



Автор: **Краев Никита, ученик 8 класса**

Руководитель: **Романцова Г.Н., учитель биологии**

Цель проекта:

- **Установить взаимосвязь между образом жизни школьников и состоянием их здоровья.**
- **Выявить факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье учащихся.**



Задачи проекта:

- **Установить влияние образа жизни на состояние здоровья.**
- **Оценить состояние здоровья учащихся.**
- **Выявить факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье.**



Основные методы:

- **Изучение теоретических основ.**
- **Выполнение практической работы.**
- **Анализ результатов.**
- **Сравнение результатов.**



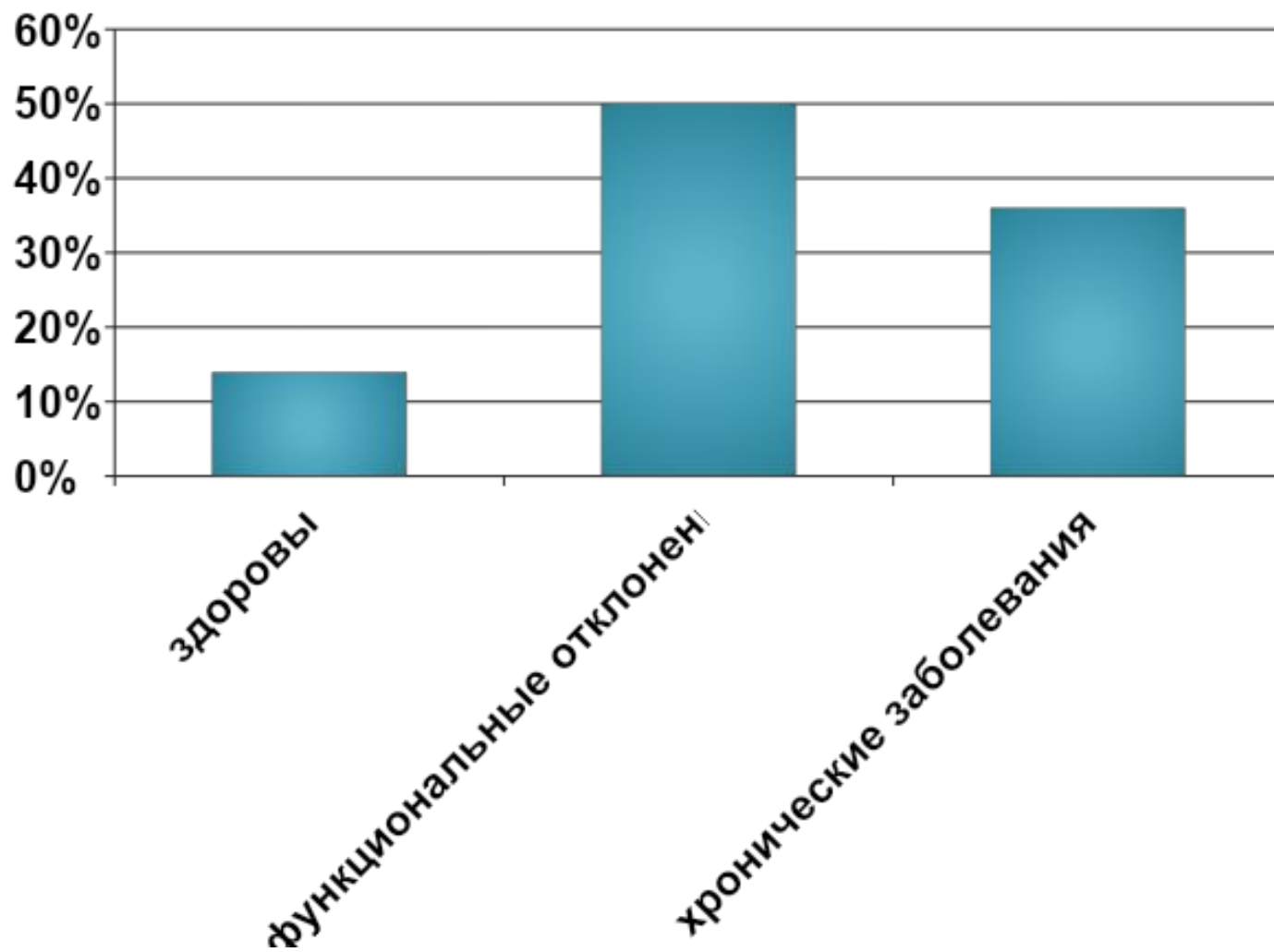
1 этап

ИЗУЧЕНИЕ

ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ОСНОВ



В России:



2 ЭТАП

1. ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ.



Цель:



научиться оценивать функционального состояние организма, используя объективные и субъективные показатели здоровья; на основании анализа результатов наблюдений выявить зависимость состояния здоровья от особенностей психосоциальных условий жизни и режима дня.

Исследуемые показатели	Результаты оценки	Оценка в баллах
1.Самочувствие	-хорошее -плохое	+1 -1
2.Настроение	-приподнятое -удовлетворительное -подавленное	+1 0 -1
3.Аппетит	-хороший -плохой	+1 -1
4.Умственная работоспособность	-высокая -средняя -низкая	+1 0 -1
5.Частота сердечных сокращений	-менее 75 -от 75 до 85 -более 85	+1 0 -1
6.Сон	-дающий ощущение бодрости -поверхностный	+1 -1
7.Болевые ощущения	-отсутствуют -присутствуют	+1 -1
Сумма баллов: _____ Состояние здоровья: высокий, средний или низкий уровень		
8.Особенности психосоциальных условий жизни	-были ли ссоры или конфликты с друзьями (да, нет) -особенности психологического климата в семье (спокойный, напряженный) -особенности эмоционального состояния (радость, переживание)	+1, -1 +1, -1 +1, -1
Сумма баллов: _____ Оценка психосоциальных условий: Благоприятная – (+2) и выше Неблагоприятная – (+1) и ниже		
9.Особенности режима дня	-продолжительность сна (более 8ч., менее 8 ч) -утренняя зарядка (выполнялась, не выполнялась) -прогулки на свежем воздухе (да, нет) -время, затрачиваемое в течение дня на просмотр телепередач или игры на компьютере (менее 2ч., более 2.) Занятия спортом, физические упражнения (да, нет)	+1, -1 +1, -1 +1, -1 +1, -1 +1, -1
Сумма баллов: _____ Оценка режима дня: Соответствует гигиеническим требованиям (+4, +3) _____ Не соответствует (+2 и менее) _____		

2. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВЛИЯНИЯ ОБРАЗА ЖИЗНИ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ



Цель:

провести самоанализ образа жизни и оценить его влияние на состояние здоровья.

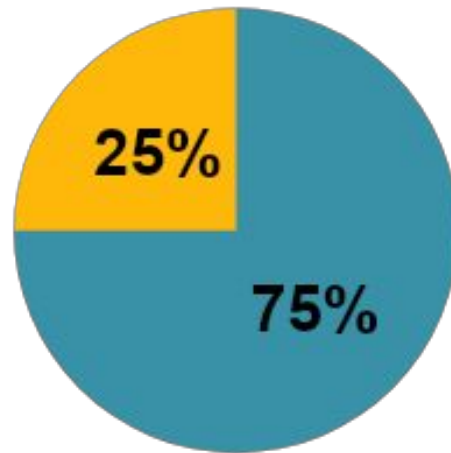


Факторы образа жизни		Оценка в баллах
1. Особенности питания		
2. Физическая активность		
3. Закаливание		
4. Режим дня, правила труда и отдыха		
5. Особенности эмоционального состояния		
6. жизненная позиция		
7. Вредные привычки	Курение	
	Употребление алкоголя	
	Употребление наркотиков	
Сумма баллов:		

Уровень здоровья



Образ жизни



- **направлен на поддержание имеющегося уровня здоровья**
- **направленный на разрушение здоровья**

Практические рекомендации

- **Ознакомить всех родителей, учащихся и классных руководителей с результатами практических работ.**
- **Провести обследования в других классах школы.**
- **Способствовать созданию у школьников привычек, а затем и потребностей к здоровому образу жизни.**
- **Формировать навыки принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления здоровья.**

