

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа №1 им.Х.Т.Башорова с. Карагач"
Прохладненского муниципального района Кабардино-Балкарской Республики

**Исследовательская работа в
НОМИНАЦИИ
«Человек и его здоровье»**
На тему: «Здоровый ребенок сегодня — здоровое
поколение завтра»

Выполнила: **Сижажева Даяна**
ученица 10 «А» класса
МКОУ «СОШ №1 им. Х.Т.Башорова
с.Карагач»
Руководитель: **Пшемурзова Фатима
Мухамедовна**
учитель биологии
МКОУ «СОШ №1 им.Х.Т.Башорова
с.Карагач»

2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|---------|
| Введение | 3 - 4 |
| Глава 1. | |
| 1.1. Что такое здоровье?..... | 5 - 6 |
| 1.2. Образ жизни..... | 6 - 8 |
| 1.3. Основные составляющие ЗОЖ..... | 8 |
| Глава 2. | |
| 2.1. Причины, негативно влияющие на здоровье учащихся..... | 8 - 12 |
| 2.2. Самые распространённые «школьные» болезни | 12 - 15 |
| 2.3. Как быть здоровым?..... | 15 - 18 |
| Глава 3. Анализ и обобщение результатов анкетирования..... | 18 |
| Заключение..... | 18 - 19 |
| Литература..... | 20 |

ВВЕДЕНИЕ

Здоровье ребенка превыше всего,
Богатство земли не заменит его.
Здоровье не купишь, никто не продаст,
Его берегите, как сердце, как глаз.
(Ж. Жабеев)

Идея данного проекта пришла мне не случайно. Я заметила, что в последнее время большинство ребят школьного возраста подвержено влиянию современных гаджетов. Они проводят много часов у экранов смартфонов, планшетов, ноутбуков, ведут пассивный образ жизни. А это влияет на их здоровье в первую очередь, на успеваемость и образ жизни в дальнейшем. В своей работе мне бы хотелось обратить внимание общественности и своих сверстников на необходимость вести здоровый образ жизни.

Здоровье – это наш дар. Поэтому считаю необходимым беречь его и сохранять с самого детства.

Здоровый образ жизни для детей – основополагающий фактор физического и нравственного развития ребёнка, его гармоничного существования в обществе.

Объект исследования: Здоровье учащихся

Предмет исследования: факторы, влияющие на улучшение/ухудшение здоровья школьников, их самочувствие, физическое состояние.

Цель исследования: - привлечь внимание сверстников к важности ведения здорового образа жизни для того, чтобы наша страна, нация в целом, была здоровой и сильной. Убедить молодое население в том, что сохранение собственного здоровья крайне важно для будущего нашей страны.

Задачи:

1. Формирование культуры здорового образа жизни;
2. Улучшение здоровья учащихся;
3. Активная пропаганда здорового образа жизни;
4. Ранняя профилактика всех форм зависимости.

Проблемные вопросы:

1. Какова причина ухудшения здоровья?
2. Зачем нужно следить за здоровьем и заботиться о нем?
3. Как лучше заботиться о здоровье?

Ожидаемый результат: Проведя исследовательскую работу на данную тему, я найду ответ на вопросы, которые меня заинтересовали в начале моего исследования.

Методы исследования:

Теоретические: изучение источников информации, анализ научно-методической литературы по данной тематике.

Практические: наблюдение, анкетирование, обобщение и выводы

Научная новизна исследования: в рамках данного учреждения подобное исследование проводится впервые.

Практическая значимость: этой работой я хочу показать, что можно много интересного узнать о способах сбережения здоровья. Результаты данного исследования могут быть полезны и использованы в качестве материала, как для проведения классных часов для различных категорий учащихся, так и во внеклассной работе.

Актуальность данной темы:

Моя исследовательская работа посвящена тому, как современный школьник оценивает свое здоровье и придерживается ли он здорового образа жизни.

В настоящее время перед нами остро стоят проблемы здоровья моего поколения, воспитания у моих сверстников потребности в здоровом образе жизни. За последнее время произошло существенное снижение показателей здоровья и считается, 40% заболеваний у взрослых были «заложены» в детском возрасте.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место среди потребностей и ценностей моего поколения. Но если мы научимся ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

Призвание молодого поколения к добровольному, самостоятельному занятию физической культуры, правильному питанию, а так же соблюдению распорядка дня, позволит укрепить их здоровье.

Теоретический анализ и обобщение.

Анализ литературы.

Этот метод позволил определить направление работы, сформулировать цель, выбрать направление моей работы, определить задачи исследования и решить их.

Анкетирование.

В данном исследовании был применен метод анкетирования для того, чтобы выяснить отношение моих сверстников к здоровому образу жизни. Содержание составленной для анкеты было обусловлено целью и задачами нашего исследования (см. приложение 1). В анкетирование принимали участие учащиеся 9 - х классов МКОУ «СОШ №1 им. Х.Т.Башорова с. Карагач»

Организация исследования

Исследование проходило в 3 этапа:

На 1 этапе было проведено изучение и обобщение научно-методической литературы по выбранной теме.

На 2 этапе проводилось анкетирование, с участием учащихся 9-х классов МКОУ «СОШ №1 им. Х.Т.Башорова с.Карагач»

На 3 этапе проводился анализ данных, полученных по окончании анкетирования и сделаны выводы.

Глава 1.

1.1. Что такое здоровье?

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье – это **состояние полного физического, душевного, социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.**

К наукам, изучающим здоровье, относятся: диетология, фармакология, биология, эпидемиология, психология (психология здоровья, психология развития, экспериментальная и клиническая психология, социальная психология), психофизиология, психиатрия, педиатрия, медицинская социология и медицинская антропология, психогигиена, дефектология и другие.

Диетология – это область знания, изучающая вопросы питания. Направлена на рационализацию и индивидуализацию питания, но в первую очередь – на обеспечение безопасности питания.

Фармакология – медико-биологическая наука о лекарственных веществах и их действии на организм; в более широком смысле – наука о физиологических активных веществах в целом.

Биология – наука о жизни, одна из естественных наук, предметом которой являются живые существа и их взаимодействие с окружающей средой.

Эпидемиология – это наука, которая изучает причины возникновения и распространения любой патологии в популяции, а также разрабатывает в соответствии с полученными данными необходимые адекватные мероприятия.

Психология – наука, изучающая закономерности возникновения, развития и функционирования психики и психической деятельности человека и групп людей.

Психофизиология – наука, изучающая нейрофизиологические механизмы психических процессов, состояний и поведения. В рамках психофизиологии решается также психофизиологическая проблема о соотношении физиологического и психического.

Психиатрия – отрасль клинической медицины, изучающая психические расстройства через призму методологии медицины, методы их диагностики, профилактики и лечения.

Педиатрия – область медицины, занимающаяся детскими заболеваниями и изучением детского организма.

Медицинская социология – отрасль социологии, изучающая систему охраны здоровья, социальные термины «болезнь» и «здоровье», поведение людей в сфере медицины.

Медицинская антропология – научная дисциплина социально-культурной направленности, представляющая собой комплекс знаний о медицинских системах, существовавших и существующих в разных обществах, о традициях врачевания и их формах, о восприятии и переживания состояний здоровья и болезни представителями различных социумов, о вариантах сохранения здоровья человеком в культурном контексте медицинских практик, о разнообразных социокультурных аспектах создания медицинских знаний.

Психогигиена – наука о сохранении и достижении психического здоровья. Охрана здоровья человека (здравоохранение) — одна из функций государства. В мировом масштабе охраной здоровья человечества занимается Всемирная организация здравоохранения [1].

Факторы, влияющие на здоровье

Здоровье человека – результат сложного взаимодействия социальных, средовых и биологических факторов [6]. Эксперты ВОЗ в 80-х годах XX века определили ориентировочное соотношение различных факторов обеспечения здоровья современного человека, выделив в качестве основных четыре производные. Впоследствии эти выводы были принципиально подтверждены и применительно к нашей стране следующим образом:

1. Генетические факторы - 20%;
2. Окружающая среда - 20%;
3. Уровень медицинской помощи – 7-8%;
4. Образ жизни – 53-52%.

В развернутом варианте эти цифры, по мнению российских ученых, выглядят так:

Человеческий фактор - 25% (физическое здоровье - 10%, психическое здоровье - 15%);

Экологический фактор - 25% (экзоэкология - 10%, эндоэкология - 15%);

Социально-педагогический фактор - 40% (образ жизни: материальные условия труда и быта - 15%, поведение, режим жизни, привычки - 25%);

Медицинский фактор - 10%.

Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Здоровье является основным условием и залогом полноценной жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Глава 1.

• 1.2. Образ жизни

Если принять условно уровень здоровья за 100%, то 20% зависят от наследственных факторов, 20% - от факторов внешней среды, т.е. от экологии, 10% - от здравоохранения, а 50% здоровья зависят от самого человека, от того образа жизни, который он ведёт [5].

Образ жизни – это система взаимоотношений человека с самим собой и факторами внешней среды [4]. Рассмотрим понятие «образ жизни». Работы, посвященные разработке данного понятия стали появляться в 70-80 гг. XX века (А.П. Бутенко, В.А. Грушин, В.С. Марков, М.Н. Руткевич, Э.В. Струков, В.В. Толстых и др.). Образ жизни (лат. *modus vivendi*) - типичные для конкретно-исторических социально-экономических отношений способ и формы индивидуальной и коллективной жизнедеятельности человека, характеризующие особенности его поведения, общения, склада мышления. Образ жизни - это устоявшаяся форма бытия человека в мире, находящая свое

выражение в его деятельности, интересах, убеждениях. Основными параметрами образа жизни являются труд (учеба для подрастающего поколения), быт, общественно-политическая и культурная деятельность людей, а также различные поведенческие привычки и проявления. Именно образ жизни является одним из факторов, влияющих на здоровье человека, качественной характеристикой жизни, его составляющих.

Проанализировав понятия «здоровье» и «образ жизни», ученые сформулировали категорию «ЗОЖ», «объединяющим все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и выражает ориентированность деятельности личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья». На образ жизни человека оказывают влияние пол, возраст, состояние здоровья, климат, экологические условия (питание, работа, отдых и др.), наличие полезных (закаливание, гигиена) и отсутствие вредных привычек.

В основе формирования ЗОЖ лежат следующие мотивы:

самосохранение, подчинение правилам культа и быта, получение удовольствия от самосовершенствования (ощущение здоровья приносит человеку радость), возможность для самосовершенствования, достижение максимально возможной комфортности.

«Установка на здоровый образ жизни у человека не появляется сама собой, формируется в результате определенного педагогического воздействия, по словам И.И. Брехмана состоит в «обучении здоровью с самого раннего возраста»».

По мнению ученых, существует три вида здоровья: физическое, психическое и нравственное (социальное).

Физическое здоровье - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.

Психическое здоровье - зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

Нравственное здоровье - определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т. е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни.

Физически и психически здоровый человек может быть нравственным «уродом», если он пренебрегает нормами морали. Поэтому социальное здоровье считается высшей мерой человеческого здоровья.

Здоровый и духовно развитый человек счастлив, отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к

самосовершенствованию, достигает, тем самым, неувядающей молодости духа и внутренней красоты.

Глава 1.

• 1.3. Основные составляющие ЗОЖ

Основными факторами, обеспечивающими возможность для здорового образа жизни конкретной личности, являются: способность к рефлексии, состояние среды обитания (пространство), приемлемый режим труда и отдыха [5].

Рефлексия (от лат. reflexio — обращение назад) – способность к размышлению, самонаблюдению, осмыслению своих действий. Полезные привычки и гигиенические навыки лучше закрепляются, когда они осознаны. Здоровый образ жизни требует от человека волевых усилий и осмысления поступков, прогнозирования последствий как для себя лично, так и для других людей, в том числе возможного потомства. Последнее особенно важно, так как от здоровья конкретно существующего поколения зависит здоровье и счастье последующего.

Пространство, которое влияет на здоровье – это климатическая зона и жилище.

У здорового человека есть компенсаторные механизмы, позволяющие быстро адаптироваться к новым климатическим условиям. Микроклимат жилища характеризуется следующими показателями: температурой (в норме от плюс 17° до +22°); влажностью (в холодном климатическом поясе -30%, в умеренном - 45%, в тёплом - 65%); нормой жилой площади (в России средняя гигиеническая норма 9 м² на человека); концентрация кислорода и углекислого газа в помещении (норма кислорода во вдыхаемом воздухе - 21%, углекислого газа - 0,04%)

Разумный режим труда и отдыха - важный фактор здорового образа жизни поскольку в основном жизнь человека проходит в чередовании труда и отдыха. Труд бывает умственный и физический, отдых - активный и пассивный. Активный отдых - это переключение с одного вида деятельности на другой. Пассивный отдых - это когда человек ничего не делает, а только спокойно лежит или спит. Универсального для всех режима труда и отдыха нет и не может быть. Жёсткие рамки режима ведут к стрессу.

По современным представлениям в понятие здоровый образ жизни входят следующие составляющие: положительные эмоции, рациональное питание, оптимальный двигательный режим, закаливание, личная гигиена, отказ от вредных пристрастий (курение, злоупотребление алкоголем и употребление наркотиков), упорядоченные половые отношения.

Итак, *образ жизни личности* можно считать *здоровым*, если эта личность активно существует в благоприятных психических и физических условиях, не проявляя по отношению к себе и пространству агрессивности в опасных формах [5].

Глава 2.

• 2.1. Причины, негативно влияющие на здоровье учащихся

Состояние здоровья подрастающего поколения - важнейший индикатор благополучия общества и государства, отражающий настоящую ситуацию и дающий прогноз на будущее [4].

В научной литературе содержится множество определений здоровья, среди которых наиболее распространенными являются следующие: 1) состояние полного физического, психического и социального благополучия; 2) совокупность физических и духовных способностей, которыми располагает организм, личность; 3) целостное многомерное динамическое состояние, позволяющее человеку в различной степени осуществлять его биологические и социальные функции.

По данным Министерства здравоохранения РФ, в последние десять лет заболеваемость детей в возрасте до 14 лет выросла в 1,4 раза. Самые высокие темпы роста наблюдаются среди болезней костно-мышечной системы, системы кровообращения, эндокринной и мочеполовой систем. В структуре заболеваемости ведущие места принадлежат болезням органов дыхания, инфекционным и паразитарным заболеваниям. Тенденцией к росту отличаются и показатели заболеваемости у подростков (15 - 17 лет). Большую группу составляют дети, находящиеся «между здоровьем и болезнью».

У них наблюдаются функциональные нарушения, не достигшие порога болезни, но свидетельствующие о напряжении адаптационных ресурсов организма, повышенном риске возникновения клинически выраженной патологии. Их нельзя отнести к здоровым, но и диагноза хронического заболевания врачи им не выставили. Однако отсутствие медицинского диагноза еще не является свидетельством здоровья.

Согласно материалам, полученным разными специалистами в последние годы, практически здоровыми можно признать не более 10% российских школьников. Следует отметить, что рост патологии у школьников наиболее характерен для последнего десятилетия. Так, распространенность функциональных расстройств и хронических заболеваний сердечно - сосудистой системы среди старшеклассников возросла с 10,3% до 17,8%, пищеварительной системы - с 6,6% до 12,5%, позвоночника - с 4,3% до 15,7%, верхних дыхательных путей - с 6,7% до 10,5%, эндокринно-обменных нарушений - с 2,4% до 7,3% [4]. При этом особо следует отметить рост патологии среди учащихся школ нового типа - гимназий, лицеев, колледжей. Неблагополучие здоровья школьников России детерминировано множеством факторов, в том числе влиянием процесса обучения и его интенсификацией. О негативном влиянии процесса обучения на здоровье ребенка говорили еще педагоги и ученые середины XIX в. В результате наблюдений врачи отмечали распространение среди школьников близорукости, нарушений осанки, неврастении и анемии. Преимущественное их распространение среди учащихся по сравнению с не учащимися сверстниками было настолько явным и возрастающим от класса к классу, что такие недуги сочли неизбежным следствием школьного обучения и назвали школьными болезнями (термин Р. Вирхова, 1870).

Изучение причин школьных болезней позволил специалистам XX в. заключить, что они связаны с организацией обучения. Наблюдения показывают, что к недостаткам организации обучения, помимо перегрузки учебными занятиями, следует отнести: слабую освещенность классных помещений, спертый воздух в них, неправильную форму и величину школьных столов, плохое качество классных досок, некачественные наглядные пособия и пр. Среди причин неблагоприятного влияния процесса обучения на здоровье учащихся в современных условиях следует указать санэпиднеблагополучие в некоторых регионах, переуплотненность школ (30% из них функционируют в 2-3 смены), отсутствие хорошо оборудованных спортзалов, низкое качество питьевой воды в образовательных учреждениях, плохая организация питания школьников. Все это, несомненно, приводит к ухудшению состояния их здоровья.

И все же главным фактором неблагополучия здоровья учащихся следует признать интенсификацию обучения. Сегодня в учебный процесс активно внедряется компьютеризация, создающая дополнительную нагрузку на зрение и психику учащихся. Напряженная зрительная работа, применение дисплеев низкого качества способствуют развитию миопии со скоростью 1 Д в год. При работе с видеомонитором утомление возникает раньше и более выражено у детей с нарушениями в состоянии здоровья (близорукость, заболевания нервной системы и т.д.).

Объем учебных программ, их информативная насыщенность часто не соответствуют функционально-возрастным возможностям школьников. К примеру, дети младшего школьного возраста еще увлечены игрой, а их перегружают понятиями, терминами, правилами, иностранными языками. В старших классах большинство городских школьников вынуждены дополнительно заниматься на подготовительных курсах при вузах или с репетиторами. Из года в год возрастают требования на вступительных экзаменах в вузы, которые все более не соответствуют школьным программам.

Один из самых травматичных факторов для здоровья школьников - общая стрессогенная система организации образовательного процесса и множественность предметов, проводимых большим числом учителей. До 80% учеников постоянно или периодически испытывают учебный стресс. По этой причине резко ухудшаются показатели их нервно-психического и психологического здоровья. Кроме того, неэффективно реализуемая система физического воспитания в школе приводит к снижению двигательной активности детей и подростков, выраженной гипокинезии, лежащих в основе нарушения обмена веществ, обретения избыточной массы тела, эндокринных заболеваний и других недугов.

Как отмечает Н.К.Смирнов [5], с 1 по 8 классы количество здоровых детей снижается в 4 раза; число детей с близорукостью возрастает с 3 до 30%; число детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата увеличивается в 1,5-2 раза, с аллергическими болезнями - в 3 раза, с заболеваниями крови - в 2,5 раза, с нервными болезнями - в 2 раза.

Эту тенденцию подтверждает и увеличение числа курящих, злоупотребляющих алкоголем, употребляющих наркотики подростков. Несомненного внимания со стороны специалистов всех профилей требует неблагоприятная ситуация со здоровьем учащихся в школах нового типа. Распространенная здесь повышенная учебная нагрузка не проходит бесследно. До 50% учащихся гимназий оканчивают учебный день с признаками выраженного переутомления (для обычных школ этот показатель снижается до 20-30%). По свидетельству некоторых источников, к концу учебного года у гимназистов в 2 раза увеличивается частота гипертонических реакций, а общее число неблагоприятных изменений артериального давления достигает нередко 90%. Повышенная невротизация встречается у 80% учащихся школ нового типа, а функциональные резервы организма к концу школьной недели снижаются у 30% младших школьников, у 24% учащихся 5-9 классов и у 20% старшеклассников.

Высокие нагрузки на детей обнаруживаются при так называемом развивающем обучении. Они негативно влияют на психоэмоциональное состояние учащихся, повышают уровень их утомляемости и невротизации. То же можно сказать и о введенном в последние годы профильном обучении. Например, по нашим данным 97% подростков, начавших обучение в классах медико-биологического профиля, уже имели те или иные отклонения в состоянии здоровья, при этом у 54% выявлены хронические заболевания, а у 43% - патологические отклонения функционального характера. Нарушения осанки обнаружены у 84% школьников, снижение остроты зрения - у 35,5%, нарушения функций сердечно-сосудистой системы - у 81%, из них 32% - вегетососудистые расстройства. Патологические явления среди детей инновационных учебных заведений также превышает аналогичные показатели учащихся обычных школ. Анализ индекса пропусков занятий свидетельствует, что учащиеся новых типов школ стремятся даже за счет собственного здоровья посещать занятия, не желая отставать от сверстников. По данным Института возрастной физиологии РАО, Научного центра охраны здоровья детей и подростков РАМН, соответствующих региональных организаций фактическая учебная нагрузка в лицеях и гимназиях, в классах с углубленным изучением предметов составляет в начальной школе в среднем 6,2 - 6,7 часов в день; в основной школе - 7,2 - 8,3 часа в день; в полной средней школе - 8,6 - 9,2 часа в день. С учетом домашних заданий рабочий день современного школьника составляет 9-10 часов в начальной, 10 - 12 - в основной и 13 - 15 часов в полной средней школе. Совершенно очевидно, что увеличение учебной нагрузки не проходит бесследно: у детей отмечается выраженность нервно-психических нарушений, большая утомляемость, сопровождаемая иммунными и гормональными дисфункциями, более низкая сопротивляемость болезням.

В немалой степени неблагополучие здоровья школьников возникает от недостаточного уровня грамотности в вопросах сохранения и укрепления здоровья самих учащихся, их родителей и, что особенно огорчает, педагогов. Неутешителен и прогноз состояния здоровья детей на ближайшие годы. Так,

ухудшение питания будет способствовать учащению случаев дефицита массы тела, отставанию в росте, половом развитии, что замедлит общефизическое развитие детей, а также повышению распространенности анемий, снижению неспецифической резистентности и, как следствие, - учащению острых и хронических заболеваний.

В связи с неблагоприятной эколого - гигиенической обстановкой во многих регионах следует ожидать роста различных заболеваний, особенно аллергических. В связи с усилением стрессогенных воздействий возможно ухудшение нервно - психического здоровья, иммунитета, роста гастроэнтерологических заболеваний, вегетососудистой дистонии и дефицита массы тела.

Таким образом, одной из актуальных практических задач школы является создание комфортной, экологичной, психологически здоровой образовательной среды для учащихся путем внедрения научно-эффективных технологий, способствующих адаптации и созданию педагогических условий для саморазвития и творческой реализации детей и подростков.

Цель здоровьесберегающего сопровождения

создание безопасного для здоровья

образовательного пространства на уроках, а также создание оптимальных

психолого-педагогических условий для развития и самореализации

индивидуальных способностей ребёнка, сохранения и укрепления его

здоровья. Исследованиями учёных - гигиенистов установлено, что построение учебного дня без

возрастных особенностей детей даже при внедрении всех форм

физкультурно-оздоровительной работы приводит к выраженному

утомлению

учащихся в течение дня, недели, года. Это, в свою очередь, вызывает

неблагоприятные сдвиги в функциональном состоянии различных органов и

систем и в конечном итоге ведет к ухудшению здоровья учащихся в конце

учебного года.

Основной путь к здоровью - воспитание культуры здоровья, формирование

убежденности ребенка в том, что нет другого правильного образа жизни,

кроме здорового. Задача системы образования - добиться, чтобы здоровый

образ жизни стал основой нового мировоззрения нового времени.

Глава 2.

• 2.2. Самые распространённые «школьные» болезни

Высокая нагрузка школьников приводит к малоподвижному образу жизни,

нарушению осанки, снижению зрения, стрессам и другим проблемам со

здоровьем. Профилактика заболеваний школьников разного возраста позволит

детям не приобрести целый букет болезней. Какие существуют «школьные»

болезни и как проводить профилактику возникновения заболеваний у детей

школьного возраста?

Снижение зрения

Некоторые дети рождаются с нарушениями зрения, а у других проблемы со

зрением развиваются в детстве. Но хороший уход за глазами может исправить или даже предотвратить потерю зрения у детей. Проблемы со зрением (близорукость, амблиопия, дальнозоркость, астигматизм) появляются из-за сильной нагрузки в школе, длительного времяпровождения за компьютером или телевизором. Если ребенок жалуется на боль в глазах или начал щуриться, необходимо срочно отправиться на прием к детскому офтальмологу.

Развитие болезней ЖКТ

Из-за большой загруженности в школе дети часто перестают питаться полноценно, что грозит развитием гастрита.

Профилактика хронических заболеваний органов пищеварения у школьников, в том числе и гастрита, заключается в исключении еды всухомятку и обеспечении регулярного приема пищи. Нужно следить за тем, чтобы ребенок обязательно ежедневно завтракал и обедал.

Еще одна распространенная проблема ЖКТ у детей - это желудочный грипп (гастроэнтерит). Гастроэнтерит вызывают разные вирусы, включая ротавирусы, норовирусы и некоторые аденовирусы. Они поражают слизистую оболочку пищеварительного тракта, вызывая боль в желудке, рвоту и диарею. Гастроэнтерит распространяется при тесном контакте с кем-то, у кого он уже есть. Он также может передаваться через зараженные продукты питания и напитки. Чтобы этого избежать, ваш ребенок должен всегда мыть руки после посещения туалета и перед едой. Вы также должны научить своего ребенка избегать совместного с кем-либо использования напитков, столовых приборов и зубных щеток.

Нарушение осанки

Сколиоз - это искривление позвоночника, которое может развиваться со временем. Часто это не диагностируется до тех пор, пока ребенку не исполнится 10–14 лет, т.е. в возрасте, когда у большинства детей наблюдаются скачки роста. Основными причинами развития болезни у школьников могут быть неправильное сидение за партой, травмы позвоночника, неправильное ношения рюкзака и недостаток физической подготовки.

Рюкзаки удобны для транспортировки учебников, принадлежностей и обедов в школу и из школы. Но перегруженные рюкзаки или неправильное ношение рюкзаков могут вызвать боль в спине, шее и плечах. Это также может привести к плохой осанке и вызвать онемение, покалывание и слабость в руках и кистях.

Искривление позвоночника в первые годы можно не заметить по той причине, что это происходит постепенно. Поэтому профилактика сколиоза у школьников должна стартовать буквально с 1 сентября 1 класса.

Профилактика нарушения осанки для школьников состоит из физических упражнений: ребенка можно отдать на футбол, плавание или танцы. Можно приучить его ежедневно делать зарядку. Также стоит обращать внимание, что когда школьник сидит за столом, его ноги, локти и спина должны иметь крепкую опору, а при ходьбе голова должна быть приподнятой, а спина

прямой.

Детские инфекции (ветрянка, свинка, краснуха)

Детские инфекции (ветрянка, свинка, краснуха) опасны тем, что если заболел один ребенок – заболеет весь класс. Ветряная оспа вызывает красную зудящую сыпь с волдырями по всему телу. Другие симптомы включают жар, боль в горле, головную боль, потерю аппетита и ломоту в теле. Чаще всего ветрянке подвержены дети в возрасте до 12 лет. Не менее опасны Краснуха с Паротитом (свинкой). Паротит, к примеру, часто вызывает серьезные нарушения слуха, работы нервной системы, репродуктивной функции и др. Во время Свинки у многих детей опухают щеки и челюсти. Причиной отека служит увеличение слюнных желез. Симптомы включают жар, сильную усталость, головные и мышечные боли и часто потерю аппетита. Краснуха возникает чаще всего у непривитых детей 2-9 лет. Заболевание передается при тесном контакте или через воздух и характеризуется появлением красной сыпи по всему телу и повышением температуры.

Единственный способ профилактики этих заболеваний - своевременная вакцинация. После болезни развивается стойкий иммунитет, поэтому разработаны вакцины, позволяющие сформировать иммунологическую память, которая обуславливает невосприимчивость к возбудителям этих инфекций.

Вирусные инфекции (ОРВИ, грипп)

Вирусные инфекции (ОРВИ, грипп) опасны тем, что в большом коллективе инфекция быстро распространяется. Простуда обычно проявляется реакцией иммунной системы, которая вызывает боль в горле, кашель, головные боли и чихание. У ребенка также может появиться заложенность носа или насморк и умеренная температура.

Грипп распространяется быстро: температура до 40°C, ломота и озноб в теле, головная боль, кашель, боль в горле, а иногда даже рвота и диарея. По сравнению с обычной простудой, грипп протекает сложнее, и пациенты с большей вероятностью будут прикованы к постели во время болезни.

Появление неврозов

Невроз – это полностью обратимое заболевание психогенного характера, которое возникает на фоне тех или иных «неполадок» в нервной системе, например стресса или психологической травмы. Среди детей распространен школьный невроз - одна из форм невроза страха.

Его основные признаки и психологические проявления:

ухудшение аппетита;

бессонница;

головокружение и головные боли;

нарушение работы ЖКТ;

повышенная утомляемость;

рассеянность, заторможенность;

снижение самооценки;

плаксивость и ранимость;

раздражительность и агрессивное поведение;

перепады настроения.

Все эти симптомы чаще встречаются у детей среднего школьного возраста. Могут быть следствием перегруженности дополнительными учебными занятиями, классными и домашними заданиями.

Школьным неврозам более всего подвержены чувствительные и впечатлительные дети, интроверты, а также дети с недостатком внимания, которые нуждаются в самоутверждении.

Юношам и девушкам подросткового возраста особенно важно приобщаться к здоровому образу жизни, т.к. по сведениям НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков, среди сегодняшних подростков здоровыми можно считать не более 10-12%. У остальных есть расстройства здоровья той или иной степени, и с возрастом количество диагнозов только увеличивается. Уже в начальной школе около 50% учеников имеют хронические заболевания, а к старшим классам — и все 60-70%. Самые пугающие показатели роста заболеваемости — у болезней опорно-двигательного аппарата и пищеварительной системы, а также заболеваний почек.

Кроме того, свое губительное влияние оказывают и вредные привычки, с которыми мои сверстники знакомятся все раньше и раньше. Это и курение, и алкоголь, и игромания, и наркотики. По результатам анонимного опроса, почти 75% уже пробовали на себе некоторые вредные привычки.

Очень важно создать для подростка правильное представление о здоровом образе жизни и постоянно его агитировать на это. Подросток должен понимать, почему надо спать 8 часов ночью, а не днем, по два часа вразнобой. Чем отличается здоровое питание от фастфуда и прочего пищевого «мусора». Почему неправильно наедаться один раз в день перед сном, почему надо завтракать и обедать. Зачем надо гулять и двигаться, и чем плоха привычка жить, уткнувшись в смартфон или планшет. В конце концов, почему надо принимать душ не по субботам, а утром и вечером, и дважды в день чистить зубы.

На практике оказывается, что лучший способ воспитания — собственный пример. Если ребенок с раннего детства живет в семье, где здоровый образ жизни — естественная норма, ему не потребуются дополнительных мотиваций. Этот образ жизни впитается в его сознание сам собой, формируя жизненные установки и модели поведения в будущем.

Быть здоровым и красивым в настоящее время становится престижным и модным, а здоровье и успешная карьера несовместимы с употреблением алкоголя и курением. Поэтому всё больше молодых людей выбирают рациональное питание, интересные увлечения, занятия физической культурой и спортом, но, к сожалению, этот показатель растёт очень медленно и еще остаются те, кто этого не понимает!

Глава 2.

• 2.3. Как же быть здоровым?

Хотя молодежь и уверена, что они обо всем знают больше и лучше своих «замшелых предков», это почти всегда не соответствует фактическому

положению дел. Подросткам для формирования действительного здорового образа жизни часто не хватает ни знаний, ни умения их систематизировать, ни понимания цели, которая объясняла бы смысл стараний.

Потому декларируемые ценности юного поколения не всегда соответствуют их поведению в реальности. Задача старших — помочь детям достичь этого соответствия. И для начала — ненавязчиво объяснить, в чем, собственно, заключается этот самый ЗОЖ.

Вот его главные составляющие:

Правильный, физиологически оптимальный режим учебы/труда и отдыха, включающего в себя и достаточно продолжительный ночной сон, и общение с близкими, и занятие хобби.

Рациональное по составу и регулярности питание, контроль за весом.

Закаливание, прогулки и физическая активность на воздухе, вне помещений.

Личная гигиена — как тела, так и мыслей и чувств.

Обеспечение потребности тела в движении: прогулки, занятия спортом, танцами и т.д.

Отказ от вредных привычек и опасных пристрастий, включая не только курение и алкоголь, но и интернет-зависимость, игроманию и др.

Формирование эмоциональной и психологической устойчивости, уверенности в себе, овладение культурой общения, в том числе в сфере половых контактов.

Самообразование в сфере ЗОЖ, без которого трудно достичь понимания необходимости выполнения всех предыдущих пунктов.

Подросток должен понимать, почему надо спать 8 часов ночью, а не днем, по два часа вразнобой. Чем отличается здоровое питание от фастфуда и прочего пищевого «мусора». Почему неправильно наедаться один раз в день перед сном, почему надо завтракать и обедать. Зачем надо гулять и двигаться, и чем плоха привычка жить, уткнувшись в смартфон или планшет. Почему важно научиться говорить «Нет», и чем страшен даже одноразовый прием наркотиков «чтобы попробовать и понять». В конце концов, почему надо принимать душ не по субботам, а утром и вечером, и дважды в день чистить зубы.

Так же я считаю важным правильно организовать ребёнку рабочее пространство, где ему будет комфортно выполнять домашние задания. Это и правильно подобранная мебель по росту, и освещение. Свет электролампочки не должен слепить глаза: он должен падать сверху или слева, чтобы книга, тетрадь не закрывались тенью от головы. Правильное освещение рабочего места уменьшает утомление зрительных центров и способствует концентрации внимания на работе. Надо книгу или тетрадь располагать на расстоянии наилучшего зрения (25 см), избегать чтения лежа.

Систематический, посильный, и хорошо организованный процесс умственного труда чрезвычайно благотворно влияет на нервную систему, сердце и сосуды, костно-мышечный аппарат - на весь организм человека.

Постоянная тренировка в процессе труда укрепляет наше тело. Долго живет тот, кто много и хорошо работает в течение всей жизни. Напротив, безделье приводит к вялости мускулатуры, нарушению обмена веществ, ожирению и

преждевременному одряхлению.

Подросток должен правильно чередовать труд и отдых. После занятий и обеда, 1,5-2 часа необходимо потратить на отдых. Отдых после работы вовсе не означает состояния полного покоя. Лишь при очень большом утомлении может идти речь о пассивном отдыхе. Желательно, чтобы характер отдыха был противоположен характеру работы человека («контрастный» принцип построения отдыха). Необходимо избегать переутомления и однообразного труда. Например, нецелесообразно 4 часа подряд читать книги. Лучше всего заниматься 2-3 видами труда: чтением, расчетными или графическими работами, конспектированием. Такое чередование физических и умственных нагрузок полезно для здоровья. Человек, много времени проводящий в помещении, должен хотя бы часть времени отдыха проводить на свежем воздухе. Городским жителям желательно отдыхать вне помещений - на прогулках по городу и за городом, в парках, на стадионах, в турпоходах на экскурсиях, за работой на садовых участках и т. п.

И конечно же, очень важным для полноценного развития детского организма являются **занятия спортом и регулярные физические упражнения**, в которых участвуют все группы мышц — ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде, лыжи, подвижные командные игры и прочие.

Учёными давно доказано, что при занятии спортом наш мозг выделяет эндорфины — вещества, от которых у нас улучшается настроение и самочувствие, утихает боль.

Дозированные физические упражнения полезны для:

- укрепления иммунитета и улучшения общего состояния организма;
- формирования нормальной осанки, походки и формы стоп;
- тренировки сердца и сосудов;
- выработки выносливости, характера, умения преодолевать препятствия, целеустремленности;
- дисциплинированности, рационального распределения времени, которое помогает достичь успехов и в учебе;
- правильного проведения свободного времени, исключая праздное шатание по улицам и дурные компании;
- социальной адаптации в коллективе, общения с единомышленниками;
- борьбы со стрессовыми состояниями в связи с переключением с проблем и постигших детей разочарований на активную и интересную деятельность;
- улучшения настроения вследствие удовлетворения от достигнутого.

Все эти и многие другие несомненные преимущества от регулярных занятий спортом становятся еще более очевидными, если проходят они на свежем воздухе. Следует заметить, что спорт часто помогает подросткам преодолеть свои комплексы, бороться с вынужденной замкнутостью. Поэтому им все же полезны общие занятия спортом, но не стоит навязывать то или иное занятие, следует его лишь предложить.

Следующим звеном здорового образа жизни является **искоренение вредных привычек** особенно для молодого организма: курение, алкоголь, наркотики.

Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье их будущих детей.

Прийти к здоровому образу жизни поможет мотивация, которая бывает разной — от пробуждения чувства сохранения до следования модным тенденциям.

Курить, например, не только вредно для всего организма. Это еще и неприятно для окружающих — включая тех, чье мнение для подростка важно. Это уже и не модно. Потому что модно быть здоровым, стройным, с хорошей кожей, белыми зубами и блестящими волосами. Важно не переборщить с формированием мотивации, потому что можно нечаянно вызвать других «джиннов»: чрезмерную заикленность на самочувствии, ипохондрию, фобию болезней и смерти, или неадекватное стремление следовать моде и добиваться одобрения социума любой ценой.

На практике оказывается, что лучший способ воспитания — собственный пример. Если ребёнок с раннего детства живет в семье, где здоровый образ жизни — естественная норма, ему не потребуются дополнительных мотиваций. Этот образ жизни впитается в его сознание сам собой, формируя жизненные установки и модели поведения в будущем [4].

Глава 3.

Анализ и обобщение результатов анкетирования.

Изучив результаты анкетирования учащихся 9 – х классов, я могу сделать вывод, что:

1. 100% из опрошенных знают, что такое здоровый образ жизни и его основные составляющие.
2. К сожалению, назвать свой образ жизни здоровым могут только 63%, а это чуть больше половины опрошенных.
3. Отвечая на вопрос о том, чтобы могло побудить их заняться здоровым образом жизни 80% ответило, что изменили бы свой образ жизни из-за какого-либо заболевания, или же риска этого заболевания. Этот показатель говорит о том, что юноши и девушки моего возраста начинают задумываться о своём здоровье, только тогда, когда с ним возникают или могут возникнуть проблемы, никто не работает на "предотвращение"...
4. 57% ребят занимаются спортом реже 1 раза в неделю.
5. 71% участвующих в анкетировании ребят, предпочитает в свободное время заняться "ничего-неделанием", а не заняться, например спортом или же еще чем-то, что поможет укрепить организм и здоровье в целом.

Заключение

Подводя итоги своей работы я убедилась, что большинство моих сверстников ведут здоровый образ жизни, укрепляют своё здоровье всевозможными способами. И считаю, что это во многом благодаря тому, что в семьях подрастающего поколения здоровый микроклимат.

Но есть часть ребят, не заботящихся о своём здоровье и о будущем, а значит,

есть над чем работать. Считаю, что нужно всесторонне продолжать работу по приобщению их к спорту, соблюдению режима дня, заботе о своём здоровье.

Я надеюсь, что моя работа призовет молодых ребят следить за своим здоровьем и укреплять его, ведь важно понимать, что – здоровый ребёнок сегодня – это здоровое поколение завтра!

Использованная литература:

1. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Здоровье>
2. «Педагогические условия формирования здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста» В.Ю.Кротова. 2018 год
3. «Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе» Н.К.Смирнов - М., 2005 год
4. «Современная школа и проблема здоровья учащихся» Н.Ф.Петрова и В.И.Горовая – М., 2005 год
5. «Валеология» Е.Н.Нестерова - М. (Юнита 1) 2001 год
6. «Валеология» Н.Н.Мохнач, «Феникс», Ростов-на-Дону, 2004 год
7. Интернет ресурсы

Анкета для обучающихся

1. Что такое на твой взгляд, здоровый образ жизни?

- а) это образ жизни, направленный на сохранение здоровья;
- б) это соблюдение режима дня и правильного питания;
- в) это занятия спортом и закаливание.
- г) не знаю.

2. Является ли твой образ жизни здоровым?

- а) да;
- б) нет;
- в) частично;
- г) не знаю.

3. Насколько успех в жизни человека зависит от его образа жизни?

- а) на 80-100%
- б) на 50-70%
- в) на 10-40%
- г) не зависит.

4. Для чего бы ты стал вести здоровый образ жизни?

- а) чтобы не беспокоили болезни;
- б) чтобы жить долго;
- в) чтобы выглядеть красиво;
- г) чтобы всего добиться в жизни.

5. Какие обстоятельства могли бы побудить тебя изменить образ жизни?

- а) пример родителей;
- б) пример уважаемых мной людей;
- в) болезни;
- г) наглядная информация в фактах и цифрах;

6. Употребляешь ли ты алкоголь, табак, наркотики?

- а) да;
- б) нет;
- в) пробовал;
- г) уже отказался.

7. Ты обсуждаешь с родителями свои проблемы?

- а) да;
- б) нет;
- в) пытаюсь, но не получается высказать всё, стесняюсь;
- г) пытаюсь, но родители неправильно меня понимают.

8. Как ты справляешься со стрессом?

- а) слушаю классическую музыку;
- б) иду в спортзал;
- в) обливаюсь холодной водой;
- г) хватаюсь за сигарету или банку пива.

9. Имеются ли вредные привычки у твоих родителей?

- а) да;
- б) нет;

10. Можно ли сказать, что ты заботишься о своем здоровье?

- а) да;
- б) нет.

11. Когда вы в последний раз занимались спортом?

- а) вчера;
- б) неделю назад;
- в) месяц назад;
- г) не помню.

12. Если бы вы могли начать свою жизнь сначала, хотели бы заниматься каким-нибудь видом спорта?

а) да, конечно

в) зачем мне это нужно?

б) скорее всего, нет

г) затрудняюсь ответить

13. Вы соблюдаете правильный режим питания?

а) да

б) нет

14. Как вы проводите свое свободное время?

а) сижу, дома смотрю телевизор или играю в компьютерные игры

б) иду гулять с друзьями

в) занимаюсь спортом

г) помогаю родителям по хозяйству