узнать, как нужно следить за здоровьем? \_\_\_\_\_

2. Тебе нравятся уроки физкультуры? -Да -Нет Почему? \_\_\_\_\_

3. Тебе нравятся уроки валеологии? -Да -Нет Почему? \_\_\_\_\_

4. Какое у тебя обычно настроение? \_\_\_\_\_

Каким цветом можно раскрасить твое настроение?

5. Что ты будешь делать в свободное время?

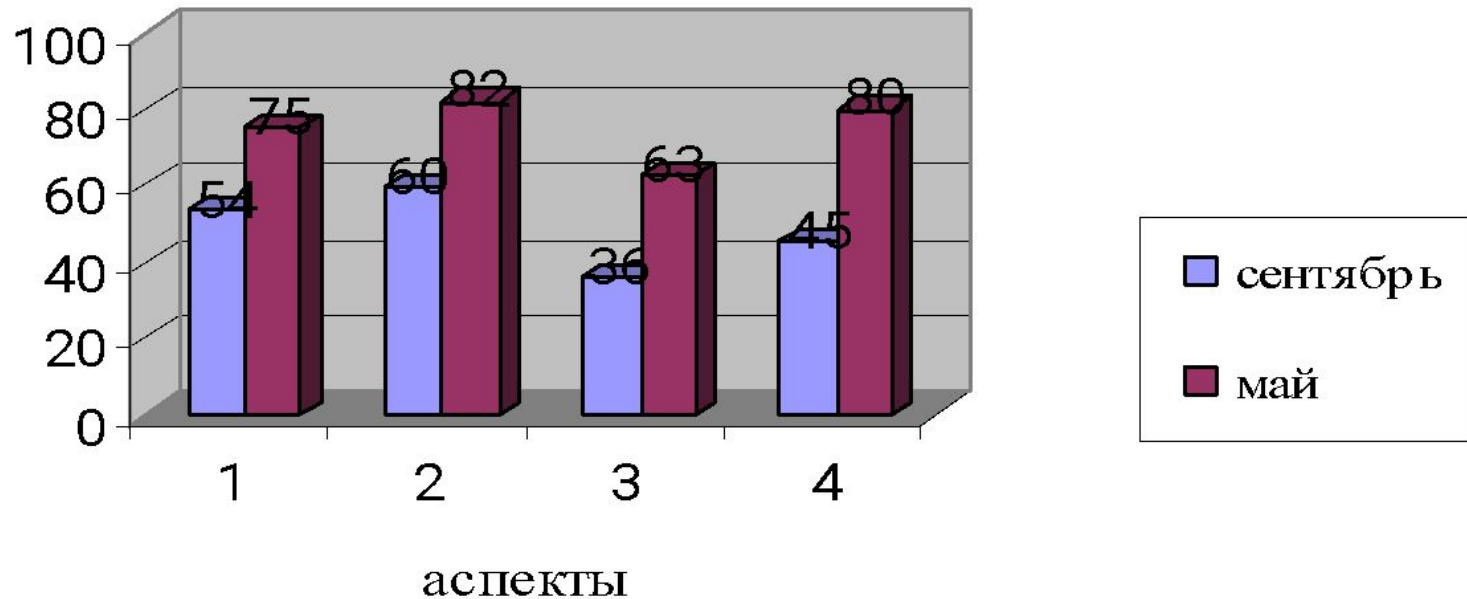
Смотреть телевизор - наблюдать за природой

Играть в компьютерную игру - играть с котенком

Слушать громкую музыку - слушать пение птиц

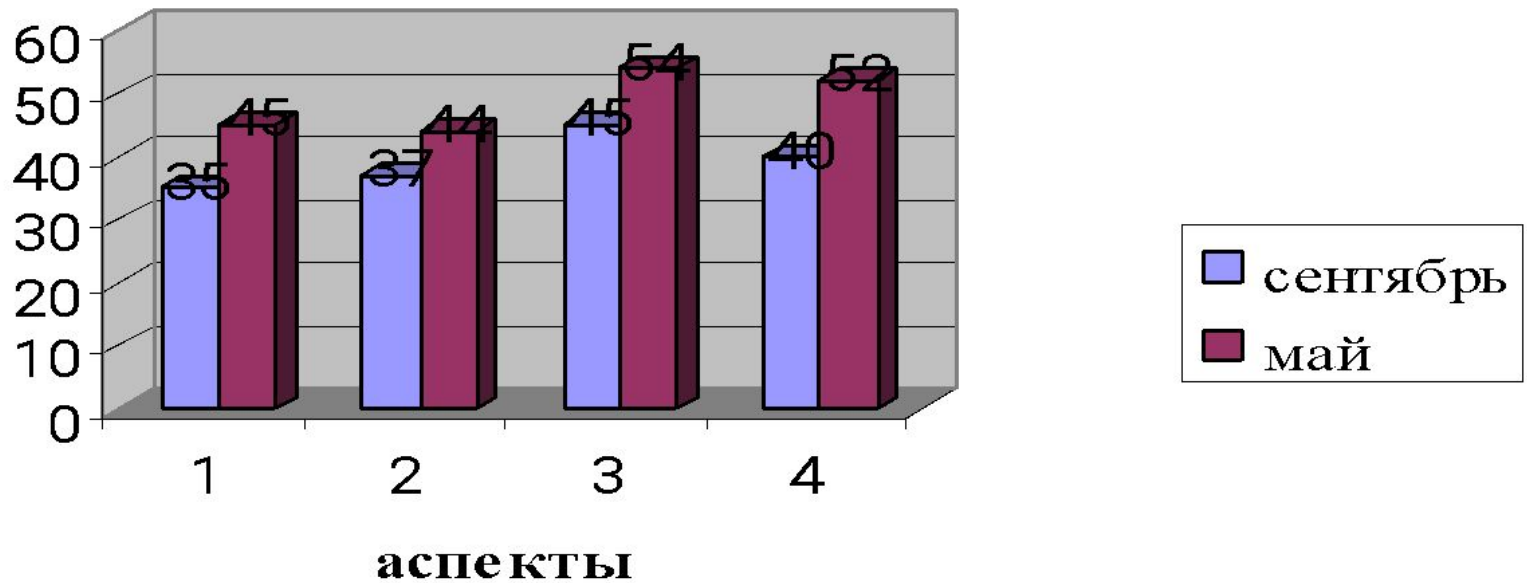


Динамика изменения отношения учащихся к различным аспектам собственного здоровья (экспериментальная группа)



1. Знание о строении организма человека;
2. Необходимость следить за здоровьем;
3. Интерес к урокам физической культуры;
4. Практические умения и навыки по охране собственного здоровья

Динамика изменения отношения учащихся к различным аспектам собственного здоровья (контрольная группа)

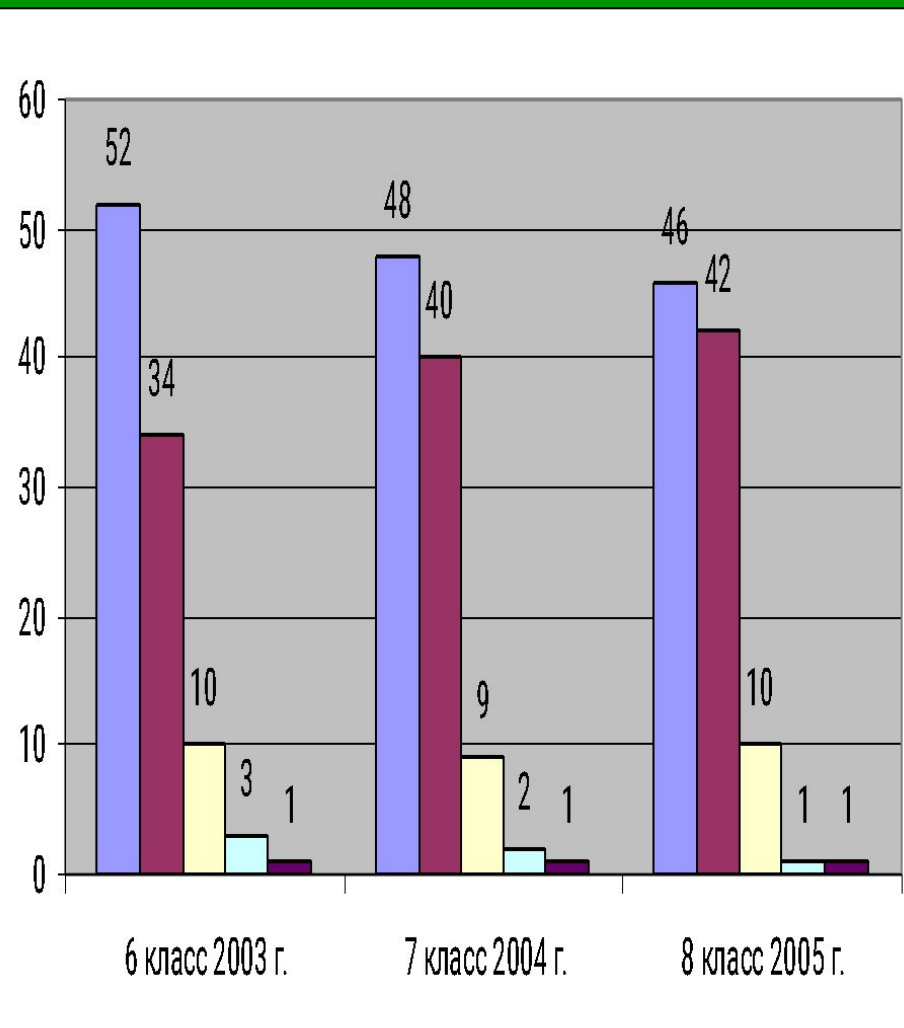
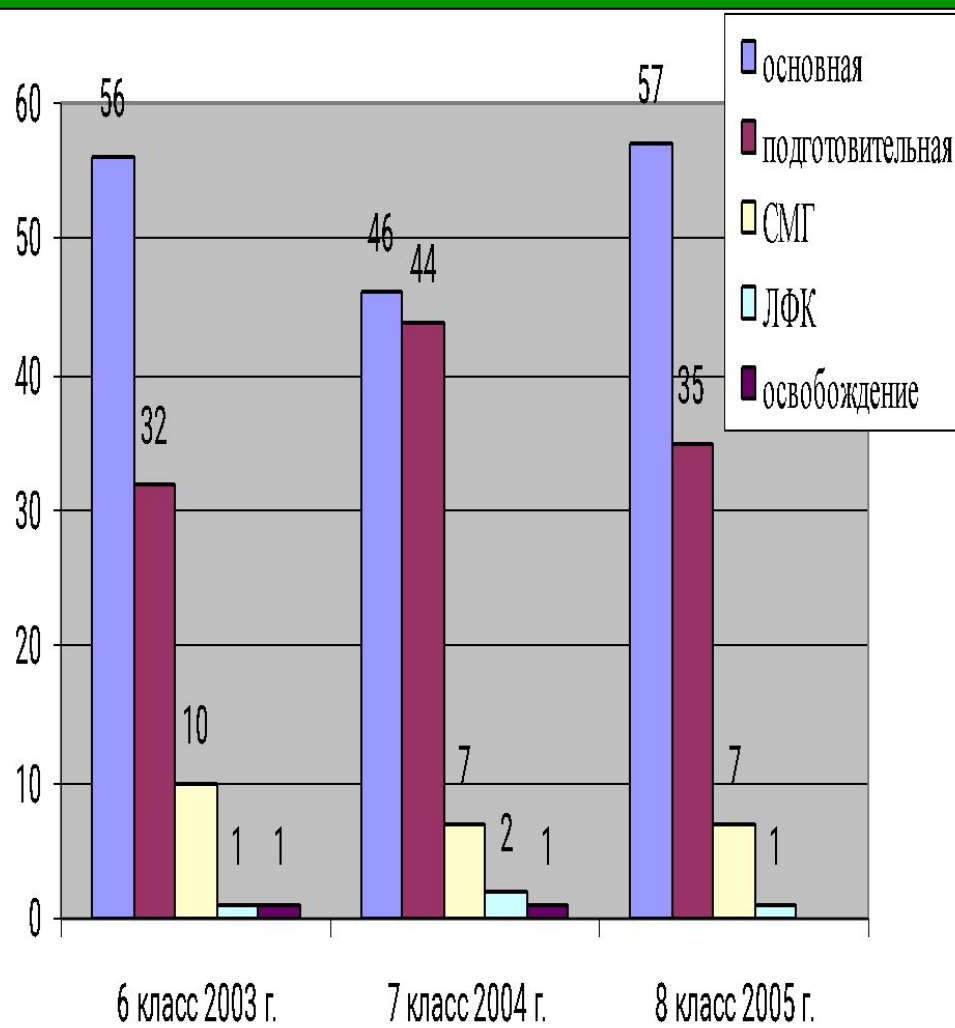


1. Знание о строении организма человека;
2. Необходимость следить за здоровьем;
3. Интерес к урокам физической культуры;
4. Практические умения и навыки по охране собственного здоровья.

# Распределение учащихся по медицинским группам для занятий физической культурой

экспериментальная

контрольная



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**