

Тамбовская область
Пичаевский район
МОУ Пичаевская средняя общеобразовательная школа

Оценка физического развития и состояния здоровья учащихся 8 класса В

ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА

*Работа выполнена
учащимися 8 класса В
Руководитель: Акатушева Г. Н.,
учитель биологии*



Единственный способ сохранить здоровье – это есть то, чего не хочешь,
пить то, чего не любишь, и делать то, что не нравится.

Марк Твен

Цели работы:

- *выяснить состояние здоровья учащихся класса;*
- *на основании анализа наблюдений выявить зависимость состояния здоровья от особенностей психосоциальных условий жизни и режима дня;*
- *выяснить соответствие санитарно-гигиеническим требованиям условий обучения в школе.*

Характеристика класса

В классе 26 учащихся,
из них 12 мальчиков и
14 девочек.

По годам рождения:

1991 г.р. – 4,

1992 г.р. - 22

План работы

- ❖ Составить характеристику класса;
- ❖ Провести мониторинг состояния здоровья в 1, 5, 8 классах;
- ❖ Провести исследование по теме: «Оценка физического развития и состояния здоровья»;
- ❖ Провести исследование «Определение влияния образа жизни на состояние здоровья»;
- ❖ Определить уровень комфортности школьных помещений.

Характеристика класса

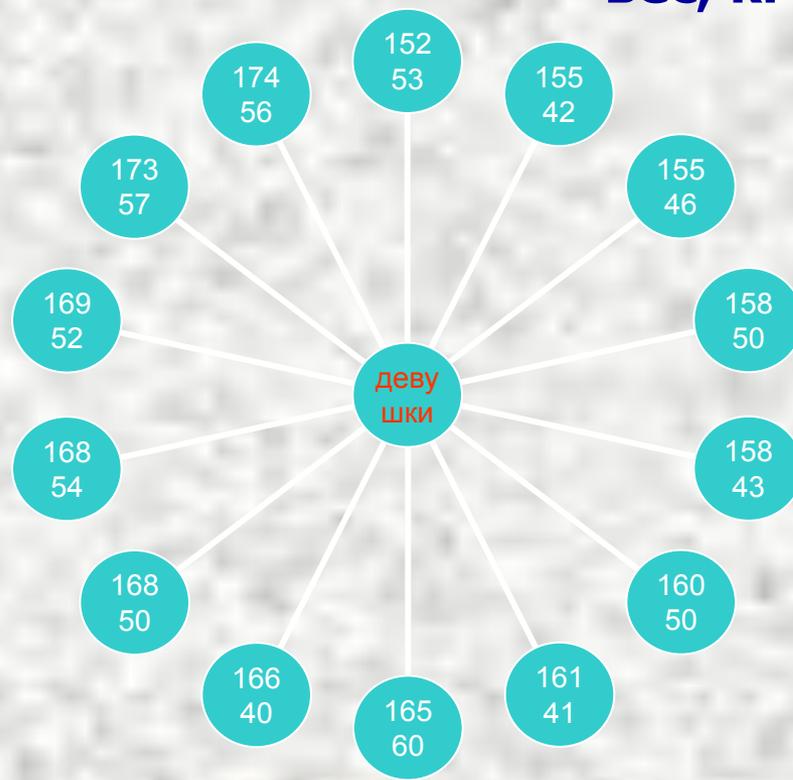
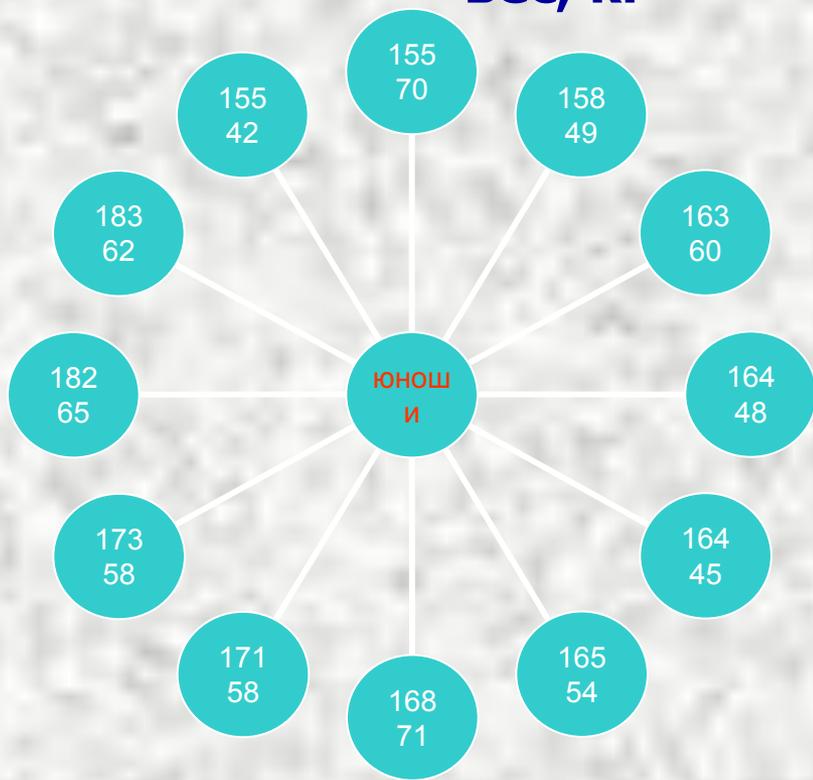
Юноши: рост, см

Девушки: рост, см

СМ

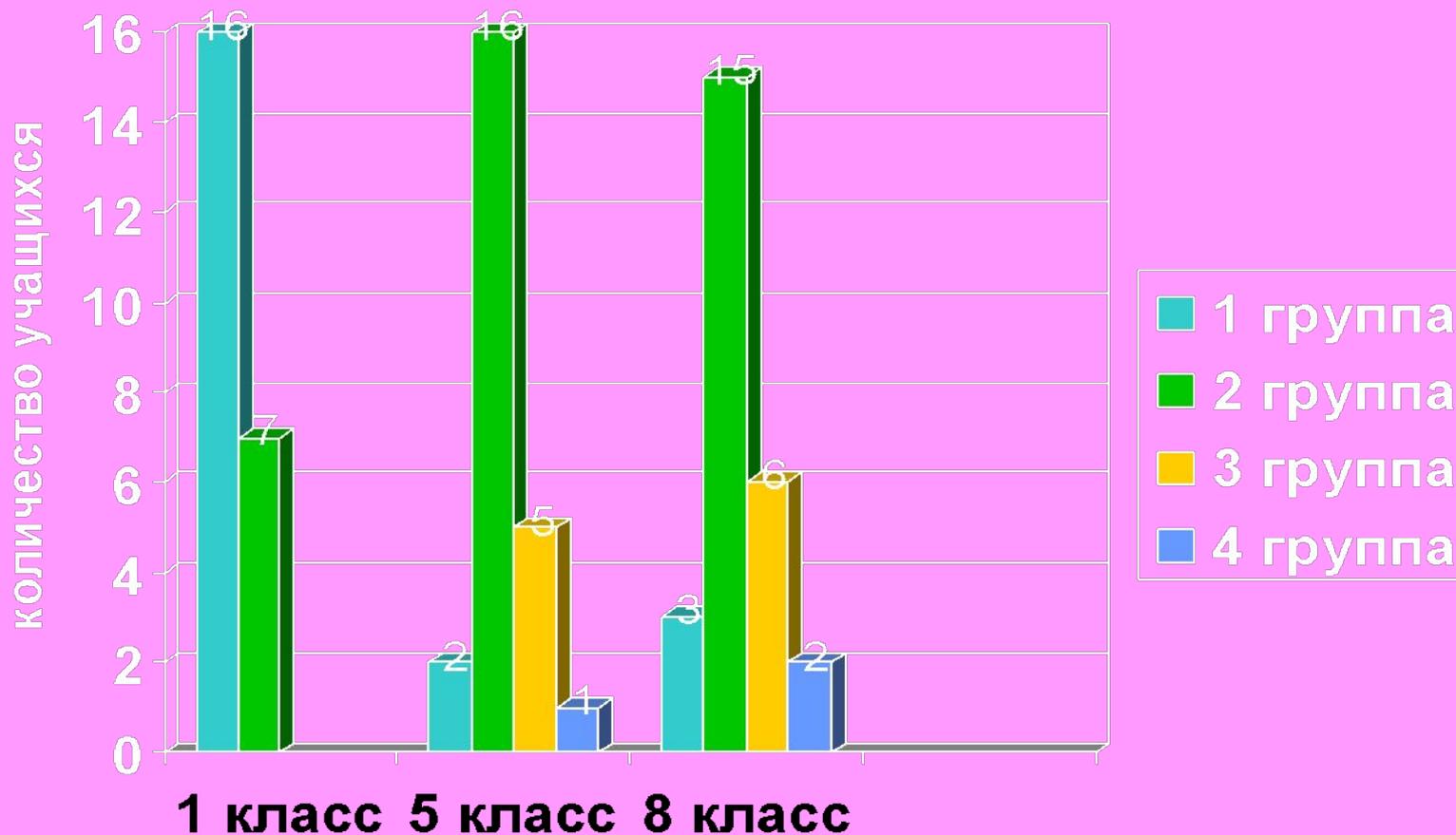
ВЕС, КГ

ВЕС, КГ

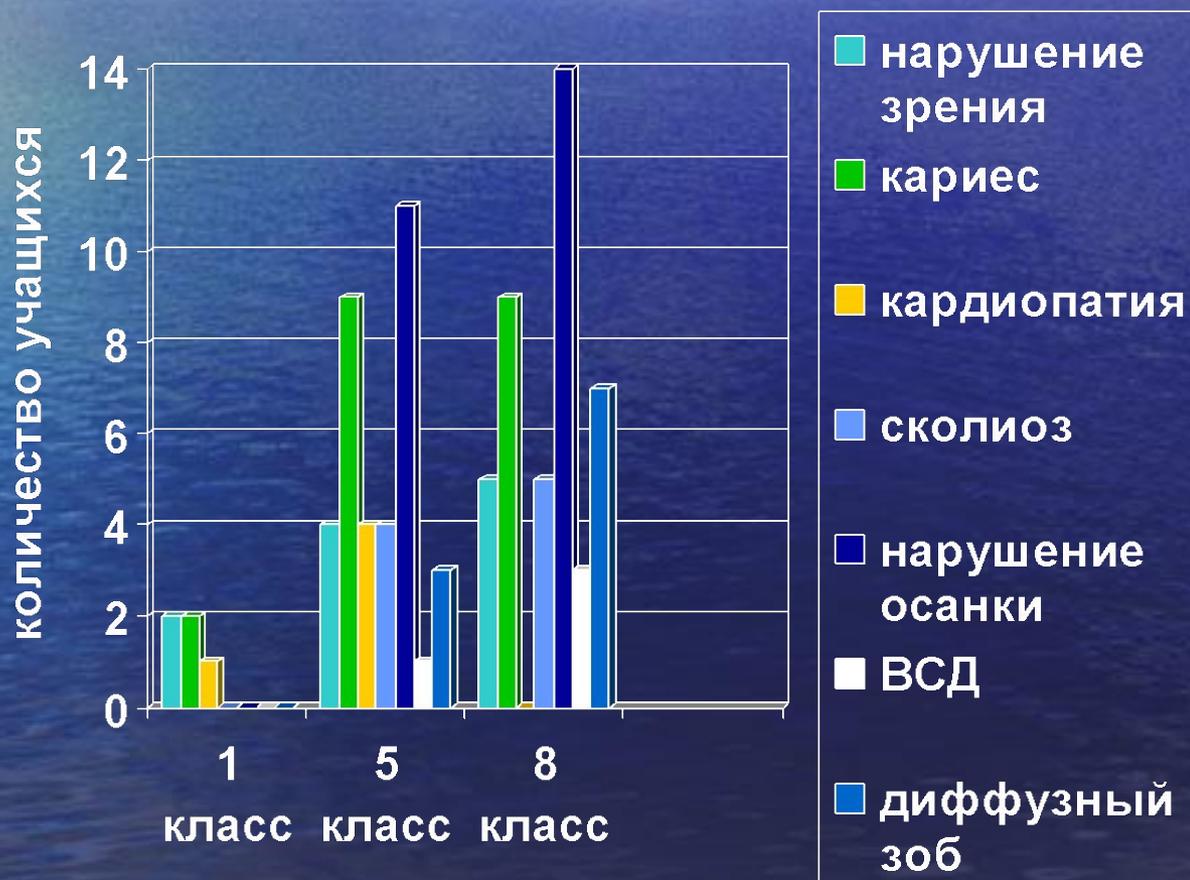


Мониторинг здоровья

по группам здоровья



Основные заболевания



Оценка физического развития и состояния здоровья учащихся класса

Цель: выяснить состояние физического здоровья, научиться оценивать функциональное состояние организма, используя субъективные и объективные показатели; выявить зависимость состояния здоровья от особенностей психосоциальных условий жизни и режима дня.

Требования к выполнению работы учащимися:

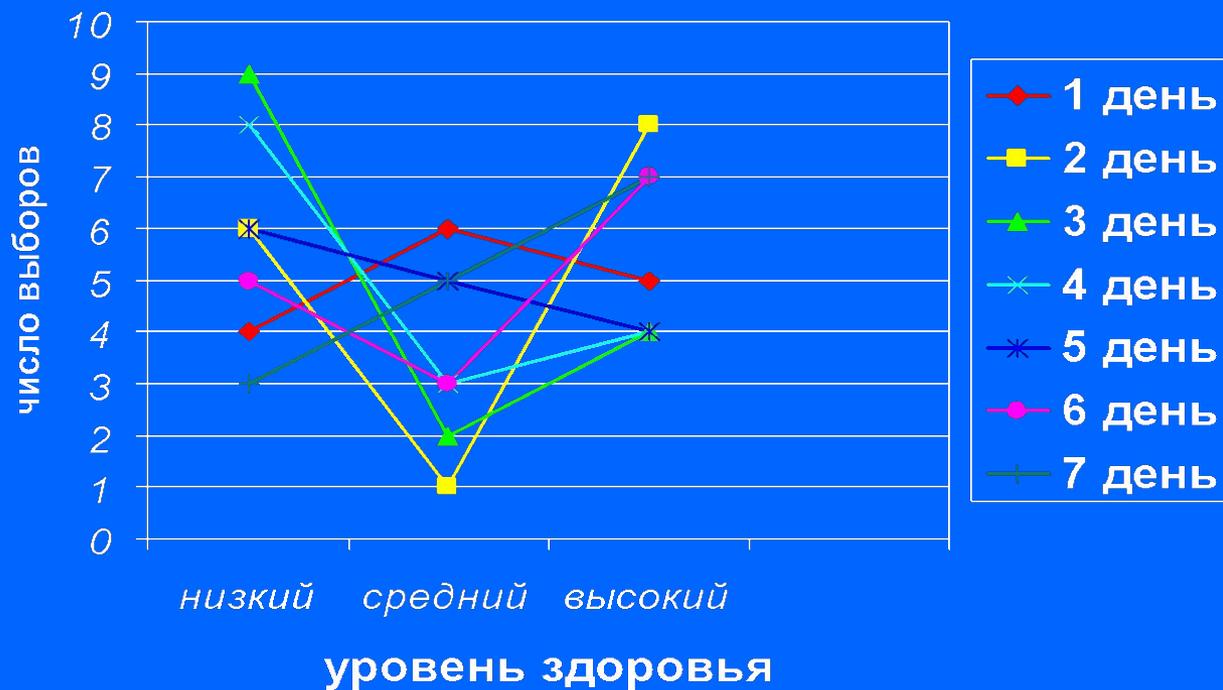
Самооценку состояния здоровья необходимо проводить ежедневно, в течение 1 недели, чётко фиксируя результаты в таблице.

В самодиагностике приняло участие 22 учащихся класса.

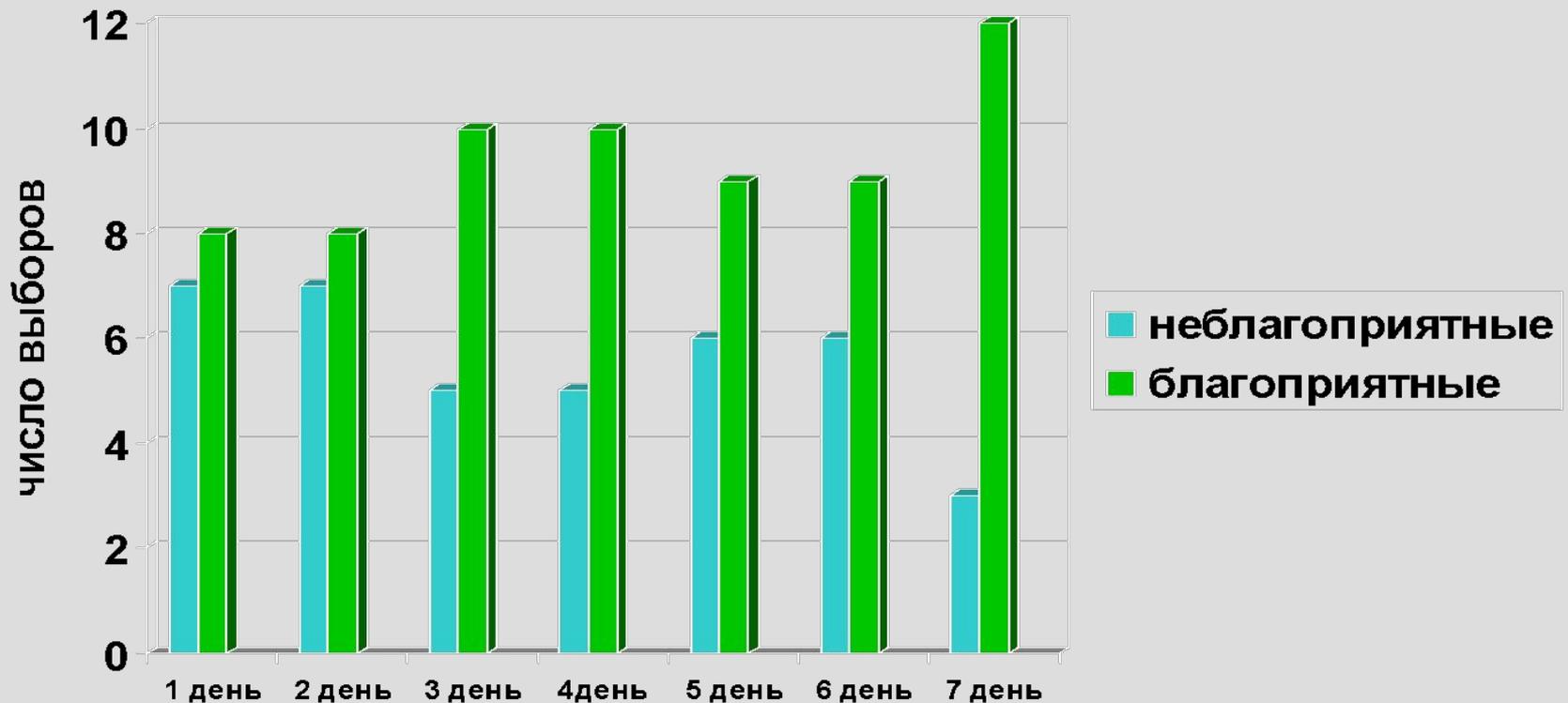
Функциональное состояние организма оценивалось по следующим показателям:

- Самочувствие*
- Настроение*
- Аппетит*
- Умственная работоспособность*
- Частота сердечных сокращений*
- Сон*
- Болевые ощущения*

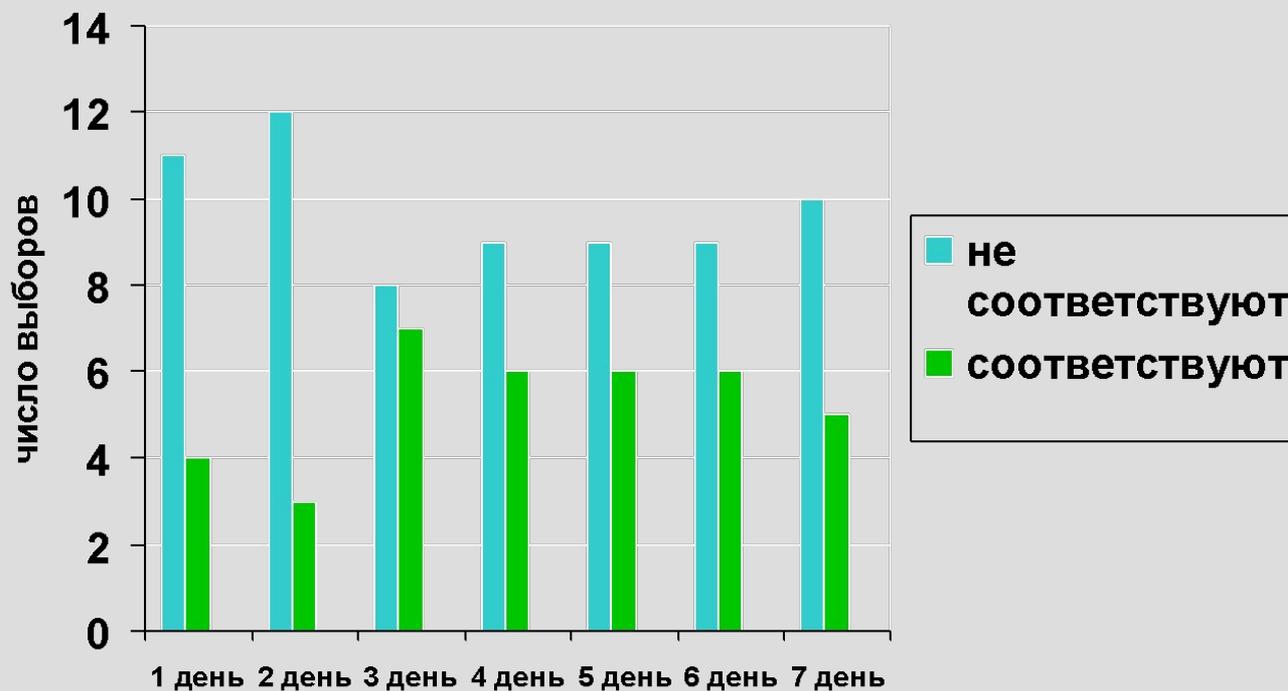
Оценка физического здоровья учащихся



Особенности психосоциальных условий жизни



Особенности режима дня

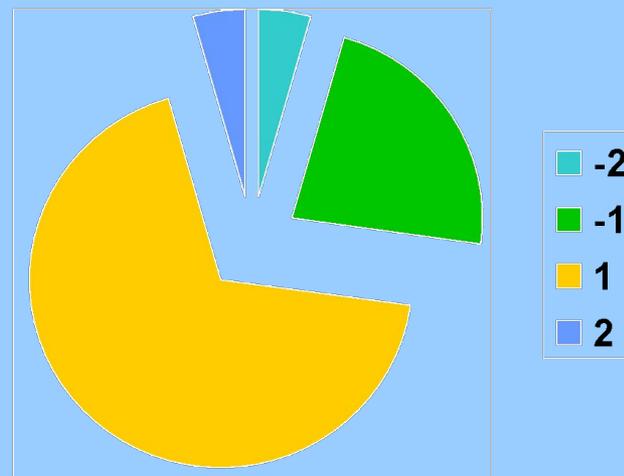


Определение влияния образа жизни на состояние здоровья

Цель: провести самоанализ образа жизни и оценить его влияние на состояние здоровья

Особенности питания

- а/ Вы всегда придерживаетесь правил рационального питания и никогда их не нарушаете.
(Балл = + 2)
- б/ Вы считаете, что соблюдать правила рационального питания очень важно, однако, иногда позволяете себе их нарушить.
(Балл = + 1)
- в/ Считаете необходимым соблюдать правила рационального питания, но сами их не придерживаетесь.
(Балл = - 1)
- г/ Не соблюдаете правила рационального питания, так как не считаете, что особенности питания могут каким-то образом повлиять на здоровье.
(Балл = - 2)

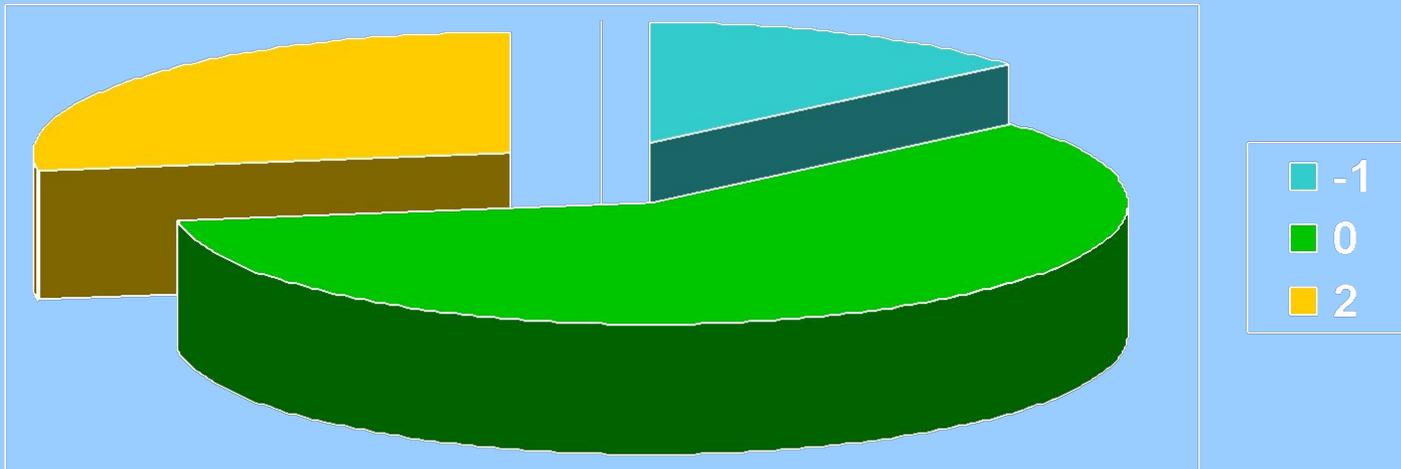


Особенности двигательной активности

а/ Вы систематически занимаетесь спортом или регулярно выполняете физические упражнения, придаёте большое значение данному фактору как позволяющему сохранить здоровье. (Балл = + 2)

б/ Вы понимаете важность физической нагрузки для сохранения здоровья, но не всегда находите время для занятия физкультурой, поэтому выполняете физические упражнения нерегулярно. (Балл = 0)

в/ Выполняете физические упражнения очень редко (в основном на уроках физкультуры). В свободное время предпочитаете занятию физическими упражнениями любое другое занятие, например, просмотр телепередач.

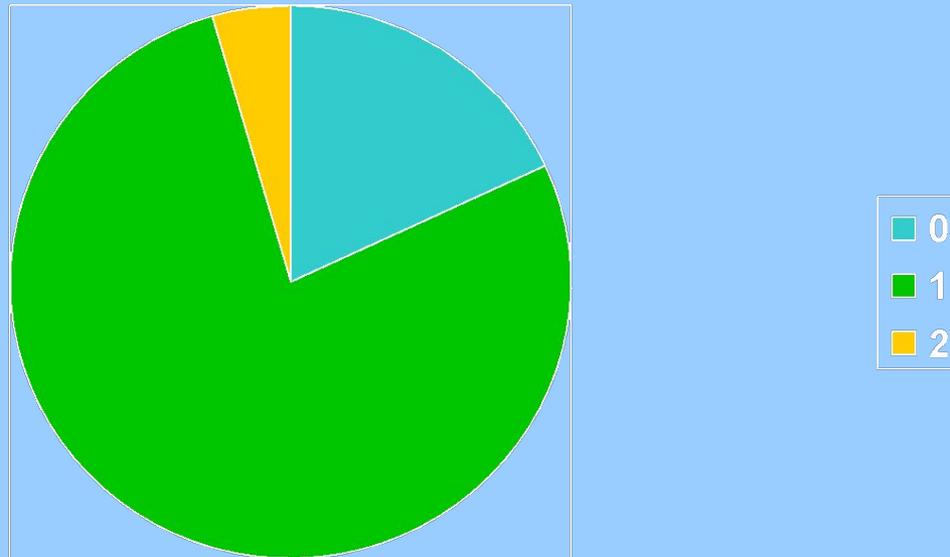


Закаливание

а/ Вы регулярно выполняете закаливающие процедуры: обливание холодной водой, обтирание мокрым полотенцем, сон при открытом окне в любую погоду или другие. (Балл = + 2)

б/ Вы производите закаливание своего организма нерегулярно, когда для этого есть условия (в основном летом), либо в зависимости от настроения. (Балл = +1)

в/ Вы никогда не закаливали свой организм и не считаете, что это важно. (Балл = 0)

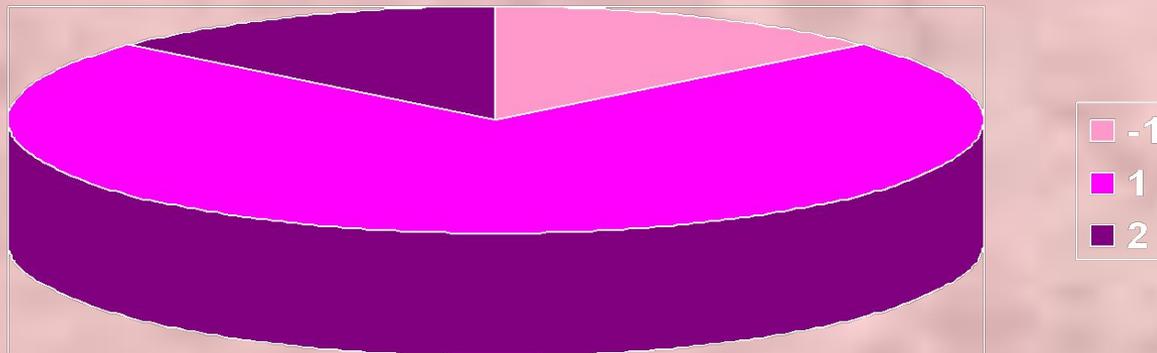


Особенности режима дня, труда и отдыха

а/ Вы всегда соблюдаете режим дня, правила труда и отдыха. (Балл = +2)

б/ Вы стараетесь соблюдать режим дня, правила труда и отдыха, но иногда нарушаете его для того, чтобы приготовить уроки, посмотреть интересный фильм. (Балл = +1)

в/ Не соблюдаете режим дня, правила труда и отдыха. (Балл = -1)

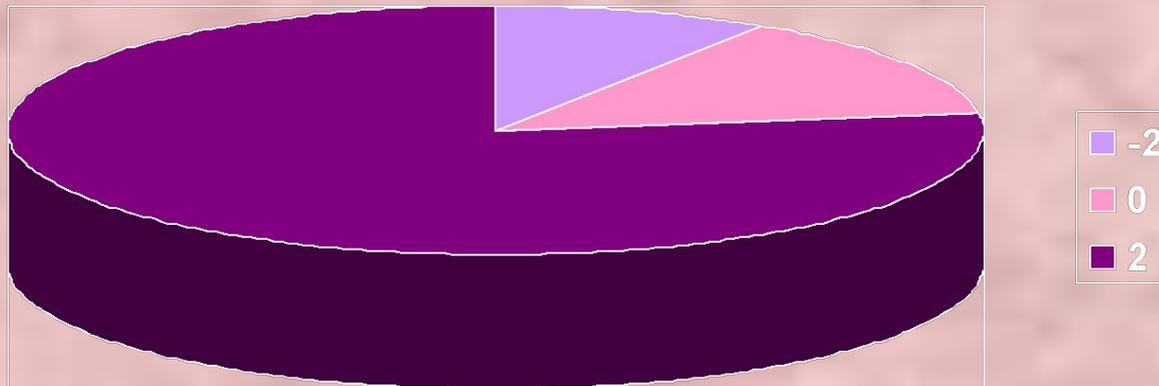


Особенности эмоционального состояния

а/ Вы жизнерадостный человек, быстро прощаете обиды, забываете неприятные моменты, всегда надеетесь на лучшее. (Балл = +2)

б/ Ваше настроение очень неустойчиво, эмоциональное состояние может часто меняться, но обычно вы не впадаете в длительные депрессии и пессимистическое настроение. (Балл = 0)

в/ Мельчайшие мелочи могут вывести вас из состояния равновесия. Длительное время можете находиться в раздражительном состоянии, злиться, со знакомыми часто конфликтуете. (Балл = -2)

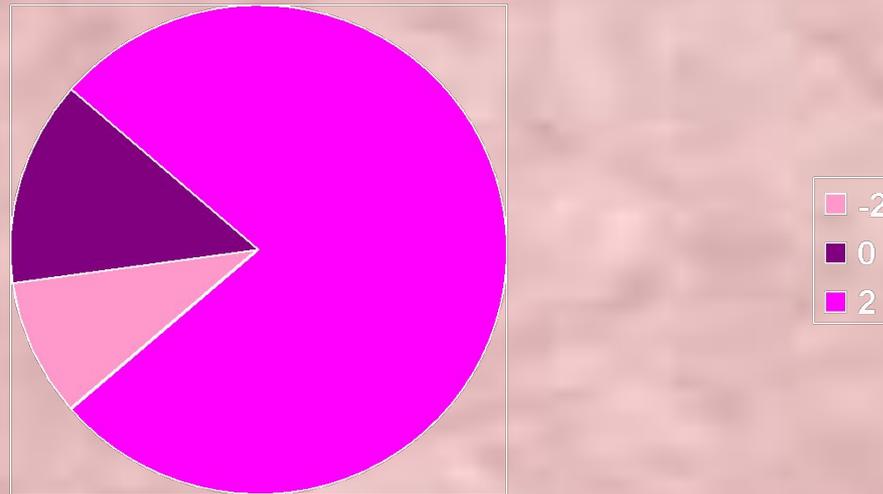


Жизненная позиция

а/ Если какое-то событие стало причиной сильного переживания с вашей стороны, вы стараетесь не впадать в уныние и не жалеть себя, а как можно быстрее забыть огорчающие вас события, отвлечься. Иногда для этого вы включаетесь в деятельность, которая вас увлекает. Вы пытаетесь сделать все от вас зависящее, чтобы изменить сложившуюся ситуацию к лучшему. (Балл = +2)

б/ Когда случаются серьёзные неприятности, они полностью занимают ваши мысли. Вам очень тяжело справиться самому со своим подавленным состоянием. (Балл = -2)

в/ Если ваше отношение к жизни нельзя отнести к крайним проявлениям (а и б), или оно может меняться, то оцените свою жизненную позицию в 0 баллов.



Анализ полученных данных

- Если сумма баллов равна от +9 до +12, можно утверждать, что образ жизни способствует укреплению здоровья.
- Сумма набранных баллов от + 6 до + 8. Такой образ жизни направлен лишь на поддержание (сохранение) имеющегося уровня здоровья.
- Если сумма баллов менее + 5, необходимо серьезно задуматься о своем будущем, поскольку такой образ жизни направлен на разрушение здоровья и может привести к его полной утрате.

Сумма баллов	Количество учащихся
от +9 до +12	5
от +6 до +8	9
от +6 до +8	8

Определение экологической комфортности школьных помещений

- **Проведение анкетирования учащихся класса;**
- **Определение площади и кубатуры учебного кабинета в расчете на одного учащегося;**
- **Анализ рациональности расстановки мебели и оборудования в кабинете;**
- **Анализ соответствия цветовой гаммы кабинета гигиеническим требованиям;**
- **Мониторинг светового и теплового режима в кабинете;**
- **Анализ состояния, ухоженности и размещения декоративных растений в кабинете**

Выводы:



Для сохранения и укрепления здоровья учащимся нашего класса необходимо:

- 1. выполнять режим дня, правила чередования труда и отдыха; правильно питаться;**
- 2. заниматься физической культурой, проводить закаливание организма;**
- 3. управлять своими эмоциями;**
- 4. следить за экологическим состоянием своего классного кабинета.**



Литература:

- Журнал «Биология в школе», № 2/ 2004 г.
- Журнал «Биология в школе», № 3/ 1990 г.