

**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Эколого-биологическая станция» Гудермесского  
муниципального района**

**Региональный  
этап всероссийского конкурса  
юных исследователей окружающей среды  
«Открытие 2030»**

**Номинация «Человек и его здоровье»**

**Тема: « Исследование состояния здоровья и факторов,  
влияющих на формирование здорового образа жизни учащихся 5 – 11  
классов МБОУ «Брагунская СШ»**

**Автор работы:  
Сапаров Нурбек А. 8 «В» класс.  
МБОУ «Брагунская СШ»**

**Руководитель:  
Сапаров А.И.**

**2023 г.**

## Содержание

<b>Введение.....</b>	<b>3</b>
<b>Теоретическая часть.....</b>	<b>4</b>
<b>Часть 1. Что влияет на формирования здорового образа жизни школьников.....</b>	<b>4</b>
<b>А. Сиденье за партой.....</b>	<b>4</b>
<b>Б. В здоровом теле здоровый дух!.....</b>	<b>4</b>
<b>В. Национальный медицинский исследовательский центр здоровья детей при Минздраве .....</b>	<b>4</b>
<b>Г. Для чего врачи планово осматривают школьников.....</b>	<b>4</b>
<b>Часть 2. Хочешь быть здоровым? Тогда .....</b>	<b>5</b>
<b>А. Физическая культура и спорт .....</b>	<b>5</b>
<b>Б. Современные цифровые технологии: где польза, а где вред?.....</b>	<b>5</b>
<b>В. Запомни раз и навсегда о вреде «пагубных привычек».....</b>	<b>6</b>
<b>Практическая часть</b>	
<b>Часть 3. Изучение проблемы формирования здорового образа жизни обучающихся МБОУ «Брагунская СШ» и практическое исследование факторов, влияющих на сохранение здоровья школьника.....</b>	<b>6</b>
<b>А. Формирование основ здорового образа жизни .....</b>	<b>6</b>
<b>Б. Проведение практических исследований рабочего места, веса портфеля, воздушно-теплого режима, питания.....</b>	<b>10</b>
<b>В. Практические рекомендации по занятиям спортом, сохранению зрения</b>	<b>12</b>
<b>Г. Практические рекомендации по составлению режима дня школьника..</b>	<b>13</b>
<b>Выводы.....</b>	<b>13</b>
<b>Заключение.....</b>	<b>14</b>
<b>Литература.....</b>	<b>14</b>
<b>Приложения.....</b>	<b>15</b>

## Введение

Перед здравоохранением стоит большая задача для укрепления здоровья молодых людей и подростков. Ухудшающаяся обстановка экологии, социальные условия жизни, невысокого уровня благосостояния отрицательно влияют на здоровье населения. Здоровье человека на 50% зависит от индивидуального образа жизни. Потому необходимо соблюдать правила здорового образа жизни. Отклонение от нормы в молодом возрасте в дальнейшем может привести к развитию серьезных заболеваний. Вести неправильный образ жизни – значит, наносить огромный вред своему здоровью, следовательно, здоровью своих будущих детей, то есть здоровью будущего поколения.

**Целью исследования:** - исследование проблемы формирования здорового образа жизни обучающихся 8-9 классов МБОУ «Брагунской СШ» Гудермесского муниципального района.

### **Задачи:**

- для выявления представлений школьников о факторах, влияющих на здоровье провести анкетирование;
  - определить отношение школьников к состоянию собственного здоровья;
  - проанализировать занятость обучающихся в спортивных кружках и секциях;
  - исследовать «ближайшую среду обитания» школьника;
- провести гигиеническую оценку школьников.
- способствовать формированию у учащихся потребности и мотивации к деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья

**Проблема:** - если школьники не придерживаются здорового образа жизни, то последствия влияющего на нарушение здоровья учащихся обязательно могут проявиться и могут привести к серьезным проблемам со здоровьем.

**Объект исследования :** - учащиеся 8-9 классов МБОУ «Брагунской СШ».

**Предмет исследования:** образ жизни учащихся 8-9 классов МБОУ «Брагунской СШ».

**Гипотеза:** - школьники правильно питаются, ведущие здоровый образ жизни, занимающиеся спортом, ограничивающие время нахождения у компьютера и телевизора, заботящиеся об окружающей его среде обитания, не будут испытывать проблем со здоровьем.

### **Методы исследования:**

1. Анализ научно-популярной, методической литературы, информации из СМИ и сети Internet.
2. Опрос школьников (анкетирование) и статический анализ полученной информации.

**Актуальность:-** проблемы формирования здорового образа жизни обусловлена тем, что здоровье – одна из важнейших жизненных ценностей

человека, залог его благополучия и долголетия. На современном этапе, когда в стране уровень продолжительности жизни людей сравнительно невелик, очень важно с раннего детства прививать ребенку понятие о здоровье, как о главной ценности в жизни человека, воспитывать в нем необходимость и важность сохранения здоровья в сильно нарушенной среде обитания человека.

**Экспериментальная база исследования:**- рабочее место, вес портфеля, продукты питания, условия нахождения у компьютера, телевизора, пользования мобильным телефоном, «плюсы» от занятий спортом и физкультурой, комплексы упражнений для глаз, режим дня.

**Этапы исследования:**- постановка проблемы, изучение теории, посвящённой данной проблематике, подбор методик исследования, исследование, сбор материала, его анализ, обобщение, выводы.

## **Теоретическая часть.**

### **Глава 1. Что влияет на формирования здорового образа жизни школьников**

#### **А. Правильно ли мы сидим за партой**

К сожалению, школьники испытывают те же проблемы с позвоночником, что и взрослые — длительное сидение за партой и малоподвижный образ жизни. Осанка подростка не всегда бывает правильной еще и по причине отставания темпов роста мышц от роста костей скелета. В сочетании с неудобными позами и неправильно подобранной мебелью это приводит к появлению следующих типов неправильной осанки:

сутулость;

круглая спина;

кифоз (грудной отдел изогнут, голова и плечи наклонены вперед);

сколиоз (искривление позвоночника).

Неправильная осанка может повлечь за собой такие серьезные проблемы со здоровьем, как снижение иммунитета, гормональные расстройства, мышечные боли, проблемы с желудочно-кишечным трактом, заболевания дыхательной системы. Поэтому своевременные мероприятия по исправлению осанки у подростка — это залог его крепкого здоровья в будущем.

Тревожная ситуация со здоровьем школьника в нашей стране, 35% дошкольников имеют хронические заболевания, а за годы обучения в школе в 5 раз возрастает число детей с нарушениями психического здоровья, в 3 раза — с заболеваниями органов ЖКТ. К окончанию школы около 85% детей страдают хроническими заболеваниями, у более 40 % - сколиоз, у 20% ухудшается зрение. Актуальная проблема на данный момент является — сбережение здоровья подрастающего поколения. После школы в жизнь вступит выпускник с кучей проблем со здоровьем, у которого когда-то будут дети. Какую наследственность сможет передать он им? Итак, **цель моей работы** - изучение проблемы формирования здорового образа жизни обучающихся 8-9 классов нашей школы.

## **Б. В здоровом теле - здоровый дух!**

Ученые доказали, что существует связь между появлением у детей «школьных» болезней, гигиеническими условиями в школе и образом жизни учеников. Значит, существуют такие **проблемы**:

- а) несоответствие рабочего места школьника санитарно-гигиеническим нормам;
- б) вес школьного портфеля, превышающий допустимые нормы;
- в) отклонение школьника от ЗОЖ.

## **В. Национальный медицинский исследовательский центр здоровья детей при Минздраве**

В издании Парламентская ГАЗЕТА «О законах простым языком» от 16.08.2019 09:35

Написали статью самые распространённые болезни школьников. О трёх из которых я буду изучать Журналисты ознакомились с итогами исследования Национального медицинского исследовательского центра здоровья детей при Минздраве, которое проводилось с 2005 по 2015 годы. При этом наблюдались 426 учеников из четырёх столичных школ, было проведено более 25 тысяч врачебных осмотров.

Согласно исследованию, здоровье детей ухудшалось — если к началу учебы в школе абсолютно здоровыми были 4,3% наблюдаемых детей, то к концу обучения таких не осталось.

Среди мальчиков и юношей наиболее распространены такие заболевания, как плоскостопие, ожирение, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, бронхиальная астма и гипертония. Среди школьниц — дефицит массы тела, близорукость, а также головные боли и неврозы.

Кроме того, за 11 лет учебы в школе распространённость функциональных отклонений у детей увеличилась почти на 15%, а хронические болезни стали диагностироваться на 52,8% чаще.

По данным исследования, с психологической точки зрения наиболее напряжённым временем обучения для мальчиков стали 1—3-й классы, а также 11-й. Для девочек это период с 9-го по 11-й класс.

Мы узнали, насколько вредны перегрузки, и о трёх болезнях школьника: близорукость, гастрит, искривление позвоночника.

## **Г. Для чего врачи планово осматривают школьников?**

Я измерил свою учебную нагрузку, ответив на вопросы анкеты (Приложение 1). Оказалось, мы относительно здоровы, у нас нет хронического переутомления. Но некоторые ответы нас насторожили. Может, это «первые звоночки» от нашего здоровья? Мы согласны с авторами статьи в том, что «..если вечером долго не можешь уснуть, стал плохим аппетит, сев за уроки, не можешь долго сосредоточиться, становишься чересчур возбуждённым, часто болит голова, повышается давление» [1, с. 3], то стоит серьёзно задуматься о своём здоровье. Мы

согласны, что одной из причин заболеваний ЖКТ, становится неправильное питание, наше зрение становится хуже из-за неправильно оборудованного рабочего места, плохой освещённости, из-за превышения всевозможных норм нахождения за компьютером и у телевизора, что сколиоз возникает от неправильной посадки за партой, от несоответствия высоты стола и стула с нашим ростом. Мы согласны с тем, что «...плохая осанка затрудняет дыхание и кровообращение. При плохой осанке снижаются окислительные процессы в организме, и человек быстрее устает во время работы» [1, с. 4]

Мы внимательно изучили ответы на вопрос: «Что же делать?» и согласились с автором статьи, что правильная посадка за партой, спорт и соблюдение различных санитарно-гигиенических норм, правильное питание, соблюдение режима дня – залог здоровья. Мы решили исследовать составляющие, влияющие на состояние нашего здоровья.

## **Часть 2. Хочешь быть здоровым? Тогда ...**

### **А. Физическая культура и спорт**

Физическая культура, спорт, игры на свежем воздухе важны для нашего организма. Мы узнали, что «... делая по утрам зарядку, мы помогаем головному мозгу и внутренним органам перейти от сонного состояния к бодрствованию. Мы можем адекватно реагировать на физические и психические раздражители, меньше испытываем стрессов». [8] Физкультура и спорт тоже важны «...поскольку они способны в значительной мере продлить активное долголетие и снизить риск многих заболеваний». [10] Игры на свежем воздухе способствуют здоровому взрослению, снижают риск стресса, делают нас внимательными, укрепляют иммунную систему, насыщают витамином D, позволяют расслабиться и помочь найти решение проблем, учат сотрудничать друг с другом, сопереживать способствуют развитию нашего творчества.

### **Б. Современные цифровые технологии: где польза, а где вред?**

Компьютер наносит вред здоровью, если не придерживаться санитарно-гигиенических норм. Продолжительность непрерывной работы на компьютере для нас - 20 минут. Если мы находимся дольше перед экраном, надо делать перерывы на 15 минут. «Если не придерживаться норм, возникают неврологические, офтальмологические проблемы, облучение. Увлечение компьютерными играми порождает синдром видеоигровой эпилепсии, подозрительность, враждебно-агрессивное отношение к людям, подавляет интерес к общению, приводит к замедлению развития. [5] Могут появиться фобии, отсутствие контактности, способности решать жизненные проблемы, нарушиться границы дозволенного. С появлением нового поколения телевизоров не стало вредного излучения, но вред для глаз возрос, учитывая яркость цвета на экране. Нам можно смотреть телевизор не более часа в день. «Работающий мобильник создает электромагнитное поле. Во время разговора под его влиянием находится головной мозг». [6] Это воздействие - дополнительный риск здоровью: ухудшается память, внимание, способность к обучению, понижается качества сна, развивается

повышенная утомляемость, возникают более серьёзные последствия. Необходимо привить культуру обращения с мобильным телефоном: минимизировать время разговора, пользоваться гарнитурами, на ночь убирать мобильный телефон подальше от кровати.

### **В. Запомни раз и навсегда о вреде «пагубных привычек»**

Употребление спиртных напитков разрушают психику. «Алкоголь заставляет радоваться, но радость эта выдуманная. У человека в пьяном состоянии резко падает внимательность, и адекватность. Алкоголь разрушает организм человека, нарушает его умственную деятельность, физическое и эмоциональное состояние, приведет к быстрому старению организма ...дым табака, человек загрязняет дыхательные пути, у организма появляется кислородное голодание, нарушается сердечная деятельность, ухудшается выносливость, появляется отдышка, страдают другие органы, появляются проблемы с волосами, зубами, кожей. Все это пристрастие может привести к страшным раковым заболеваниям ...человек, имеющий тягу к наркотикам, неполноценен ни физически, ни психически. Наркотики изменяют человека до неузнаваемости в худшую сторону. Большинство наркоманских жизней заканчивается летальным исходом». [7]

## **Практическая часть**

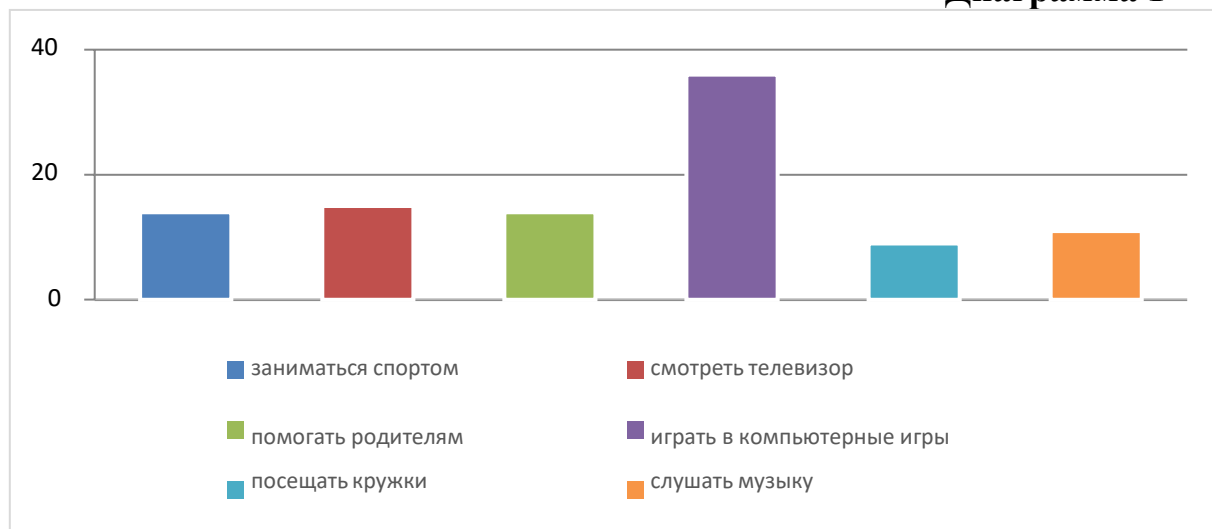
### **Часть 3. Изучение проблемы формирования здорового образа жизни обучающихся МБОУ «Брагунская СШ» и практическое исследование факторов, влияющих на сохранение здоровья школьника**

#### **А. Формирование основ здорового образа жизни**

Я составил анкеты, которые включили в себя 7 вопросов, касающихся образа жизни ребят, в том числе и здорового образа жизни. Для достоверности результатов анкета проводилась анонимно.

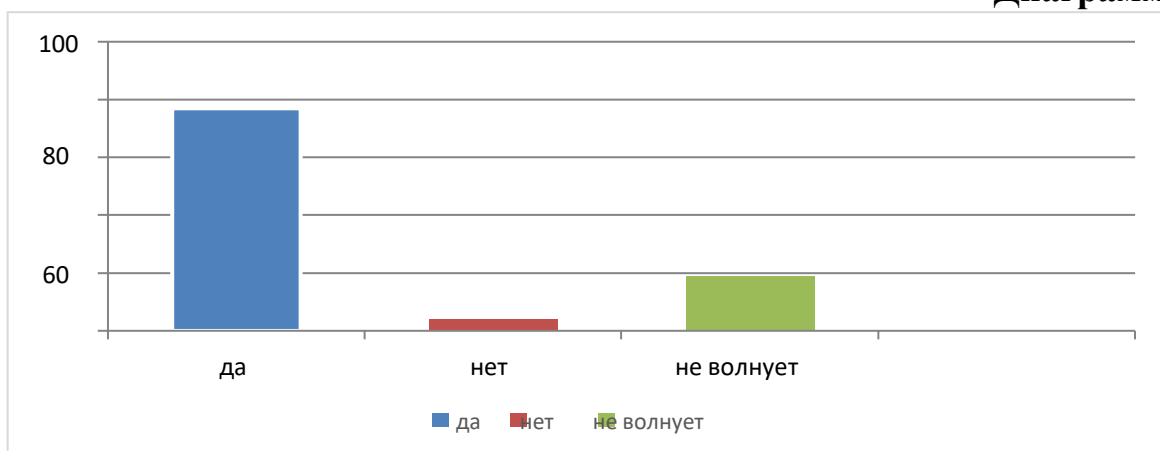
На вопрос №1 о занятиях в свободное время большинство ребят ответили, что им нравится смотреть телевизор, играть в компьютерные игры, слушать музыку. Лишь 13% отметили занятия спортом. Результаты представлены в диаграмме 1.

**Диаграмма 1**



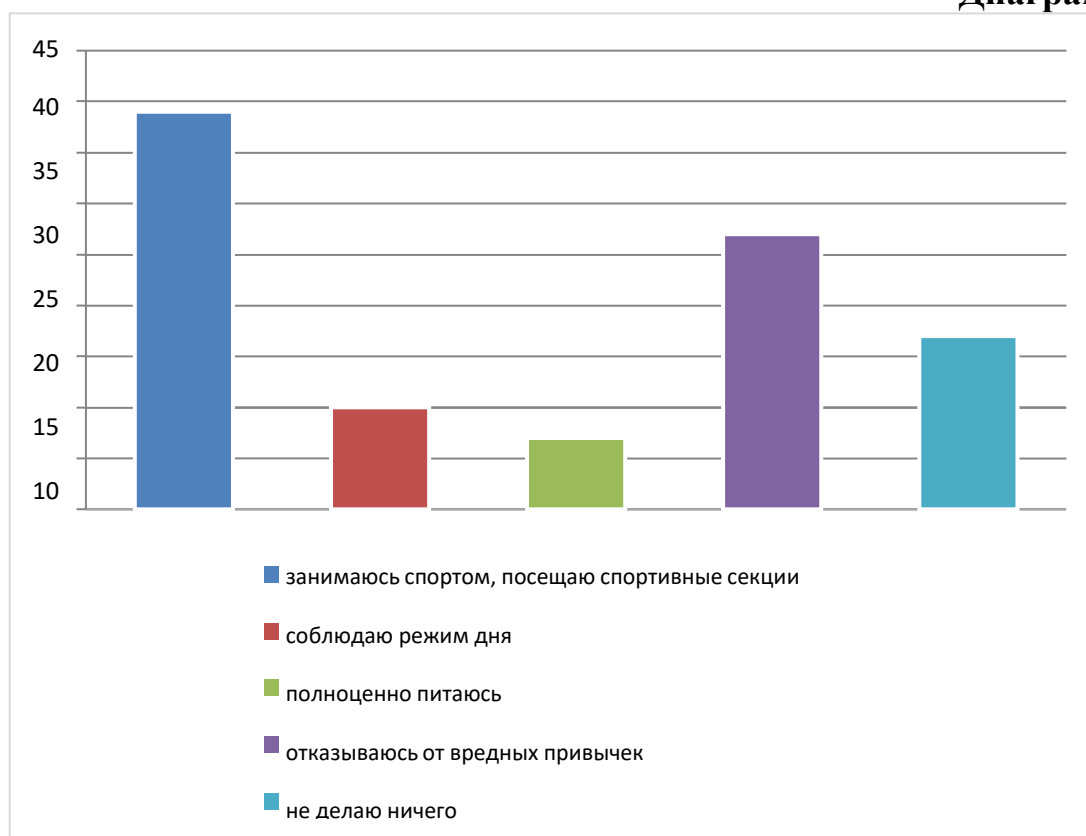
На вопрос «Как Вы относитесь к здоровому образу жизни? Считаете ли Вы для себя необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни?» (диаграмма 2) 77% ребят ответили, что это необходимо, 4% считают, что это необязательно, а 19% этот вопрос вообще не волнует.

**Диаграмма 2**



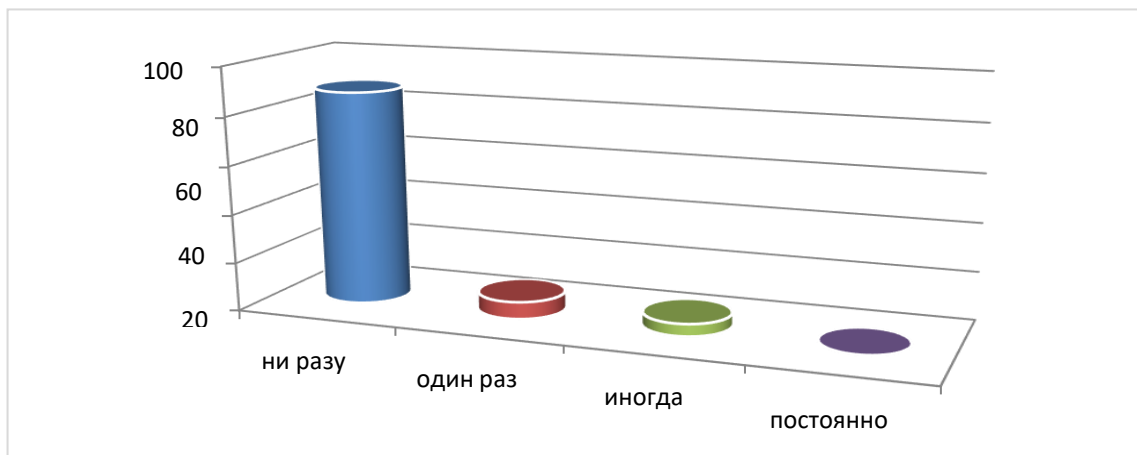
На вопрос о возможных действиях по сохранению здоровья ребята отвечали по-разному (диаграмма3).

**Диаграмма 3**



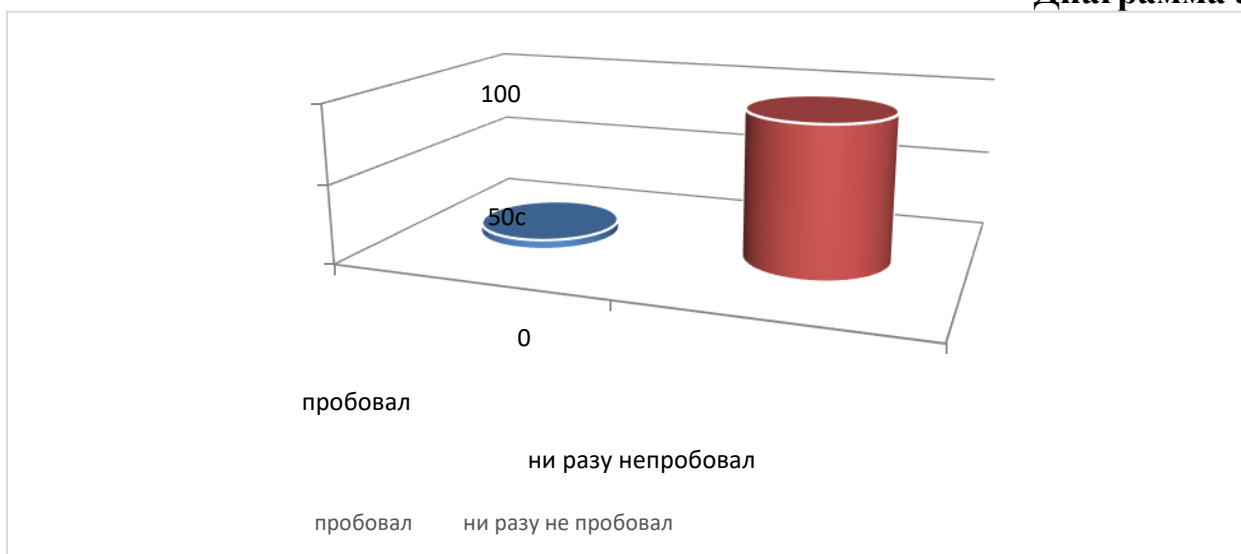
На вопросы об употреблении ПАВ (психоактивных веществ): алкоголя, курения и наркотиков ребята отвечали следующим образом (диаграмма 4): 86% -ни разу, 7% - один раз, 5% - изредка, 0% - часто, постоянно.

**Диаграмма 4**



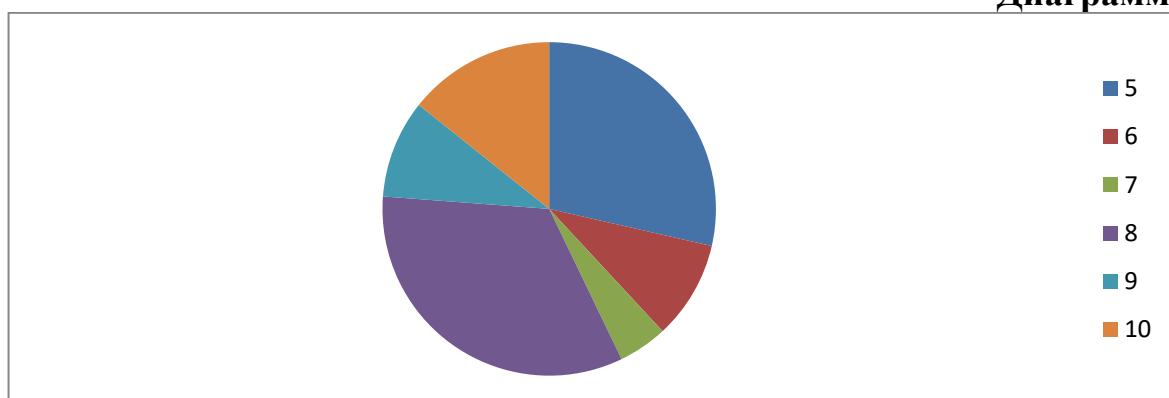
Причины употребления ПАВ не называют, потому что не употребляют, только 6 % опрошенных сказали, что пробовали курить сигареты (диаграмма 5).

Диаграмма 5



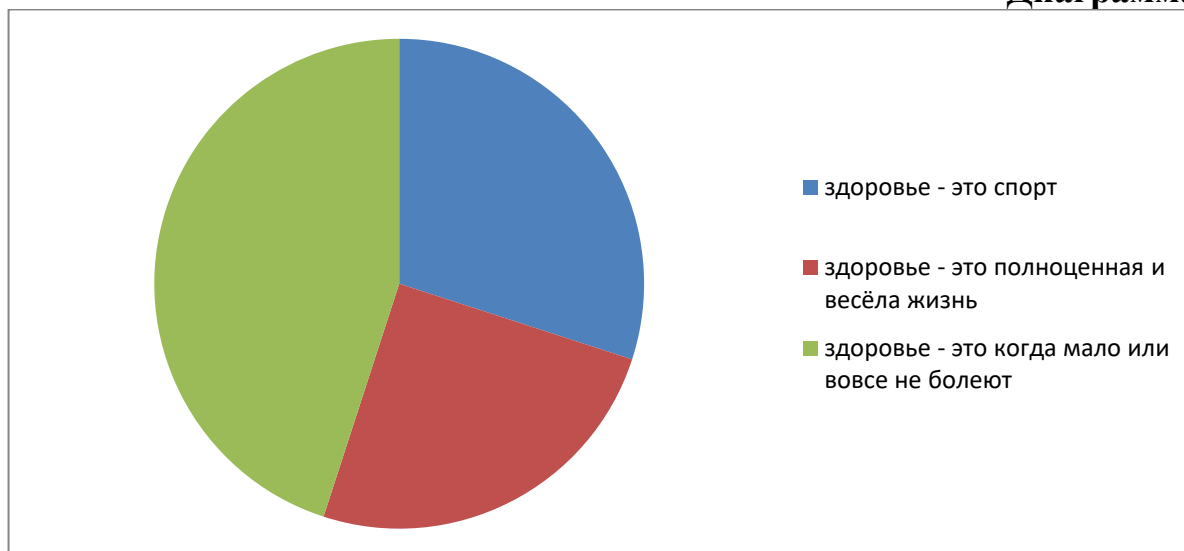
Мы проанализировали с помощью классных журналов количество ребят, занимающихся в спортивных кружках и секциях. Оказалось, что самыми активными спортсменами являются ребята 6,7,8,10 классов. Они посещают и школьные секции, и занимаются спортом вне школы (Диаграмма 6).

Диаграмма 6



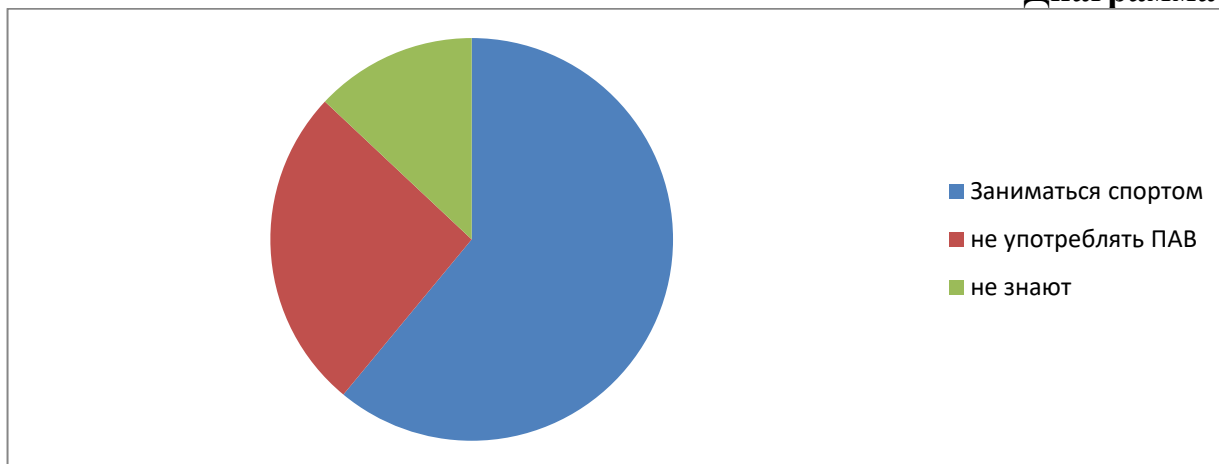
По результатам интервью 30% ребят 8-9 класса считают, что здоровье - это "спорт", 30% считают, что здоровье - это "полноценная, веселая жизнь", 40% говорят, что "здоровье - это когда мало или вовсе не болеют"(Диаграмма 7).

Диаграмма 7



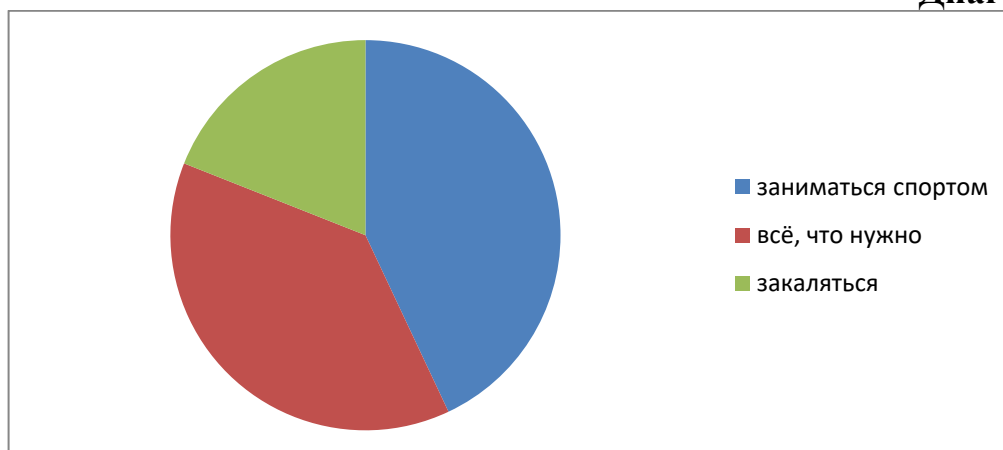
На вопрос “Что нужно делать, чтобы быть здоровым?” 58% опрошенных ответили: “Заниматься спортом”, 26% посоветовали не пить, не курить, не принимать наркотики, остальные 13% не знают (Диаграмма 8).

Диаграмма 8



Последним вопросом мы пытались выяснить, что каждый из опрошенных готов сделать для сохранения своего здоровья. Самое большее количество ребят (40%) готовы заниматься спортом, 37% согласны делать “все, что нужно”, возможно, не зная при этом, а что же на самом деле нужно, 23% готовы для сохранения здоровья закаляться. (Диаграмма 9).

Диаграмма 9



Обращает на себя внимание тот факт, что представления о составляющих здоровья разрозненны, не систематизированы, а ответы на последний вопрос не дают оснований верить, что отвечавшие действительно будут прилагать те усилия по сохранению своего здоровья, о которых говорят.

Значительная часть педагогов считает, что здоровьем обучающихся в школе обязаны заниматься все без исключения: и педагоги-предметники, и учитель физической культуры, и психолог, и особенно классные руководители.

Необходимо сохранить, укрепить здоровье обучающихся и сформировать представление у всех ребят о том, что такое ЗОЖ – здоровый образ жизни.

Итак, экологическая обстановка не радует, при этом дети перегружены учебными программами. Отсюда повышенная утомляемость обучающихся, неврозы не только детей, но и учителей. Поэтому мы предлагаем использовать некоторые приёмы психологической и психофизической разгрузки. Мы подготовили для всех педагогов памятку с упражнениями для снятия общей усталости, физической зарядкой для глаз, гимнастикой для ума, упражнениями для улучшения самочувствия, снятия напряжения, которая пригодится каждому педагогу (Приложение №3). Если предлагаемые упражнения, приемы, методы использовать постоянно и в системе – результат для здоровья будет положительным.

**Б. Проведение практических исследований рабочего места, веса портфеля, воздушно-теплового режима, питания.**

- **Исследование рабочего места**

**Цель: определение основных показателей, характеризующих санитарно – гигиеническое состояние рабочего места учащихся.** Рабочее место должно соответствовать росту школьника, он должен иметь свободу движений, видеть под определенным углом доску. Всё должно быть хорошо освещено. Мы провели замеры высоты парт, стульев, расстояния между рядами, расстояния от первой и последней парты до доски, высоты доски над полом, проверили маркировку парт и стульев, воспользовались данными, полученными от фельдшера Брагунского медпункта, о росте учеников с 8 по 9 класс и рекомендации номера парты и сделали вывод: **ученики в классах посажены согласно рекомендациям. Один раз в четверть дети пересаживаются на другой ряд, не меняя номера парты, чтобы сохранить зрение. Показатели рабочего места соответствуют санитарно-гигиеническим нормам.** (приложение 4).

- **Гигиеническое оценка веса учебников, школьных принадлежностей**

**Цель: определение соответствия веса «портфеля» учащегося 5 класса гигиеническим нормам.**

Мы изучили таблицы санитарных правил по оформлению школьных учебников, проанализировали некоторые их параметры и оказалось, что наши «...учебники соответствует гигиеническим нормам по таким параметрам: белизна бумаги, непрозрачность, гладкость, величина и цвет шрифта, чёткость печати, длина строки, иллюстрирование...». [11] Вес

учебников из расчета на один день в комплекте с письменными принадлежностями (без веса портфеля) не должен превышать допустимых норм переноса тяжестей для ученика 5 класса до 2,5 кг. Проведя исследования, мы сделали вывод, что вес принадлежностей в портфеле во все дни, кроме субботы превышает допустимую норму (приложение 5) И это без сменной обуви и спортивной формы. Она может иметь массу до 1000 г, вес портфеля составляет 700 – 1000г; мы несём около 5 кг. Допустимые нормы превышены. Опасность сколиоза.

#### **Воздушно-тепловой режим**

**Цель: проверка соответствия воздушно-теплого режима санитарным нормам**

Воздушно-тепловой режим – фактор, влияющий на работоспособность и состояние здоровья. Состояние воздуха характеризуют показатели температуры, подвижности воздуха, влажности. Мы измеряли температуру в кабинете «Русского языка и литературы», в первом этаже, сверяли её с оптимальной и заносили в таблицу, если появлялись несоответствия, регулировали с помощью более частых проветриваний. Несмотря на изменения факторов внешней среды в помещении поддерживалась температура, не выходящая за рамки оптимальной (приложение 6)

- **Контроль питания, составление списка «вредных продуктов»**

**Цель: исследовать культуру питания, расширить знания о здоровом питании**

«В основе рационального питания лежат 5 принципов, таких как *регулярность, разнообразие, адекватность, безопасность и удовольствие*». [2, с. 68] Основная задача формирования основ правильного питания в том, чтобы помочь усвоить эти принципы. Мы провели анкетирование и установили, что из всех гарниров ребята предпочитают картофельное пюре и макароны, каши не любят. Затем провели тестирование. Она помогла узнать приоритеты ребят в выборе блюд. Оказалось, что почти все ребята неправильно питаются, что может привести к возникновению заболеваний ЖКТ. Мы рассказали о полезности каш, о правильном питании, составили список «вредных продуктов» (приложение 7). Вывод: представление о правильном питании нарушено, все ученики употребляют в пищу «вредные продукты».

- **Регулирование времени нахождения у компьютера, телевизора, использования мобильного телефона**

**Цель: исследовать количество времени проведенного у компьютера, телевизора, за использованием мобильного телефона и на что тратится это время**

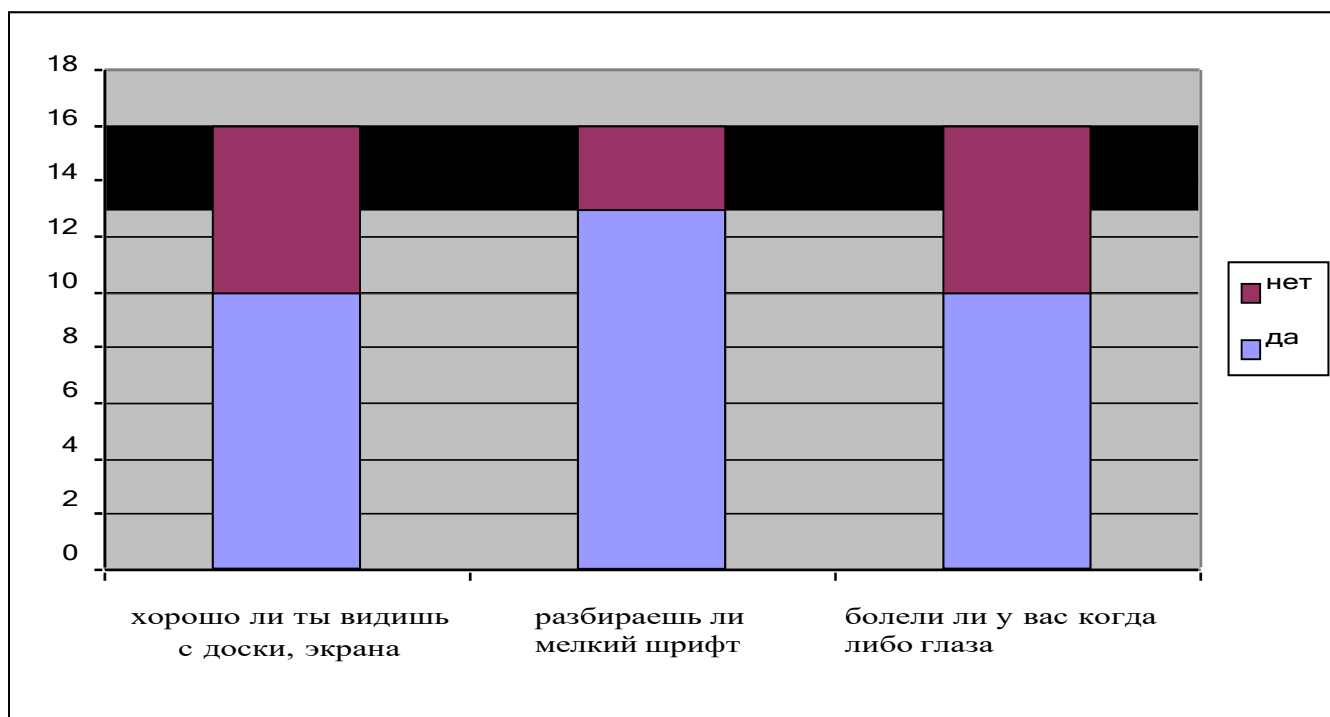
Нами было проведено анкетирование о времени проведенном за компьютером и телевизором. Оказалось, что 100% ребят сидят за компьютером ежедневно. До часа в день – 24%, 1, 5 – 2 часа – 64 %, более 2 часов – 12 %. Играют в компьютерные игры – 100 % ребят. Общаются в социальных сетях – 100 %, ищут познавательный материал – 70 % и готовятся к урокам - 45 %. Оказалось, что 10% ребят не знают, какой вред наносит невыполнение санитарно-гигиенических норм пользования

компьютером, 20% - знают приблизительно, а 70% - хорошо. Почему тогда нормы нарушаются? Мы подготовили презентацию «Компьютер-друг или враг?», показали ребятам. Еще провели опрос о времени, проводимом у телевизора, о том, что смотрят ребята. Результаты: до часа в день – 40 %, более - 60 %. Смотрят: познавательные передачи - 25 %, мультфильмы, фильмы – 50 %, развлекательные передачи – 25 %. Мы объяснили учащимся, что с просмотром телевизора тоже надо соблюдать определённые правила (приложение 6). Затем выяснили отношение к мобильным телефонам. Было проведено мини-тестирование. Оказалось, что и мобильные телефоны мы не умеем использовать по назначению (приложение 8). Так как все эти достижения научно-технический прогресс используются нами неправильно, необходимо изучить правила, применять их в жизни, чтобы не нанести вред своему здоровью.

## **В. Практические рекомендации по занятиям спортом, сохранению зрения**

### **Цель: Рассказать ребятам о пользе активного образа жизни**

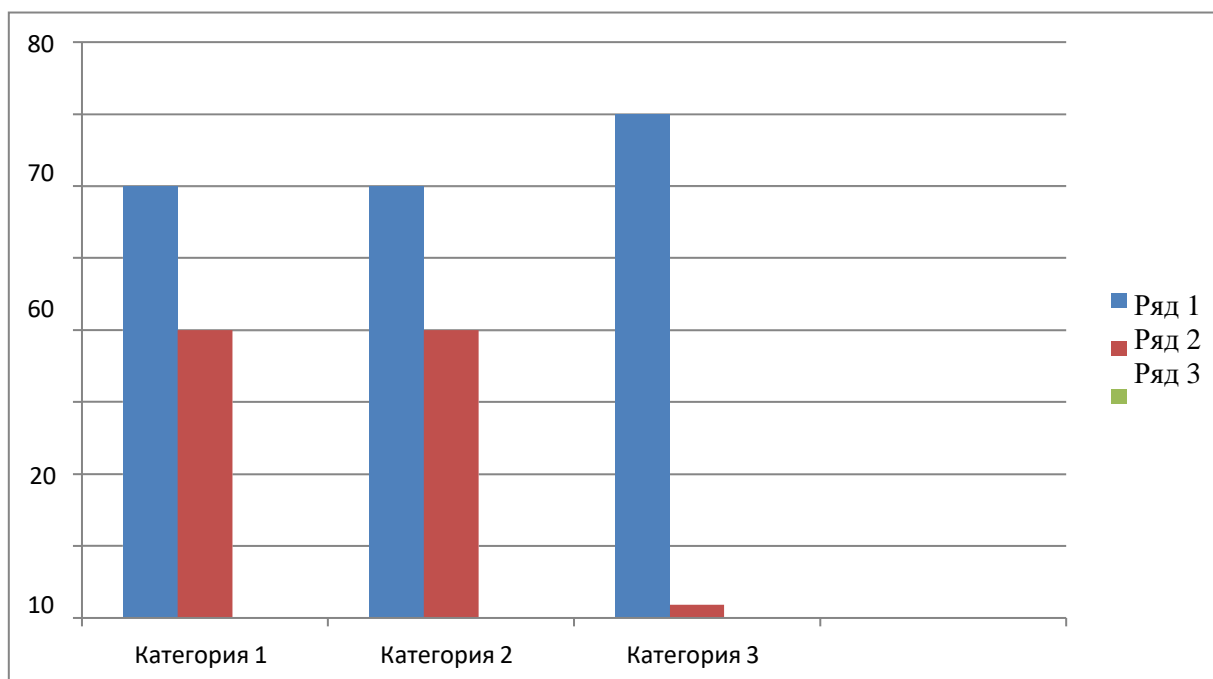
Был проведён опрос: делаешь ли ты дома зарядку. 20 человек из 80 ответили утвердительно. Мы обсудили статью «Надо ли делать зарядку» и убедились, что она нужна. Делая упражнения, мы помогаем организму. Ребята подыскали комплексы зарядки, мы обсудили их, выбрали лучший и теперь делаем его дома и в школе (приложение 9). Спорт - это здоровье. 80 % наших ребят посещает секции, а вот играют на свежем воздухе ежедневно – только 65 человек, 2 – 3 часа в день – 45 человек, знают о пользе игры на свежем воздухе - 72 человека, не полностью – 8 человек. Это всё неплохо, но настораживает, что на вопрос: *Если вам разрешат родители посидеть за компьютером или поиграть на свежем воздухе, что вы выберете?* – лишь 42 человека выбрали «поиграть». **Проведя исследования, мы сделали вывод об образе жизни наших учеников, рассказали, какую пользу приносит активный образ жизни.** Мы заинтересовались вопросом сохранения зрения и провели устный опрос учеников 8 класса



Мы нашли комплекс массажных упражнений, который помогает сохранить зрение и регулярно используем его для укрепления глаз и снятия напряжения (приложение 10).

### **Г. Практические рекомендации по составлению режима дня школьника**

Правильно организованный режим дня способствует установлению равновесия организма со средой, где происходит обучение, так как он основан на всестороннем учете особенностей развития ребенка. Процессы в организме носят ритмический характер, регулярность элементов режима и их чередование способствуют нормальному функционированию организма. Мы расширили знания о необходимости режима дня и провели в школе опрос, а затем и конкурс на лучший режим дня. Надеемся, что ребята будут жить по составленным ими режимам (Приложение 11)



• <b>Имеется режимдня</b>	• <b>Знают что такое режим дня</b>	• <b>Не знают что такое режимдня</b>
---------------------------	------------------------------------	--------------------------------------

#### **Выводы:**

Для достижения цели исследования мы решили следующие задачи:

- 1) провели анкетирование для выявления представлений школьников о факторах, влияющих на здоровье;
- 2) определили отношение школьников к состоянию собственного здоровья;
- 3) проанализировали занятость обучающихся в спортивных кружках и секциях.

По результатам исследования были сделаны следующие выводы: значительная часть обучающихся школы достаточно адекватно оценивают значимость состояния здоровья для качества жизни и пытаются активно влиять на его сохранение, учителя предпринимают всё необходимое для формирования основ здорового образа жизни школьников.

А самое главное – мы обратили внимание ребят на несоответствие между интересом к здоровью и отсутствием **реальных** действий со стороны

каждого из них по укреплению и сохранению собственного здоровья, а также создали условия для возникновения потребности эти реальные действия осуществлять.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Мои исследования имеют важное практическое значение. Я исследовал факторы, влияющие на здоровье школьников. Для этого изучили ближайшую среду обитания школьника, провели гигиеническую оценку учебников, школьных принадлежностей и выявили способы сохранения здоровья. Мы пришли к таким выводам: если будут соблюдаться гигиенические нормы, если ребята будут вести ЗОЖ, то состояние здоровья не будет ухудшаться. Наша гипотеза «если каждый школьник будет правильно питаться, вести здоровый образ жизни, заниматься спортом, не превышать время нахождения у компьютера и телевизора, заботиться о ближайшей среде обитания, то здоровье будет крепким» подтвердилась полностью.

Я считаю необходимым отметить, что существует необходимость в дальнейшей, более глубокой разработке проблемы изучения состояния здоровья учащихся, а также изучения их отношения к собственному здоровью.

### **Использованная литература**

1. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях (N 189) - Москва, 29 декабря 2010 г.
2. Мажейкин А. В. Поговорим о здоровом питании - Киев, 1993. – 68 с
3. Миронеский С. А. Надо ли делать зарядку – Москва, 1999
4. Газета «АиФ Здоровье» №38 – Москва, 16.09.2018.
5. Аргунова, М. В. Стратегия формирования экологической культуры школьников [Текст] /М. В. Аргунова // Химия в школе. – 2009. - №1.- С.23-26
6. Алексеев, С. В. Практикум по экологии [Текст] /С. В. Алексеев, Н. В.Груздева, А. Г.Муравьев, Э. В.Гущина. – М.: АО МДС, 1996.–190 с.
7. Ашихмина, Т.Я. Школьный экологический мониторинг –М.: АО МДС, 2000. – 380 с.
8. Величковский, Б. Т., Кирпичёв, В. И., Суравегина, И. Т. Здоровье человека и окружающая среда [Текст]: учебное пособие. – М.: «Новая школа», 1997.
9. Миркин, Б. М., Наумова, Л. Г. Экология России [Текст]. – М.: АО МДС, 1996
10. Самкова, В. А., Прутченков, А.С. Экологический бумеранг [Текст]: практические занятия для учащихся 9-10 классов. – М.: Новая школа, 1996.
11. <http://ingameworld.ru/vred-dolgogo-sideniya-html>
12. <http://elsmog.ru/index.php/mobtel/mobtel.html>

13. <http://www.fisio.ru/privichki.html>
14. [http://www.prelest.com/bud\\_zdorova/2578.html](http://www.prelest.com/bud_zdorova/2578.html)
15. <http://nsportal.ru/ap/literaturnoe-tvorchestvo/library/shkolniku-o-polze-zdorovogo->

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение №1

#### **Анкета «Учебная нагрузка»**

Цель: выявить отношение школьников к учебной нагрузке.

Критерии оценки: 3 - да, 2 - не совсем, 1 - нет.

1. Нравится ли тебе учиться в нашей школе?
2. Легко ли тебе дается учение?
3. Устаешь ли после дня занятий в школе?
4. Испытываешь ли ты усталость в конце учебной недели?
5. Устраивает ли тебя режим 5-ти дневной недели?
6. Устаешь ли ты после выполнения домашнего задания?
7. Учитывают ли учителя особенности профильной направленности обучения?
8. Имеешь ли ты достаточное количество времени для занятий по интересам (чтение, секции, кружки и т.д.)?
9. Реагируют ли учителя на твои замечания и предложения по вопросам учебной нагрузки?
10. Успеваешь ли ты отдохнуть в течение перемены?
11. Удовлетворен ли ты расписанием уроков по дням недели:
  - Понедельник
  - Вторник
  - Среда
  - Четверг
  - Пятница.

Методика обработки анкетных данных: ответы на каждый вопрос группируются по критериям, вычисляется средний балл.

### Приложение № 2

#### **Анкета по проблемам здорового образа жизни**

Уважаемые учащиеся! Просим Вас **анонимно** ответить на вопросы, изложенные в анкете. Просьба быть искренними и правдивыми. Подчеркните вариант ответа, который совпадает с Вашим мнением или впишите свой ответ на вопрос.

**1. Что Вам больше всего нравится делать в свободное время? Возможно несколько вариантов ответа.**

- А) читать книги,
- Б) смотреть телевизор, видео,
- В) встречаться с друзьями, подругами,
- Г) слушать музыку,
- Д) выступать на концертах и других мероприятиях,
- Е) готовить доклады, рефераты,
- Ж) посещать кружки, секции (какие) \_\_\_\_\_
- З) играть в компьютерные игры,

- И) заниматься спортом,
- К) помогать родителям,
- Л) помогать в школе (в чем) \_\_\_\_\_
- М) знакомиться с новыми людьми,
- Н) делать что-то для других  
(что) \_\_\_\_\_

**2. Как Вы относитесь к здоровому образу жизни? Считаете ли Вы для себя необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни? Возможен один вариант ответа.**

- А) да, нужно придерживаться принципов здорового образа жизни,
- Б) нет, можно хорошо прожить и без этого
- В) частично,
- Г) эта проблема меня пока не волнует.

**3. Что Вы делаете, чтобы сохранить здоровье? Возможно несколько вариантов ответа.**

- А) занимаюсь спортом, посещаю спортивные секции, ДЮСШ,
- Б) соблюдаю режим дня,
- В) полноценно питаюсь,
- Г) отказываюсь от вредных привычек,
- Д) соблюдаю санитарно-гигиенические нормы,
- Е) не делаю ничего, у меня и так все нормально,
- Ж) другое \_\_\_\_\_

**4. Употребляете ли Вы алкоголь?**

- А) ни разу не пробовал(а),                      Б) один раз пробовал(а),                      В) изредка,                      Г) часто,                      Д) постоянно.

**5. Употребляете ли Вы наркотики или токсические вещества?**

- А) ни разу не пробовал(а),                      Б) один раз пробовал(а),                      В) изредка,                      Г) часто,                      Д) постоянно.

**6. Употребляете ли Вы табак (Курите сигареты и т. п.)?**

- А) ни разу не пробовал(а),                      Б) один раз пробовал(а),                      В) изредка,                      Г) часто,                      Д) постоянно.

**7. Каковы основные причины курения, употребления алкоголя или наркотиков, если Вы что-то употребляли?**

- А) из любопытства, стремления к новым ощущениям,
- Б) за компанию,
- В) под давлением сверстников,
- Г) получаю от этого удовольствие,
- Д) чтобы казаться уверенным,
- Е) чтобы казаться взрослым,
- Ж) способ «убить» время,
- З) под влиянием рекламы,
- И) чтобы снять напряжение от жизненных трудностей, семейных проблем.

**Спасибо за участие!**

### **Памятка «Приёмы психологической разгрузки»**

Экологическая обстановка не радует, и качество нашего питания не очень высокое, при этом есть учебная нагрузка.

Отсюда – повышенная утомляемость, невроты не только детей, но и учителей.

Поэтому вы можете использовать *приёмы психологической разгрузки*.

#### **Упражнения для снятия общей усталости**

1. Заложите руки за голову и, откинувшись на стуле, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Шея не будет болеть от напряжения.
2. Поднимите руки до уровня груди, соедините ладони и кончики пальцев, покачайте сомкнутые ладони вперёд и назад. Так отдыхают усталые руки.
3. Крепко обопритесь руками о сиденье стула. Выпрямив ноги, поднимитесь над стулом. Так отдыхают плечи.

#### **Точечный массаж головы и шеи**

1. Массируем область лба – 2-, 3-, 4-м пальцами.
2. Массируем заднюю поверхность шеи.

#### **Физическая зарядка для глаз**

1. Зажмуриваем и широко открываем глаза 5-6 раз подряд с интервалом в 30 секунд.
2. Смотрим вверх – вниз, вправо – влево, не поворачивая головы.
3. Вращаем глазами по кругу, вниз, вправо, вверх, налево.
4. Быстро моргаем 1-2 минуты.
5. Массажуем веки круговыми движениями

#### **Гимнастика для ума**

1. Утренняя гимнастика под музыку. Двигаются правая нога и левая рука и, наоборот, в это же время вращаем глазами во всех направлениях. Когда оба полушария мозга работают одновременно, новая информация усваивается лучше.
2. Рисуем «8» три раза каждой рукой, затем обеими руками одновременно. Рисуем одновременно обеими руками цифры, буквы, пишем слова – расслабляем мышцы рук, снимаем напряжение глаз. Писать становится легче.
3. Пишем слова в воздухе носом, коленом, ухом. Так мы их лучше запоминаем.

#### **Быстрый способ улучшить самочувствие**

Положите руку на живот, медленно, надуваясь как шар, делаем вдох и медленно выдыхаем, как будто дуем на пёрышко.

Сидя за партой: едем на велосипеде, поём весёлые песни, касаемся локтем то одной, то другой руки противоположного колена.

#### **Снятие напряжения при чтении**

Возьмитесь правой рукой за левое плечо сожмите его. Отверните голову в другую сторону. Глубоко вдохните и отведите плечи назад. Верните голову в исходное положение. Опустите подбородок на грудь глубоко вдохните, расслабив мускулы. Повторите на другом плече.

### Улучшение работы памяти

Положите голень одной ноги на колено другой ноги, мягко нажмите на лодыжку, одновременно сгибая и разгибая ступню.

### Упражнения-звукоподражания

Гласные звуки поём, подражаем голосам животных.

«И-и-и» повышает настроение.

«Ее-ее-ее» тренирует горло.

«О-оо-оо» горло лечит.

«А-а-а» снимает напряжение.

### Цветотерапия

Не отрываясь, смотрим на определённый цвет 2-3 секунды.

**ЖЁЛТЫЙ ЦВЕТ** - это хорошее настроение, стимулирует зрение, успокаивает.

**ФИОЛЕТОВЫЙ ЦВЕТ** - расслабляет психику.

**ЗЕЛЁНЫЙ ЦВЕТ** - успокаивает, понижает кровяное давление, рассеивает негативные эмоции, помогает сконцентрироваться.

**ОРАНЖЕВЫЙ ЦВЕТ** – чувство веселья, способствует пищеварению.

**КРАСНЫЙ ЦВЕТ** – активизирует, вызывает прилив сил, воодушевляет.

**СИНИЙ ЦВЕТ** - помогает при рассеянности, при усиленном сердцебиении, при расстройстве кишечника, нервном перенапряжении, унимает разбушевавшиеся страсти, гасит эмоции, снижает артериальное давление.

## Приложение 4

### Соответствие санитарно-гигиеническим нормам рабочих мест

Основные размеры	Санитарно-гигиеническая норма, (м.)	Результат и его соответствие санитарно-гигиеническим нормам
Расстояние между рядами	Не менее 0.6 (0, 6)	***
Расстояние от стола учителя до классной доски	Не менее 1.0 (1.40)	***
Расстояние от первого учебного стола до доски	2.4-2.7(2.50)	***
Высота нижнего края классной доски над полом	0.8-0.9 (0.85)	***
Удалённость последнего рабочего места от доски	Не более 8.6 (7.0)	***
Высота стола, стула (по новым ГОСТАМ)		
Рост ребёнка	Высота стола, стула	Маркировка
До 130 см	54 см, 32 см	жёлтая
130-145	60 см, 36 см	красная
145–160 см	66см, 40 см	голубая
160– 175 см	78 см, 48 см	белая

Условные обозначения: \*\*\* - полное соответствие.

## Приложение 5

### Суммарный вес учебников в соответствии с дневной нагрузкой

День	Предмет	Перечень принадлежностей	Вес
<i>Понедельник</i>	Русский язык	Учебник (305г), тетрадь в линейку 12 листов (50г). Итого: 355г	
	Литература	Учебник (280г), тетрадь в линейку 12 листов (50г), книга по внеклассному чтению (300 г.) Итого:630 г	2365 г + сменная обувь + пенал
	Математика	Учебник (305г), тетрадь в линейку 12 листов (50г), сборник задач (250 г). Итого: 605 г	
	История	Учебник (305 г), тетрадь в линейку 12 листов (50г). Итого: 355 г	
Физкультура выносная			
<i>Вторник</i>	Иностранный язык	Учебник (255г), рабочая тетрадь на печатной основе (210г), тетрадь в линейку 12 листов (50г). Итого: 515	2185 г + сменная обувь + пенал
	Математика	Учебник (305г), тетрадь в линейку 12 листов (50г), сборник задач (250 г). Итого: 605 г	
<i>Среда</i>	Русский язык	Учебник (305г), тетрадь в линейку 12 листов (50г).	1720 г + сменная обувь + пенал + спортивный костюм, обувь + пенал спортивная обувь
	Биология	Учебник (305г), тетрадь в линейку 12 листов (50г).	
	География	Учебник (305г), тетрадь в линейку 12 листов (50г).	
	Русский язык	Учебник (305г), тетрадь в линейку 12 листов (50г).	
	Литература	Учебник (280г), тетрадь в линейку 12 листов (50г).	
	Математика ОДНКНР	Учебник (305г), тетрадь в линейку 12 листов (50г), сборник задач (250 г). Итого: 605 г Учебник (305 г), тетрадь в линейку 12 листов (50г).	
<i>Четверг</i>	Музыка	Учебник (305г), тетрадь в линейку 12 листов (50г).	2540 г + сменная обувь + пенал
	Русский язык	Учебник (305г), тетрадь в линейку 12 листов (50г). Итого: 355г	
	Математика	Учебник (305г), тетрадь в линейку 12 листов (50г), сборник задач (250 г). Итого: 605 г	
	Иностранный	Учебник (255г), рабочая тетрадь на печатной основе (210г), тетрадь в линейку 12 листов (50г). Итого: 515	
	История	Учебник (305г), тетрадь в линейку 12 листов (50г).	
	Литература	Учебник (305г), тетрадь в линейку 12 листов (50г).	
<i>Пятница</i>	Русский язык	Учебник (305г), тетрадь в линейку 12 листов (50г).	1975г + сменная обувь
	Математика	Учебник (305г), тетрадь в линейку 12 листов (50г).	
	Литература	Учебник (280г), тетрадь в линейку 12 листов (50г).	
	Английский	Учебник (255г), рабочая тетрадь на печатной основе (210г), тетрадь в линейку 12 листов (50г). Итого: 515	
	ИЗО	Альбом (300 г), краски с кистью (120 г) Итого: 420 г	

**График**

**выборочного измерения температуры за декабрь – январь месяц**

<b>Дата</b>	<b>Утром</b>	<b>К окончанию урока</b>	<b>Среднее значение</b>
<b>17.12</b>	<b>+17</b>	<b>+21</b>	<b>+19</b>
<b>19.12</b>	<b>+18</b>	<b>+22</b>	<b>+20</b>
<b>20.12</b>	<b>+19</b>	<b>+22</b>	<b>+21,5</b>
<b>21.12</b>	<b>+18</b>	<b>+22</b>	<b>+20</b>
<b>22.12</b>	<b>+19</b>	<b>+22</b>	<b>+21,5</b>
<b>23.12</b>	<b>+18</b>	<b>+20</b>	<b>+19</b>
<b>24.12</b>	<b>+19</b>	<b>+19</b>	<b>+19,5</b>
<b>09.01</b>	<b>+18</b>	<b>+19</b>	<b>+18,5</b>
<b>10.01</b>	<b>+18</b>	<b>+20</b>	<b>+18,5</b>
<b>11.01</b>	<b>+18</b>	<b>+20</b>	<b>+19</b>
<b>12.01</b>	<b>+18</b>	<b>+19</b>	<b>+18,5</b>
<b>13.01</b>	<b>+18</b>	<b>+22</b>	<b>+20</b>
<b>14.01</b>	<b>+18</b>	<b>+22</b>	<b>+20</b>
<b>16.01</b>	<b>+18</b>	<b>+22</b>	<b>+20</b>
<b>17.01</b>	<b>+19</b>	<b>+21</b>	<b>+20</b>
<b>18.01</b>	<b>+18</b>	<b>+21</b>	<b>+19,5</b>
<b>18.01</b>	<b>+19</b>	<b>+24</b>	<b>+22,5</b>

**Приложение 7**

**Список «вредных продуктов»**

1. Копченые продукты очень тяжелые для пищеварительной системы ребенка. К тому же в наше время продукты копчения производят не при помощи дыма, а специальных растворов, которые придают продуктам запах дыма. Эти химические соединения губительны для клеток печени ребенка.
2. Чипсы, сухарики, соленые орешки содержат очень большое количество соли и ароматизаторов, красителей и консервантов также не желательны для употребления в пищу детьми и могут нанести здоровью ребенка значительный вред.
3. Крайне нежелательно раннее знакомство детей с различными сладостями: шоколадными конфетами, батончиками, жевательными конфетами.
4. Газированные напитки и квас тоже считаются запрещенными для употребления в пищу детьми.

**Приложение 8**

**Правила работы на компьютере**

Через определенные промежутки времени (для младших школьников это 5-7 минут) – переводить взгляд от монитора на любой объект;

Через 7-10 минут на протяжении 15 секунд выполнять упражнения для снятия зрительного напряжения.

Компьютерное кресло должно соответствовать росту ребёнка.

### **Как правильно смотреть телевизор?**

Сидеть надо не перед телевизором, а на расстоянии, в 3-4 раза превышающем диагональ экрана. Еще одна полезная рекомендация: как можно чаще нужно закрывать глаза (например, во время рекламы) и делайте массаж или другие упражнения. Хотя бы раз в 20-30 минут. Ведь нагрузка на глаза гораздо сильнее, поэтому и упражнения надо делать чаще, чем обычно. Что важно: если вы смотрите телевизор днем, то помещение лучше затемнить, создав полумрак, а в вечернее время наоборот — включить неяркий свет сбоку или сзади себя. Лучше всего сидите по центру экрана, тогда не такая нагрузка на глаза. Просмотр телевизора под неправильным углом — прямой путь к больным глазам.

### **Обращение с мобильным телефоном**

1. Может ли мобильный телефон принести вред вашему здоровью?

А) да – 15 %

Б) нет – 20 %

В) не знаю – 65 %

2. Что оказывается под вредным влиянием во время разговора по телефону:

А) головной мозг – 20 %

Б) уши – 40 %

В) не знаю – 40 %

3. Сколько времени в день можно говорить по мобильному телефону?

А) много, пока не закончатся деньги – 60 %

Б) до 15 минут – 10 %

В) не знаю – 30 %

4. Мобильный телефон для вас:

А) средство поболтать – 20 %

Б) узнать и передать необходимую информацию – 30 %

В) средство поиграть в мобильные игры, послушать музыку, фотоаппарат – 50 %

5. Знаете ли вы правила безопасности при пользовании мобильным телефоном?

А) да – 10 %

Б) нет – 60 %

В) а разве они существуют? – 30 %

## **Приложение 9**

### **Комплекс утренней зарядки**

1. Наклоны вперед. Руки свободно опускаются в низ. Не стремитесь сразу дотянуться ладонями до пола. Ваша задача почувствовать растяжение поясничного отдела позвоночника. Сделайте 7 - 10 наклонов.

2. Прогибаем верх туловища назад, при этом таз подаём вперед. Руки можно опустить свободно сзади туловища, или сожмите кисти в кулак и надавливайте на область поясницы вперед, помогая туловищу прогибаться. Сделайте 7 - 10 повторений.

3. Делаем наклоны туловища в стороны по 7 - 10 раз влево и вправо. Постепенно увеличиваем амплитуду. Чувствуем, как растягивается позвоночник.

4. Скручивание туловища вдоль вертикальной оси. Ноги на ширине плеч, оборачиваемся и смотрим что у нас за спиной. Руки свободно опущены вдоль туловища. Делаем 7 - 10 оборотов в каждую сторону.

## **Приложение 10**

### **Массаж для глаз**

Польза общего массажа хорошо известна, тут не надо уже ничего доказывать. Массаж для глаз:

- Улучшает циркуляцию крови в сосудах глаза

- Помогает настроиться на длительную работу
- Активизирует головной мозг
- Стимулирует к работе зрительный нерв
- Улучшает функции работы печени

Самые простые упражнения это поглаживание кончиками пальцев закрытых глаз, легкая вибрация, нажим, касание ладонью и разминание.

Самое распространенное массажное движение: одновременный массаж глаз сразу двумя пальцами — указательным и средним. По нижнему краю глаза — пальцы медленно двигаются к носу, по верхнему краю глаза — по надбровной дуге. Движения рекомендуется повторить 7-10 раз.

**Второе:** тыльной стороной больших пальцев поглаживать брови, двигаясь от переносицы к вискам с легким нажимом: глаза при этом должны быть закрыты. Выполнить 20-30 раз.

**Третье:** тремя пальцами (указательный, средний, безымянный) надавливать три раза под бровями, по верхнему краю глазницы, старайтесь направлять это движение вверх, и чтобы ваши ногти не касались кожи. То же самое делать и по нижнему краю глазницы, направляя движение вниз, что логично.

## Приложение 11

### Режим дня

Режимные моменты	14-15 лет	16-17 лет
	8-9 класс	9-10 класс
Пробуждение	7.00	7.00
Утренняя гимнастика, закаливающие процедуры, умывание, уборка постели	7.00-7.30	7.00-7.30
Утренний завтрак	7.30-7.50	7.30-7.50
Дорога в школу	7.50-8.20	7.50-8.20
Учебные занятия в школе и общественная работа	8.20-14.30	8.20-14.30
Дорога из школы домой (прогулка)	14.30-15.00	14.30-15.00
Обед	15.00-15.30	15.00-15.30
Дневной сон	15.30-16.00	15.30-16.00
Приготовление уроков	16.00-19.00	16.00-19.00
Пребывание на воздухе или занятия в кружках	19.00-20.00	19.30-21.00
Ужин и свободные занятия	20.00-21.30	21.30-22.00
Сон	22.00-07.00	22.30-07.00

