МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 13 Г. ХАДЫЖЕНСКА

Исследовательская работа

«Почему болеют мои одноклассники»

Автор:

- ***Бобровская Анастасия 1 «А» класс***
- **Руководитель-консультант:**
- ***Сорока Ирина Николаевна***
- **учитель начальных классов,**
- **классный руководитель 1 «А» класса**

ИССЛЕДОВАТЕЛЬ

- ***Бобровская Настя***

  Ученица 1 «А» класса.

  Увлекаюсь вышиванием картин крестиком.

  Хожу в кружок современного танца и вокала. Любимый предмет в школе – русский и физкультура, любимые поры года – зима и лето. В людях ценю больше всего дружбу, доброту и взаимопонимание. Хочу работать в детском саду воспитателем, заботиться о детях, чтобы все дети на свете были здоровы.

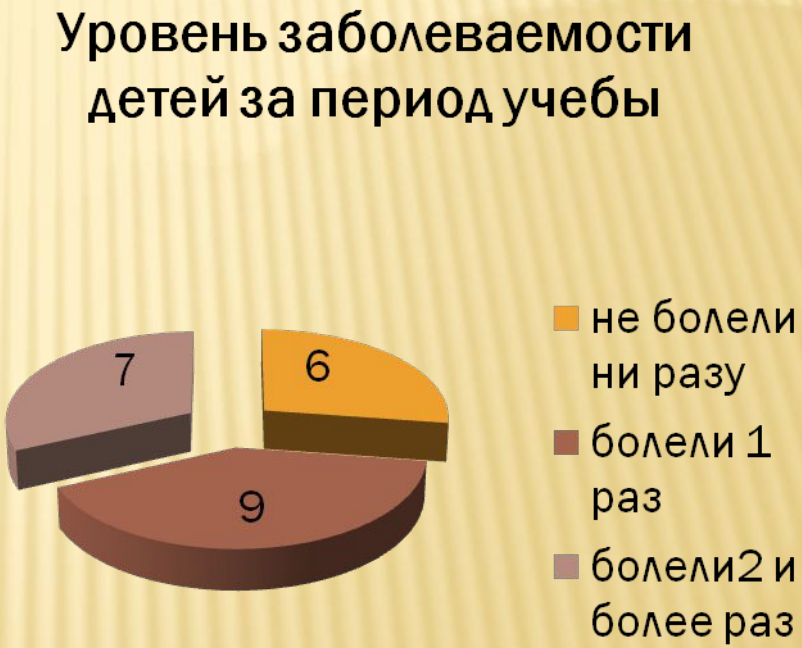
ЦЕЛИ ИССЛЕДОВАНИЯ

1. *Выяснить почему мои одноклассники часто болеют простудными заболеваниями*
2. *Собрать больше научных сведений о том как защитить организм младших школьников.*
3. *Отразить материал в презентации.*

ПРИЧИНЫ ПЛОХОГО ЗДОРОВЬЯ ОДНОКЛАССНИКОВ

- Несоблюдения режима дня
- пассивный отдых: увлечение телевизором, компьютером
- нерегулярные занятия спортом
- редкое пребывание на свежем воздухе

ДИАГРАММА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ В МОЕМ 1-А КЛАССЕ



НАЧАЛО ИССЛЕДОВАНИЯ.

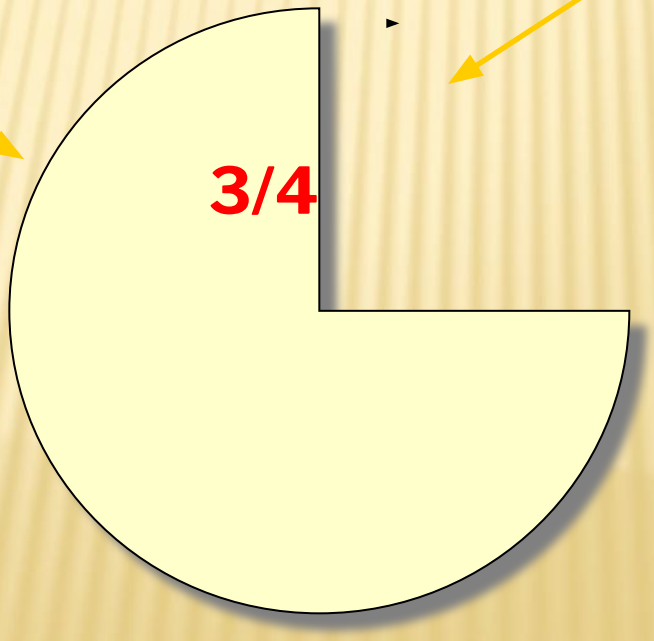
- Опрос одноклассников.
- Участников опроса 22 ч.

	Да	Нет	Иногда
1. Соблюдаешь ли ты режим дня?	5	12	5
2. Делаешь ли ты утреннюю зарядку?	3	12	5
3. Занимаешься ли ты спортом (спортивные кружки)?	8	10	4
4. Закаливаешь ли ты свой организм?	0	19	3
5. Есть ли в твоем рационе фрукты и овощи?	7	3	12

СООТНОШЕНИЕ СПОРТА И ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ

Занимаются спортом и не болели

Не интересуются спортом и болеют



ЗНАЧЕНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

- Здоровье – важнейший фактор работоспособности и гармонического развития человеческого, а особенно детского организма. Понятие здоровья в настоящее время рассматривается не только как отсутствие заболевания, болезненного состояния, физического дефекта, но и состояние полного социального, физического и психического благополучия.

ЗДОРОВЬЕ – ЭТО ....

ЗДОРОВЬЕ – ЭТО ЗАЛОГ ВНУТРЕННЕЙ ГАРМОНИИ, ЕДИНЕНИЯ ДУШИ И ТЕЛА, СОГЛАСИЯ С СОБОЙ И ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ, ЭТО, В КОНЕЧНОМ СЧЕТЕ, ТА ВАЖНЕЙШАЯ ЦЕЛЬ, К КОТОРОЙ ЛЮДИ СТРЕМЯТСЯ С ДРЕВНИХ ВРЕМЕН.

- **Немецкий философ Артур Шопенгауэр сказал: "Здоровье – это не все, но без здоровья все – это ничто".**

СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЯ

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

физические упражнения: (ходьба, бег, упражнения в равновесии, метание, лазание, подвижные игры), спортивные упражнения.

Физические упражнения только тогда приносят пользу, когда ими занимаются систематически. Школьники обязаны ежедневно находить время для занятий физическими упражнениями, обращая внимание на внешний вид, настроение и самочувствие.

ЗАКАЛИВАНИЕ

При закаливании следует придерживаться таких основных принципов:

- *проводить закаливающие процедуры систематически,*
- *увеличивать время воздействия закаливающего фактора постепенно,*
- *учитывать настроение и проводить процедуры в форме игры,*
- *начинать закаливание в любом возрасте и в любой день.*
- *никогда не выполнять процедуры, если ты замерз.*
- *избегать сильных раздражителей: продолжительного воздействия холодной воды или очень низких температур воздуха, а также перегревания на солнце,*
- *правильно подбирать одежду и обувь: они должна соответствовать температуре окружающего воздуха и быть из натуральных тканей и материалов,*
- *закаливающие процедуры сочетать с физическими упражнениями и массажем.*

Особое значение для укрепления здоровья ребенка младшего школьного возраста имеет закаливание. Специальное закаливание производится с учетом здоровья ребенка и тех условий, в которых он живет. В этом случае требуется консультация врача. Ряд закаливающих процедур используются в повседневной жизни и проводятся ежедневно: утренняя гимнастика, сон при открытой форточке, умывание холодной водой и т. д

Закаливание детей необходимо для того, чтобы повысить их устойчивость к воздействию низких и высоких температур воздуха и за счет этого предотвратить частые

ПРОГУЛКИ – ЭТО ВАЖНО!

Дети должны проводить на свежем воздухе как можно больше времени, чтобы быть здоровыми и крепкими.

- В летнее время дети могут находится более 6 часов в день на улице, а в осеннее и зимнее время дети должны быть на воздухе не менее 4 часов.
- В сильные морозы длительность прогулок несколько сокращается.
- **Причиной отмены прогулки для здорового ребенка могут быть исключительные обстоятельства: проливной дождь, большой мороз с сильным ветром.**

РЕЖИМ ДНЯ

- Для школьников 1—2-х классов установлен следующий режим, разработанный Институтом физического воспитания и школьной гигиены Академии педагогических наук, утвержденный Управлением школ Министерства просвещения РСФСР.
- Пробуждение — в 6.30 часов утра, утренняя гимнастика, закаливающие процедуры (обтирание, душ), уборка постели, умывание. В 7 часов 15 минут. ребенок садится завтракать. Учебные занятия в школе продолжаются 4 часа. По приходе из школы — обед (13 часов — 13 часов 30 минут); отдых в течение часа (детям 7 лет полезно в это время спать).
- После отдыха — обязательное пребывание на воздухе: прогулка, подвижные игры и развлечения, лыжи, коньки, санки и т. д. Для этого отводится время от 14 часов 30 минут до 16 часов.
- После этого приготовление уроков (1—1 1/2 часа) и снова пребывание на воздухе. От 19 до 20 часов — ужин и свободные занятия.
- Приготовления ко сну, чистка одежды, обуви, проветривание комнаты, вечерний туалет — 20 часов — 20 часов 30 минут, сон — с 20.30 – 21 ч до 6.30 - 7 часов утра.

Переход ребенка от условий воспитания в семье к школе — переломный момент в его жизни. Школа предъявляет к детям ряд новых для них требований, связанных с систематическим обучением, с пребыванием в коллективе.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Полноценное питание обеспечивает нормальное развитие ребенка. Стоит ли говорить, что при сегодняшних учебных нагрузках школьнику просто необходимо правильно питаться, получая с пищей необходимое количество белков, жиров, углеводов и витаминов.

- Для детей 7-10 лет оптимальным является 4-5-разовое питание. Перерывы между этими приёмами пищи должны составлять около 3-4 часов.
- Дети в возрасте от 7 до 10 лет нуждаются в 2400 ккал в сутки. Если ребенок занимается спортом, он должен получать на 300-500 ккал больше.
- В возрасте от 7 до 10 лет ребёнку требуется в сутки:
- всего 80 г белков, в том числе животных - 48 г;
- всего жиров 80 г, в том числе животных - 15 г;
- всего углеводов 324 г.
- По мнению известного диетолога профессора К. С. Петровского, энергетическая ценность рациона тех школьников, кто учится в первую и вторую смены, должна быть разной.
- Учащимся первой смены следует получать в первый завтрак (в 8 часов утра) 20% энергии,
- во второй завтрак (11 часов) - 20%,
- в обед (в 15 часов) - 35%,
- в ужин (20 часов) - 25%.

ВИТАМИНЫ

- «умные» витамины для школьника

- Витамин В1. Поступает в организм с хлебом, особенно из муки грубого помола, крупами (необработанный рис, овес), бобовыми, мясом.
- Витамин В2. Содержится главным образом в молочных продуктах.
- Витамин В6. Встречается в неочищенных зернах злаковых, зеленых листовых овощах, дрожжах, гречневых и пшеничных крупах, рисе, бобовых.
- Витамин В12. Содержится в таких продуктах, как печень, почки, говядина, домашняя птица, рыба, яйца, молоко, сыр.
- Очень часто обнаруживается нехватка витамина С. Возможные симптомы дефицита витамина С - кровоточивость десен, выпадение зубов, легкость возникновения синяков, плохое заживление ран, вялость, потеря волос, сухость кожи, раздражительность, общая болезненность, депрессия.
- Значительное количество аскорбиновой кислоты содержится в продуктах растительного происхождения - цитрусовые, красный болгарский перец, овощи листовые зеленые, дыня, брокколи, брюссельская капуста, цветная и кочанная капуста, черная и красная смородина, помидоры, яблоки, абрикосы, персики, хурма, облепиха, шиповник, рябина, печеный картофель в "мундире".
- Продукты, богатые витамином А: печень, морковь, шпинат, тыква, яйца, рыба, творог, молоко, зеленый салат, фрукты (особенно абрикосы), помидоры, зелень петрушки.
- Продукты, богатые витамином Е: молоко, салат, ростки пшеницы, масло арахисовое, соевое и подсолнечное.

Дефицит витаминов может приводить к ухудшению состояния здоровья ребенка. Школьник в возрасте от 7 до 10 лет должен употреблять в сутки:

Витамин А - 1,5 мг, витамин В1 - 1,4 мг, витамин В2 - 1,9 мг, витамин В6 - 1,7 мг,
витамин РР - 15 мг, витамин С - 50 мг.

Минеральные вещества - Кальций - 1200 мг; Фосфор - 2000 мг; Магний - 360 мг; Железо - 10 мг.
Повышенная утомляемость, слабость, снижение работоспособности могут быть следствием дефицита витаминов С, В1, В2, В12, А, Е.
Раздражительность и беспокойство могут являться следствием недостатка витаминов С, В1, В6, В12, РР и биотина,
Высокая восприимчивость к инфекциям - витаминов С и А, бессонница - витаминов В6 и РР.

НАРОДНАЯ МУДРОСТЬ

"Сегодня — здоровые дети, завтра — здоровое общество"

- После обеда полежи, после ужина походи.
- Чистота - половина здоровья.
- Деньги потерял - ничего не потерял, время потерял многое потерял, здоровье потерял - все потерял.
- Кто не болел, тот здоровью цены не знает.
- Будь не красен, да здоров.
- Болен - лечись, а здоров - берегись.
- Береги платье снову, а здоровье смолоду.
- В здоровом теле здоровый дух - редкая удача.
- Больному и мед не вкусен, а здоровый и камень ест.
- Лук семь недугов лечит, а чеснок семь недугов изводит.
- Лучше сорок раз - вспотеть, чем один - заиндеветь.
- В здоровом теле - здоровый дух.
- Где здоровье, там и красота.
- Если хочешь быть здоров - закаляйся.
- В добром здоровье и хворать хорошо.
- Руби дерево здоровое, а гнилое и само свалится.
- Больной - лечись, а здоровый - болезни берегись.
- Двигайся больше - проживешь дольше.
- Здоровье дороже золота.
- Здоровье и счастье не живут друг без друга.
- Здоровье не купишь - его разум дарит.
- Здоровье сбережешь, от беды уйдешь.

СТИХИ ДЛЯ ДЕТЕЙ О ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ.

О здоровье

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.
Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться–
На зарядку становиться!
Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.
У здоровья есть враги,
С ними дружбы не води!
Среди них тихоня лень,
С ней борись ты каждый день.
Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.
Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты-
Вот полезная еда,
Витаминами полна!
На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!
Ну, а если уж случилось:
Разболеться получилось,
Знай, к врачу тебе пора.
Он поможет нам всегда!
Вот те добрые советы,

О зубках

Перестану зубки чистить,
и пойду я в сад гулять.
Попрошу я папу, маму,
на качельке покачать.
А с качели-карусели
захочу в бассейн пойти,
ох, как зубки заболели...
мне пора к врачу идти...
Зубки врач мои посмотрит,
плохо дело-то, дружок —
бормашиною посверлит
коренной уже зубок...
Ну а если ты не будешь,
зубки чистить по утрам,
боль зубную не забудешь,
будешь ныть по вечерам...

и здоровеньким ты будешь

ПЕСНИ О СПОРТЕ

- Атака, слышите, атака!
- Богатырская наша сила
- Во всем нужна сноровка
- Герои спорта
- Да разве сердце позабудет...
- Закаляйся
- Команда молодости нашей
- Мы спортсмены
- Песня о риске
- Песня о тренере
- Поединок
- Предстартовая песня
- Старт даёт Москва
- Темп
- Что такое секунда?
- Быстрее собственной тени (mp3)
- Будь спортсменом
- Марш советских спортсменов
- На зарядку
- Под нашими спортивными знамёнами
- Пионерская спортивная
- Песня юных спортсменов
- Олимпийский марш
- Олимпиада, спорт, Москва
- Боевая физкультурная песня

ВЫВОДЫ:

Ухудшение общего физического состояния понижает эффективность умственной деятельности ребенка.

Я хочу, чтобы мои одноклассники овладели знаниями в области гигиены и медицины, с детства знали свой организм и умели поддерживать его в порядке.

На основе изученного материала я думаю, что основными условиями для того чтобы меньше болеть , надо:

- Слушать родителей
- Пополнять знания о здоровье (книги, фильмы, журналы, интернет)
- Организовывать двигательную активность (спортивные кружки, секции, езда на велосипеде, роликах)
- формировать здоровые навыки и привычки.

Я надеюсь, что полученные знания и умения сохранят и укрепят здоровье, помогут моим одноклассникам стать здоровыми, активными и успешными,

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ