

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЭКОЛОГО-БИОЛОГИЧЕСКАЯ  
СТАНЦИЯ» ГУДЕРМЕССКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
ЧЕЧЕНСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**

***Всероссийский конкурс  
юных исследователей окружающей среды***

**Название работы:** учебно-исследовательская работа

**Номинация:** «Экология человека и его здоровье»

**Тема работы:** Здоровье человека и влияющие на него факторы

**Название объединения:** «Бионика»

**Выполнил:** Алхазов Рахим Ильясович, ученик 8 «А» класса МБОУ  
«Ойсхарская СШ №3» Гудермесского муниципального района.

**Руководитель работы:** Эскербиева Зулай Мир-Хамза Мирюсовна,  
педагог дополнительного образования.



**г.Гудермес  
2018 год**

## Оглавление

Введение .....	3
Теоретическая часть .....	4
Практическая часть.....	5
Заключение.....	7
Список литературы.....	7
Приложение .....	8

## **Введение**

Здоровье – это не все, но все без здоровья - ничто.  
(Сократ)

Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Оно тесно связано с экологией. На наше здоровье оказывают влияние различные факторы: социально-экономические, психологические, производственно-бытовые, экологические и многие другие.

Сегодня, люди создают все условия для комфортной жизни и почти в каждом доме есть большое количество разнообразной техники и приборов, облегчающих их труд, быт и жизнь в целом. И все же мы наблюдаем увеличение детской смертности и сокращение продолжительности жизни людей, рост смертности в результате раковых заболеваний.

Известно, что здоровье человека зависит не только от медицинской помощи, но прежде всего от условий труда, жизни и быта населения, т.е. различных факторов, которые взаимосвязаны и в последние годы изменяются в нашей стране в неблагоприятную сторону.

### **Актуальность.**

Актуальность вопроса о здоровье и здоровом образе жизни обусловлена тем, что здоровье – одна из важнейших ценностей любого человека, залог не только его благополучия и долголетия, полноценной и счастливой жизни, а также основа гармоничной эволюции общества.

### **Методы исследования:**

1. Теоретический: изучение и анализ литературы и материалов сети интернет.
2. Эмпирический: беседа, анкетирование, наблюдение.
3. Сравнительный анализ: сопоставление фактов и статистических данных.

### **Место и сроки проведения исследования:**

п.Ойсхара Гудермесского района Чеченской республики;  
сентябрь-ноябрь 2018 года.

### **Гипотеза:**

Здоровье школьника зависит от экологических факторов.

**Цель:** Выявить влияние экологии на здоровье школьника, умение увидеть проблему и наметить пути ее решения.

### **Задачи:**

Рассмотреть конкретные факторы экологии человека;  
Провести анкетирование среди группы учащихся;  
Проанализировать результаты анкетирования и сопоставить их с количеством пропущенных дней учащихся по болезни;  
Сделать выводы о влиянии экологических факторов на здоровье группы школьников.

## Теоретическая часть

Влияние условий жизни на здоровье людей было замечено еще в глубокой древности. Но лишь в XX столетии человечество в полной мере осознало, что многие болезни непосредственно связаны с загрязнением атмосферы, плохим водоснабжением, недоброкачественными продуктами.

По данным Всемирной организации здравоохранения, здоровье населения на 50% зависит от образа жизни, на 20% – от наследственных особенностей организма и на 10% – от развития здравоохранения.

Здоровье - одно из основополагающих понятий медицины и экологии человека, показатель качества его жизни.

Сегодня для характеристики здоровья по самым приблизительным подсчетам существуют около 300 различных определений, в которых используются многообразные критерии.

В толковом словаре русского языка *здоровье* - правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие. Всемирная организация здравоохранения тоже дает определение термину *здоровье* – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия.

*Физическое здоровье* – это состояние правильной работы организма.

*Душевное здоровье* проявляется в том, что человек доволен собой, удовлетворён своими достижениями, может делать выводы из своих ошибок.

*Социальное здоровье* проявляется в отношениях с другими людьми.

Учёные утверждают, что организм человека рассчитан на 150-200 лет жизни. А у нас сейчас люди живут в 2-3 раза меньше. Почему?

Медики утверждают, что самое главное для здоровья – это умение человека работать над собой, над своим здоровьем. И учение и медики сходятся в одном: чтобы быть здоровым, нужно вести здоровый образ жизни.

Что входит в определение ЗОЖ?

Здоровый образ жизни — это образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.

На наше здоровье влияет множество факторов: и климат, и политика, и экономика, и много чего ещё. Что-то мы не в силах изменить.

Но медицинские факты говорят о том, что очень многое зависит и от нас. Чтобы быть здоровым, чтобы жить долго и счастливо, нужно вести *здоровый образ жизни*, соблюдать его основные правила. И это под силу каждому. Что такое здоровье и что же нужно сделать, чтобы сохранить его? Какое мнение по этому вопросу у школьников и специалистов?

Чтобы найти ответы на эти вопросы, я провел исследования среди учащихся своей школы и провел беседу с медицинскими работниками.

## Практическая часть.

### 1. Что такое здоровье?

Чтобы узнать какое определение дают наши школьники, я провел анкетирование среди учащихся 8-11 классов (Приложение 1). Всего было опрошено 38 человек. К анкетированию присоединились и преподаватели 8 человек. Обработав данные анкеты, пришел к выводу:

75% учащихся и преподавателей считают, что здоровье это – 1 вариант ответа (состояние правильной работы организма);

21,5 % считают, что здоровый человек доволен собой, удовлетворён своими достижениями, может делать выводы из своих ошибок;

3,5 % выбрали вариант 4 – Здоровье человека – это совокупность физического, душевного и социального здоровья.

Здоровым можно назвать только такого человека, который обладает всеми тремя видами здоровья. Здоровье – это великая ценность, но многие начинают это понимать, когда заболеют.

### 2. Как сохранить здоровье?

Я давно заметил, что с наступлением холодов пропуски учащихся увеличиваются. Для уточнения данного факта, я обратился к медицинской сестре нашей школы Мовсаровой Милане Рамзановне. Выяснилось, что основная часть детей подвержена заболеванию ОРВИ. Это неудивительно, ведь дети в наибольшей степени, чем взрослые, подвержены возникновению острых респираторных заболеваний. Это обусловлено еще не до конца сформировавшейся и недостаточно окрепшей иммунной системой.

Милана Рамзановна заметила, что по сравнению с прошлогодним осенним периодом число пропусков школьниками занятий значительно уменьшилось.

Чтобы выяснить есть ли объяснение данному факту, какие факторы влияют на здоровье школьника и что нужно сделать, чтобы иметь хорошее здоровье, я решил спросить отца – Алхазова Ильяса Баудыевича, кардиореаниматолога Гудермесской центральной районной больницы, отличника здравоохранения Российской Федерации. «На здоровье обучающегося, ровно, как и взрослого, влияют факторы окружающей среды, образ жизни, вредные привычки. Чтобы иметь хорошее здоровье нужно вести активный образ жизни, правильно питаться, и не мало важное значение имеет полноценный сон»

В своём исследовании я рассмотрел конкретные факторы экологии человека. Вот некоторые из них: питание, занятие спортом, экология жилища, анализ состояния окружающей среды, семья, пользование мобильным телефоном и Интернетом.

Для того чтобы более подробно изучить отношение современного школьника к факторам экологии человека, была разработана анкета (приложение 2), в которую вошли вопросы по каждому из рассмотренных мной ранее факторов экологии школьника и проведён опрос среди группы учащихся 5-8-х классов (33 человека) Ойсхарской СШ №3.

Проанализировав ответы ребят на вопросы анкеты, я получил следующие результаты:

- 24 человека из 33 опрошенных поддерживают режим питания оптимальный для школьника.

- утреннюю зарядку делают лишь 22 школьника из 33.

- из 33 опрошенных школьников благоустроенное жильё имеют 27 человек.

- экология района, в котором живёт школьник является безопасной для жизни и здоровья человека, так как на её территории у большинства имеются зелёные насаждения и заасфальтированные улицы (29 из 33), что значительно улучшает экологическую обстановку населённого пункта.

- у 85% школьников из 33- семья полная.

- часто пользуются мобильным телефоном 37% опрошенных школьников, редко- 40% и не пользуются телефонами 23%.

- частыми пользователями Интернет являются 48% опрошенных школьников, 36 % пользуются, но редко, а 16 % не пользуются вообще.

Это даёт возможность сделать вывод о том, что не все ребята сидят целый день за компьютером, а большую часть времени проводят на свежем воздухе или на занятиях спортом, что значительно улучшит состояние их здоровья.

После анализа анкетирования я сравнил ответы ребят с отсутствием их в школе по болезни, и сделал выводы. Те ребята, которые занимаются спортом, делают утреннюю зарядку, соблюдают режим правильного питания, имеют дома нормальный эмоциональный фон, в среднем, болеют в 3 раза реже, чем ученики, не соблюдающие правильный образ жизни.

После этого, я проанализировал результаты исследования, и сопоставил их с интенсивностью заболеваний учащихся, принявших участие в анкетировании за осенний период 2017 г. Улучшение экологии района, в котором проживают учащиеся (асфальтированные дороги, озелененные и очищенные улицы) привели к уменьшению заболеваний учащихся и пропусков ими занятий.

Полученная информация дает возможность делать **выводы** о взаимосвязи здорового образа жизни, экологических факторов и их влияние на здоровье учеников.

Выявив влияние экологии на здоровье человека, для учащихся своей школы я разработал рекомендации и советы для укрепления здоровья и поделился ими в ходе круглого стола «Береги здоровье с молодую», проведенного 08.11.2018г.

### **Заключение.**

Быть здоровым – нормальное желание любого человека. Ведь именно здоровье – условие активности, успешности и долголетия человека. Недаром великий немецкий поэт Генрих Гейне писал: «Единственная красота, которую я знаю – здоровье».

Здоровье человека не только является эстетической ценностью, но и зависит от эстетических характеристик окружения, а если сказать в целом – экологического качества окружающей среды.

Экология человека имеет большое значение для улучшения здоровья школьника. Зная факторы и их влияние на физическое и эмоциональное состояние ученика, можно дать рекомендации для укрепления здоровья.

1. Соблюдать режим питания и заниматься спортом.
2. Не загрязнять окружающую среду и сохранять зеленые насаждения в районе проживания.
3. Как можно больше времени проводить на свежем воздухе, и умеренно (20 минут в день) пользоваться Интернетом, лишь при подготовке домашнего задания.
4. Сохранять дома спокойный и благоприятный фон.

В завершении ко всему нужно сказать, что состояние здоровья человека во многом обусловлено его собственным отношением к нему. Никто не может указывать вам, что с ним делать. Ваше здоровье в ваших руках.

### **Список использованной литературы.**

1. Жиренко О. Е., Литвинова Л. С. Нравственно-экологическое воспитание школьников – М., 2005. С. 3-24
2. Мансурова С. Е., Шклярова О. А. Здоровье человека и окружающая среда - Санкт-Петербург, 2006. С. 3-6
3. Алексеев, В.П. Очерки экологии человека / В.П. Новиков. - М.: Просвещение, 1998.- С. 18.
4. Новиков, Ю.В. Экология, окружающая среда и человек» / Ю.В. Новиков .- М.: Просвещение, 2001. – 467с.

**АНКЕТА**

**Что такое здоровье?**

1. **Здоровье** – это состояние правильной работы организма.
2. **Здоровье** проявляется в том, что человек доволен собой, удовлетворён своими достижениями, может делать выводы из своих ошибок.
3. **Здоровье** проявляется в отношениях с другими людьми.
4. **Здоровье - совокупность 1,2 и 3**

Какое определение дали бы вы?

**АНКЕТА**

Ответьте на вопросы.

1. Соблюдаете ли вы правильный режим питания?
  - Да
  - Нет
2. Вы делаете зарядку?
  - Да
  - Нет
3. Ваше жильё является благоустроенным?
  - Да
  - Нет
4. Ваш микрорайон имеет зелёные насаждения, хорошие дороги?
  - Да
  - Нет
5. У Вас полная семья?
  - Да
  - Нет
6. Вы пользуетесь мобильным телефоном.
  - Часто
  - Редко
  - Нет
7. Вы являетесь пользователями Интернет?
  - Часто
  - Редко
  - Не



**Круглый стол «Береги здоровье с молодую»**