

Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №1
г. Питкяранта Республики Карелия

Исследовательская работа
«БЫТЬ здоровым, ЖИТЬ АКТИВНО –
ЭТО СТИЛЬНО, ПОЗИТИВНО»

Автор:
Луканина Полина Дмитриевна
8а класс

Руководитель:
Луканина Светлана Михайловна ,
заместитель директора по
воспитательной работе

2019

ЦЕЛЬ: выявление взаимосвязи между образом жизни подростка и его физическим и интеллектуальным потенциалом

Задачи:

1. определить взаимосвязь между физической и умственной деятельностью человека
2. выявить взаимосвязь между образом жизни подростка и его потенциалом на личном примере автора проекта

Гипотеза:

Если подросток ведет активный образ жизни, то это способствует повышению его физического и интеллектуального потенциала

Объект исследования: образ жизни подростка

Предмет исследования: интеллектуальный и физический потенциал подростка (автора проекта)

Методы исследования:

1. Теоретический (поиски информации из различных источников)
2. Эмпирический (наблюдение и сравнение)

Актуальность



Занятость подростка:

- ❖ учебная деятельность в школе
- ❖ выполнение домашних заданий
- ❖ круг интересов, занятий и увлечений после школы
- ❖ активный или пассивный образ жизни
- ❖ наличие или отсутствие вредных привычек
- ❖ саморазвитие и профориентация

«Несоответствие слабого тела и развитой умственной деятельности - "тела и духа" рано или поздно скажется отрицательно на общем состоянии и здоровье человека»

П.Ф. Лесграф



Физический труд

- Выполнение физической работы всегда связано с определенной тяжестью труда, которая определяется степенью вовлечения в работу скелетных мышц и отражающая физиологическую стоимость преимущественно физической нагрузки
- По степени тяжести:
физический легкий труд
средней тяжести
тяжелый и очень тяжелый
- Критерии оценки тяжести труда:
 - величина внешней работы
 - перемещенные грузы и др.
 - физиологические: уровни энергозатрат, частота сердечных сокращений



Акция в школе
*«Вторая жизнь
мусора»*

-Сбор макулатуры и пластика



Умственный труд

Результат умственного труда – научные и духовные ценности и решения, которые используются для удовлетворения общественных или личных потребностей.



Урок физики

Виды



Репродуктивные

заранее известны
преобразования с
фиксированными
алгоритмами
действий

Продуктивные

(творческие)
алгоритмы
неизвестны,
или даны в
неясном виде

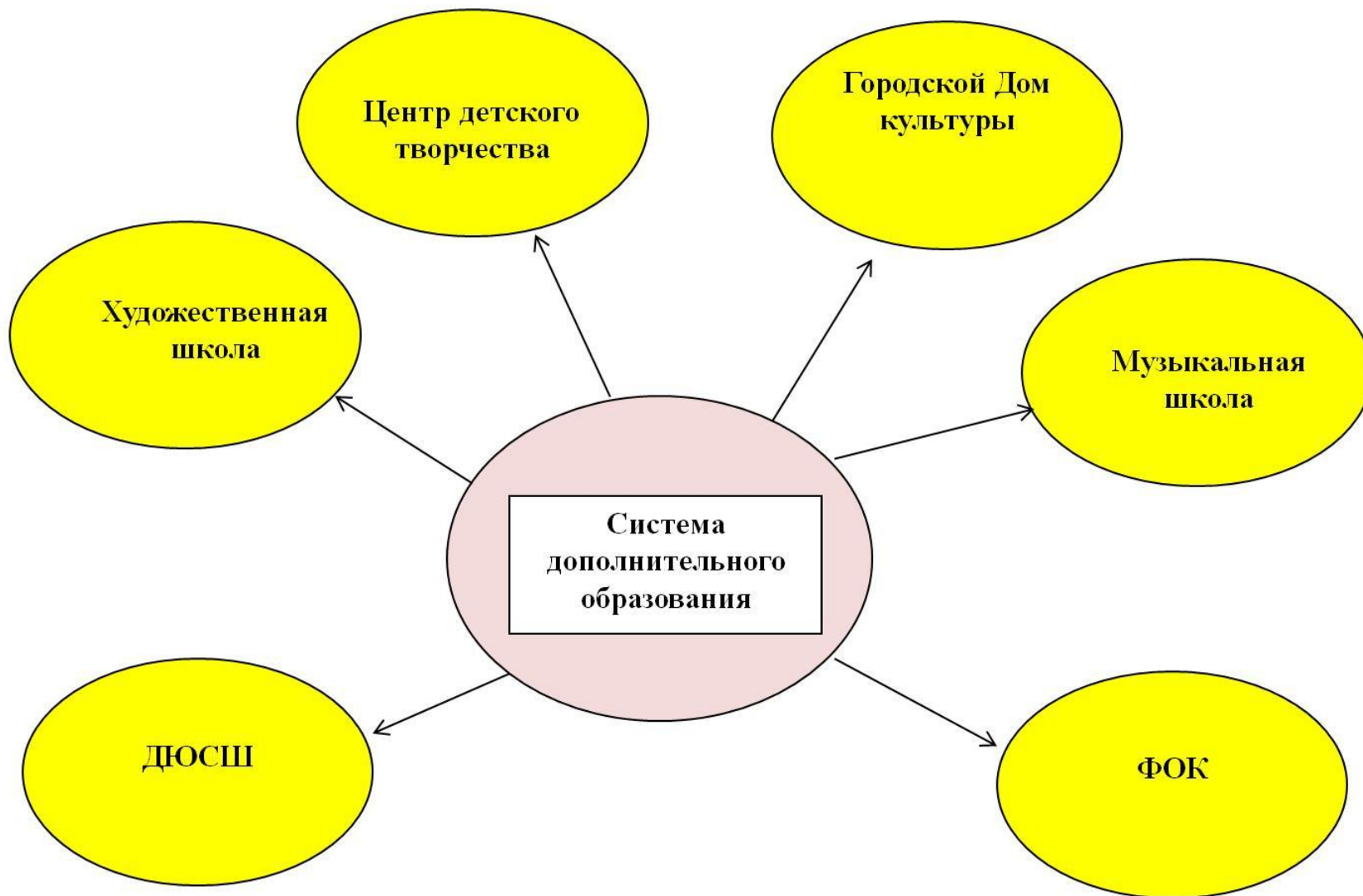


Влияние физической нагрузки на умственную работоспособность

- 1. Систематические и активные занятия физической культурой и спортом способствуют повышению эмоциональной, психической и умственной устойчивости организма**
- 2. «Отдых – это перемена занятий» (И.П. Павлов).
Желательно чередовать в послеурочное время выполнение домашних заданий и тренировки, секции, прогулки на свежем воздухе**
- 3. Вести активный образ жизни без вредных привычек**



Система дополнительного образования в г. Питкяранта



Активный образ жизни



Кросс наций

Лыжня России



*Хореографический ансамбль
«Арабеск»*



*Секция по
баскетболу*

ВЫВОДЫ

- Напряженный умственный труд требует очень хорошей физической подготовки человека.
- **Гипотеза подтвердилась:** Если подросток ведет активный образ жизни, то это способствует повышению его физического и интеллектуального потенциала



ИТОГИ 2018 ГОДА

Луканина Полина
-член лучшей команды
девушек по баскетболу
(муниципальный уровень)

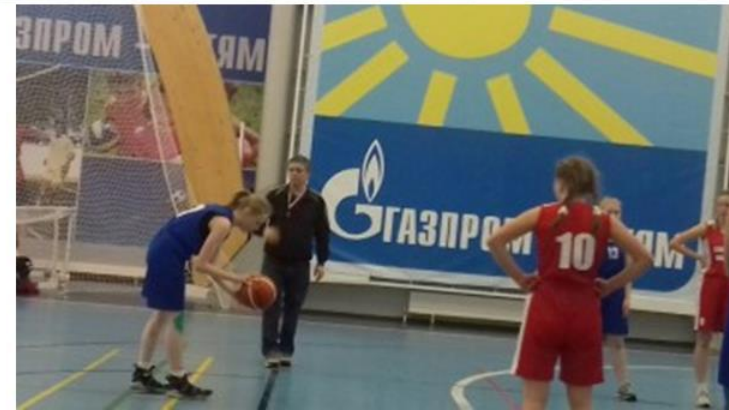
-обладатель стипендии в
номинации
«Интеллектуальная и
научно-техническая
деятельность»
(республиканский уровень)

- призер конкурса
«Снегурочка Карелии»
(республиканский уровень)



Мое участие в спортивных мероприятиях – февраль - март 2019 год

№	Мероприятие
1	Спартакиада РК-Гранд
2	Муниципальный этап зимнего фестиваля ГТО
3	Лыжня России
4	Турнир по баскетболу (г. Кондопога)
5	Турнир по баскетболу среди женских команд имени В.В. Потина
6	Турнир по баскетболу среди команд ДЮСШ (г. Петрозаводск)
7	Лыжня Героев



***Будь здоровым, живи активно-
это стильно, позитивно!
Вот мой девиз и девиз XXI века!***



Список ресурсов

1. Учебник. Физическая культура. 8–9 классы. Лях В.И., М.: Просвещение, 2016
2. https://revolution.allbest.ru/sport/00546116_0.html
3. <https://yandex.ru/images/search?text=эмблема%20зож>
4. Фото из личного архива

