

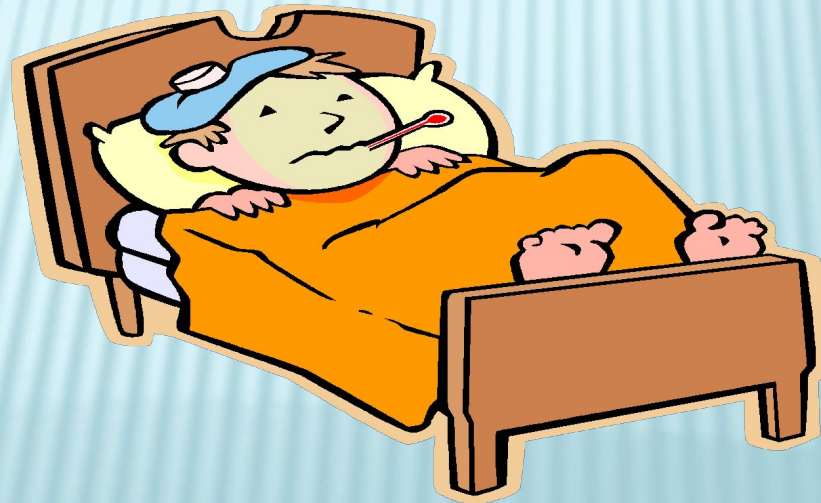
НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА:

**Влияние образа  
жизни учащихся  
на состояние  
их здоровья**

Выполнила  
ученица 9 «А»  
МОУ СОШ №18  
Вакулина Елена  
Научный руководитель:  
учитель биологии Самойленко Г.А.

«Слабому без толку говорить о  
здоровье, ему болеть -  
немногое из доступных  
удовольствий»»

Н. АМОСОВ



**ЗДОРОВЬЕ - САМОЕ БОЛЬШОЕ  
БОГАТСТВО**  
**ЗДОРОВЬЕ - ВСЕМУ**  
**ГОЛОВА**



# ЧЕЛОВЕК - СЛОЖНЕЙШАЯ И ТОНЧАЙШАЯ СИСТЕМА, ОНА СПОСОБНА К САМОВОССТАНОВЛЕНИЮ.

И.П. Павлов



# ВАЛЕОЛОГИЯ -

НАУКА О ТОМ, КАК СБЕРЕЧЬ ЗДОРОВЬЕ.

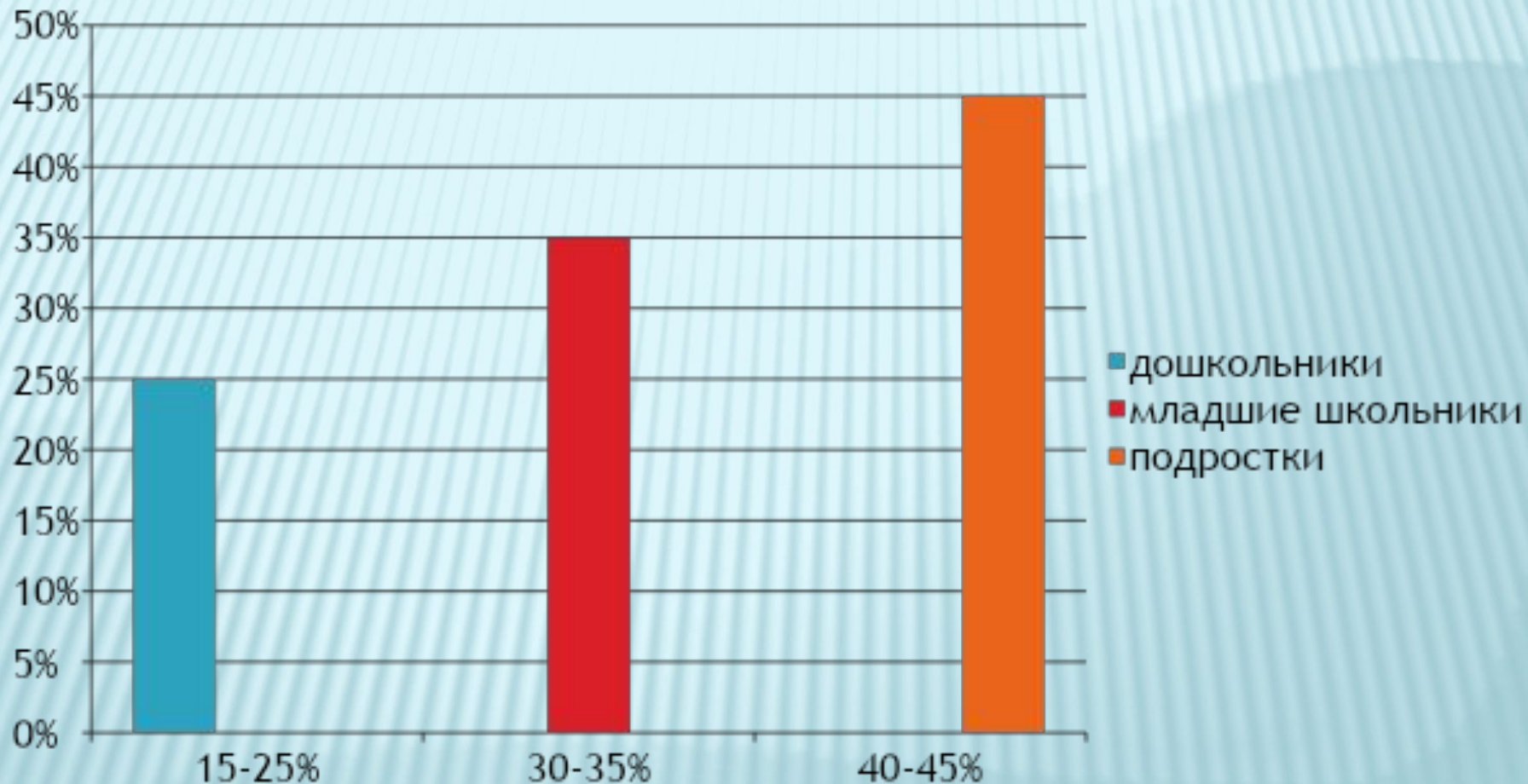
«Здоровье- такое состояние организма, которое даёт возможность сохранять здоровье».

Е.Голдсмит



ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ  
ПРОЖИТЬ ДО 150 лет

# СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



# СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ВЫПУСКНИКОВ



# ЭКСПРЕСС-АНКЕТИРОВАНИЕ УЧАЩИХСЯ 5<sup>Х</sup> И 11<sup>Х</sup> КЛАССОВ

анализ школьниками  
собственного здоровья:

Учащиеся классифицировали отклонения в здоровье по основным группам заболеваний:

- нервно-психические отклонения
- нарушения зрения
- заболевания органов пищеварения
- плоскостопие
- нарушение осанки
- заболевания сердечнососудистой системы
- ожирение
- заболевания органов дыхания

как необходимо заботиться о  
собственном здоровье

Учащиеся отвечали на 37 вопросов взятых из специальных анкет-опросников (по Г.К.Зайцеву, 1997г) для определения глубины знаний о здоровом образе жизни.



## Результаты исследований.

### Изменения в состоянии здоровья учащихся за период обучения в основной школе зима 2007год

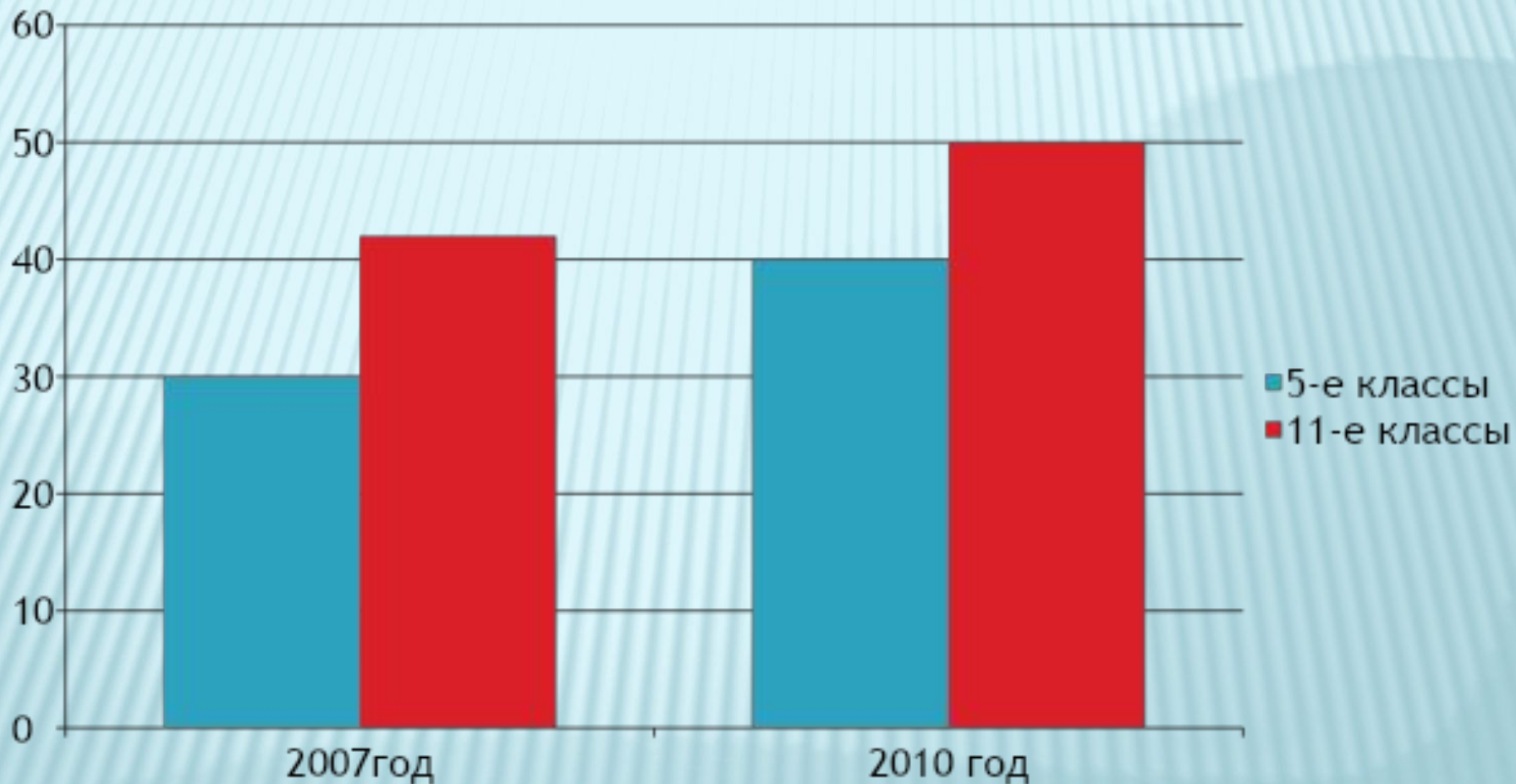
Состояние здоровья	5 <sup>x</sup> классов (п=50 чел)	1 1 <sup>x</sup> классов(п=50 чел)
Имеют отклонения в здоровье	30 чел	42 чел
Основные заболевания:		
1. Нервно-психические отклонения	22 чел	12 чел
2. Нарушения зрения	7 чел	14 чел
3. Заболевания органов пищеварения	14 чел	19 чел
4. нарушение осанки, плоскостопие	12 чел	17 чел
5. Заболевания сердечно- сосудистой системы	10 чел	18 чел
6. Ожирение	1 чел	2 чел
7. Заболевания органов дыхания	16 чел	20 чел

## Результаты исследований.

### Изменения в состоянии здоровья учащихся за период обучения в основной школе зима 2010год

Состояние здоровья	5 <sup>х</sup> классов (п=68 чел)	1 1 <sup>х</sup> классов(п=65 чел)
Имеют отклонения в здоровье	40 чел	50 чел
Основные заболевания:		
1. Нервно-психические отклонения	24 чел	20 чел
2. Нарушения зрения	15 чел	18 чел
3. Заболевания органов пищеварения	25чел	27чел
4. нарушение осанки, плоскостопие	29чел	36чел
5. Заболевания сердечно- сосудистой системы	20 чел	25 чел
6. Ожирение	2 чел	2 чел
7. Заболевания органов дыхания	33 чел	26 чел

# СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ 5-Х, 11-Х КЛАССОВ



# ОСНОВНЫЕ СУЖДЕНИЯ УЧАЩИХСЯ О ТОМ, КАК НЕОБХОДИМО ЗАБОТИТЬСЯ О СВОЁМ ЗДОРОВЬЕ

№ п.п	Основные суждения.	5 кл.(п=50 чел) %	11 кл.(п=50 чел) %
1	Укреплять свой организм	66	78
2	Закаляться	48	58
3	Заниматься физкультурой и спортом	54	72
4	Следить за осанкой	36	38
5	Беречь нервы	32	40
6	Не уставать в школе	18	12
7	Больше гулять на свежем воздухе	38	72
8	Вести себя культурно	16	26
9	Заниматься творчеством	4	14
10	Не замерзать на улице	12	44

# ОСНОВНЫЕ СУЖДЕНИЯ УЧАЩИХСЯ О ТОМ, КАК НЕОБХОДИМО ЗАБОТИТЬСЯ О СВОЁМ ЗДОРОВЬЕ

№ п.п	Основные суждения.	5 кл.(п=50 чел) %	11 кл.(п=50 чел) %
11	Ежедневно мыться в ванне (бане)и чистить уши	34	52
12	Каждый день менять нижнее бельё	50	40
13	Мыть руки перед едой	40	78
14	Мыть руки после туалета	28	78
15	Готовить себя ко сну	16	26
16	Отдыхать после обеда	20	38
17	Следить за освещённостью рабочего стола	50	36
18	Чистить зубы два раза в день	62	72
19	Употреблять пищу 4-5 раз в день	58	24
20	Тщательно пережёвывать пищу	16	50

# ОСНОВНЫЕ СУЖДЕНИЯ УЧАЩИХСЯ О ТОМ, КАК НЕОБХОДИМО ЗАБОТИТЬСЯ О СВОЁМ ЗДОРОВЬЕ

№ п.п	Основные суждения.	5 кл.(n=50 чел) %	11 кл.(n=50 чел) %
21	Не переедать	22	32
22	Не есть много сладкого	14	42
23	Не есть одновременно холодное и горячее	38	46
24	Употреблять больше витаминов	74	74
25	Не смотреть много телевизор	12	40
26	Не забывать выключать электроприборы	10	42
27	В лес одеваться так, чтобы защититься от клещей	10	48
28	Знать ядовитые грибы	6	34
29	Не трогать незнакомых собак и кошек	14	48
30	Принимать лекарства только по назначению врача	22	68

# ОСНОВНЫЕ СУЖДЕНИЯ УЧАЩИХСЯ О ТОМ, КАК НЕОБХОДИМО ЗАБОТИТЬСЯ О СВОЁМ ЗДОРОВЬЕ

№ п.п	Основные суждения.	5 кл.(п=50 чел) %	11 кл.(п=50 чел) %
31	Соблюдать правила дорожного движения	14	52
32	Соблюдать правила поведения на воде	6	38
33	Уметь оказывать первую медицинскую помощь	14	56
34	Не приобретать вредных привычек	26	38
35	Не курить	72	37
36	Не употреблять спиртные напитки	74	78
37	Не нюхать токсичные вещества	80	74

# СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ОБЪЁМА ЗНАНИЙ УЧАЩИХСЯ 5-Х И 11-Х КЛАССОВ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ





# ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ

---

- 1). Секреты тибетской медицины .Под ред.В.П. Востокова.:Теучежская типография, 1991г.-32 стр.
- 2). ЧирковЮ.Г. Стресс без стресса. - М.: Физкультура и спорт, 1988.-(Наука - здоровью).
- 3). Марьясис Е.Д. Азбука здоровья.- М.: Медицина, 1992.- 208с: ил.-(Науч,-попул.мед. литература).
- 4).Змановский Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми. - М: Медицина, 1989.-128с.ил. -{Научно попул. Мед. Литература).
- 5). Зверев И.Д. Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека. Пособие для учащихся. Изд.2- е переработ. М.:«Просвещение». 1978. 239 с. ил.
- 6). Валеология. Справочник школьника. (Сост. В15 С.Н. Заготова. - Донецк :ГЖФ«БАО» 1998.-448с.
- 7). Зайцев Г.К. Школьная валеология: Педагогические основы обеспечения здоровья Учащихся и учителей. -2-е. изд., перераб. И доп.,- СПб.: Акцидент, 1998.-159с.

# ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ

---

- 8). Колесов Д.В. Основы гигиены и санитарии: Учеб. пособие для 9-10 кл. ср. шк.: Факультатив. курс- М.: Просвещение. 1989.- 192с: ил.
- 9). Мерзляков Ю.А. Путь в страну здоровья: Методы лечебного и профилактич. психофиз. Самовоздействия. 3-е изд., перераб. И доп. -Мн.: Полымя, 1928.- 143с: ил.
- 10). Балабанова В.В. Предметные недели в школе: биология, экология, здоровый образ жизни. - Волгоград: Учитель, 2002.-154с.