РАБОТА ПО БИОЛОГИИ «ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ МОАУ ВПГ И РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СНИЖЕНИЮ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ»

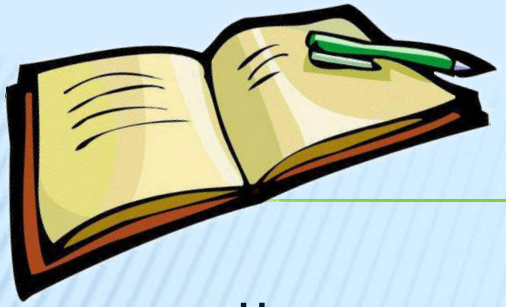
ученицы 9 класса
Булдаковой Вероники,
научный руководитель
Попыванова Ирина Борисовна,
учитель биологии МОАУ ВПГ

г. Киров 2011

ВВЕДЕНИЕ

В течении этого учебного года в нашем классе ребятами пропущено 510 уроков по болезни (27%). Это значит, что каждый потерял по 23 часа учебных занятий, что существенно сказалось на учёбе в 9 классе.

В связи с этим возникла **проблема** – снизить заболеваемость учащихся, чтобы уменьшить количество пропусков уроков по болезни, а значит поднять качество знаний, которые необходимы для поступления в ВУЗы школьникам.

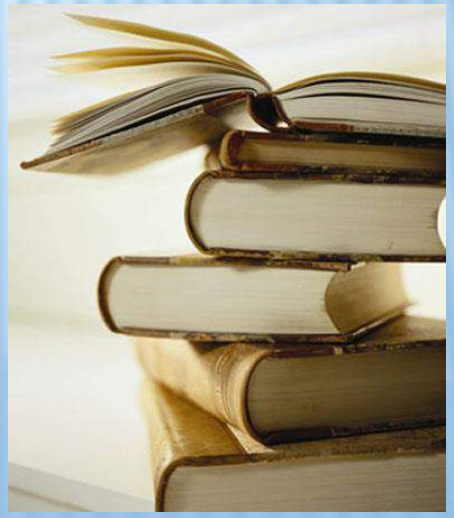


ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

Цель – оценить состояние здоровья школьников МОУ ВПГ и разработать мероприятия по профилактике заболеваний.

Для этого нужно решить следующие **задачи**:

1. Изучить литературу о ЗОЖ и вредных привычках подростков.
2. Оценить состояние здоровья учащихся в гимназии, общаясь со школьным врачом.
3. Проанализировать образ жизни современных школьников с помощью анкетирования.
4. Разработать систему мероприятий по профилактике заболеваний.
5. Пропагандировать и участвовать в мероприятиях школьной программы «Здоровье».



ФАКТОРЫ, НАРУШАЮЩИЕ ЗДОРОВЬЕ

- инфекции;
- переохлаждение, перегрев организма;
- неправильное питание;
- гиподинамия (недостаток движения);
- травмы;
- употребление алкоголя, табакокурение;
- облучения;
- умственные и физические перенапряжения;
- недостаточный сон;
- неполноценный отдых.

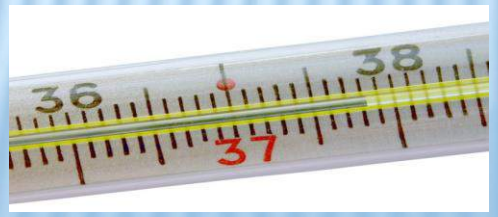
ЗАЩИТНО-ПРИСПОСОБИТЕЛЬНЫЕ РЕАКЦИИ

Боль

– это страж здоровья, крик больного органа о помощи. Болевые сигналы заставляют человека принять меры для сохранения здоровья.

Лихорадка

- повышение температуры. При высокой температуре некоторые микроорганизмы, особенно вирусы, довольно быстро погибают. Высокая температура стимулирует обменные процессы, повышает фагоцитарную функцию лейкоцитов, мобилизует другие защитные реакции организма.



Слизистые оболочки и кожа

– барьер на пути микробов в организм.

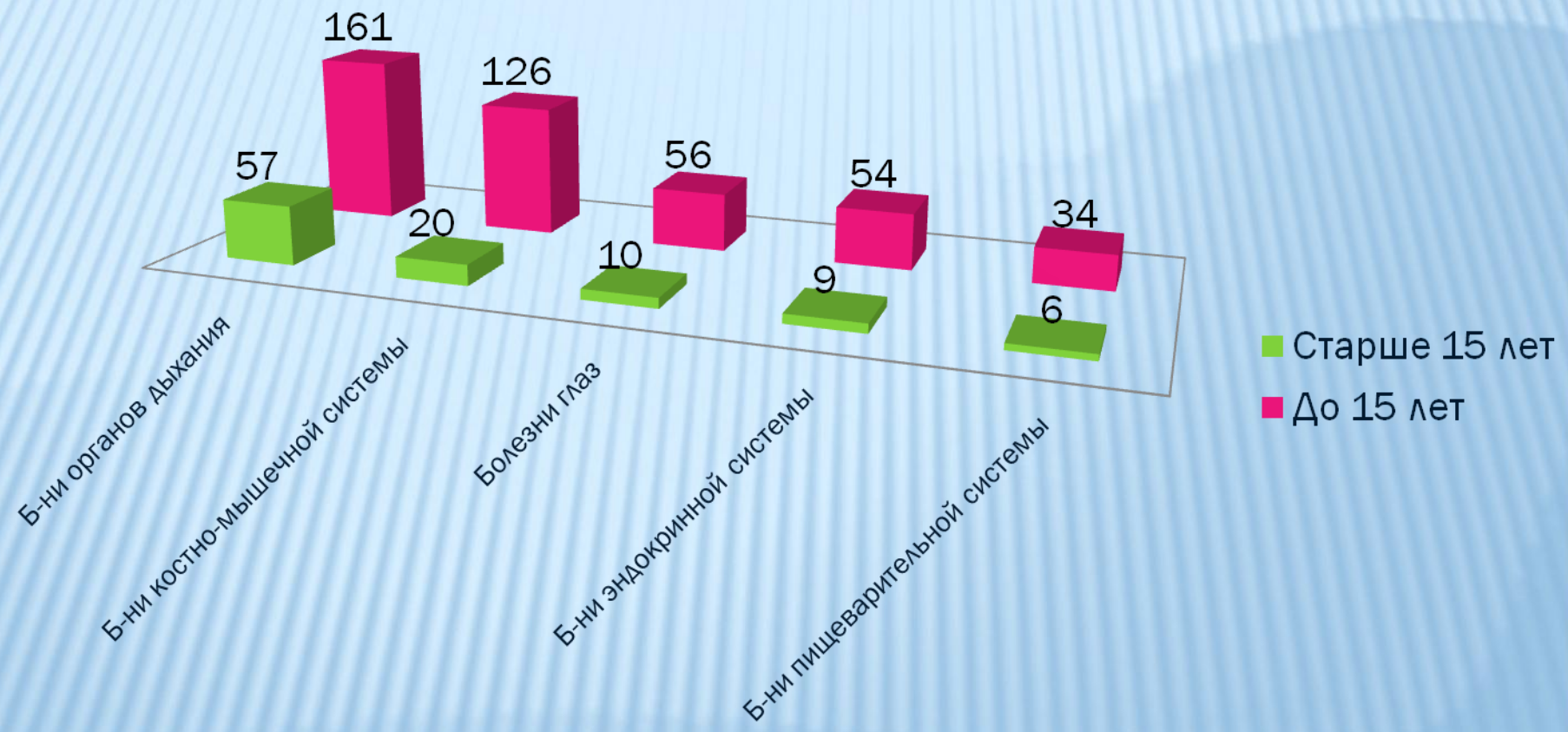
Иммунитет

-сопротивляемость организма (устойчивость) к инфекциям.

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВЬЕ

1. Питание
2. Вредные привычки (курение, алкогольная зависимость, наркотики)
3. Двигательная активность (нарушение осанки)

СВЕДЕНИЯ О ЧИСЛЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ, ЗАРЕГИСТРИРОВАННЫХ У УЧАЩИХСЯ ВПГ



АНКЕТА «ЗОЖ И Я»

1. Имя, фамилия, класс

.....

2. О ЗОЖ я узнаю из:
- газет и журналов
- учебников на уроке в школе
- дома от родителей
- свой вариант

.....

3. Утром я делаю зарядку:
- всегда
- иногда
- Никогда

4. Тебе доставляет удовольствие учёба?
- да, иду в школу с удовольствием
- Школа меня устраивает
- Хожу в школу без особой охоты

5. Я гуляю на свежем воздухе:
- всегда
- иногда
- Никогда

6. Я чищу зубы:
- всегда
- редко
- Никогда

7. Перед едой я мою руки:
- всегда
- иногда
- забываю, т.к. тороплюсь

8. В течении дня я ем:
- 1 раз
- 2 раза
- 3-4 раза

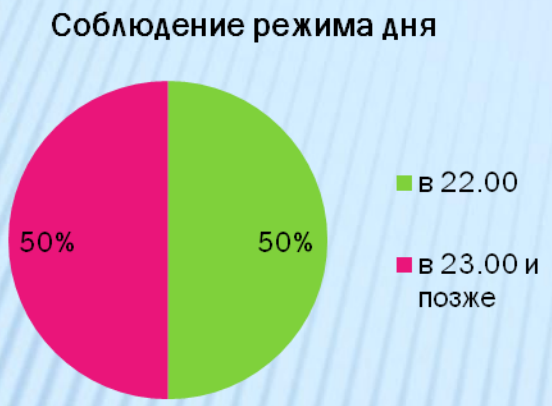
9. На выполнение домашнего задания у меня уходит:
- 1 час
- 2 часа
- 3 часа
- 4 часа и более

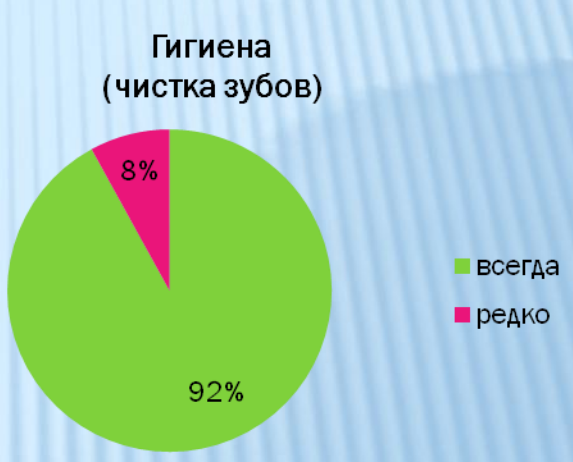
10. Я начинаю выполнять домашнее задание в:
- 4-5 ч.
- 5-6 ч.
- 6-7 ч.
- 7-8 ч.
- более

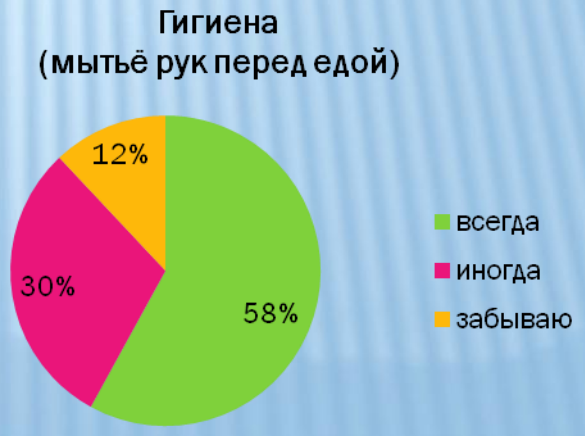
11. Обычно я ложусь спать в:
- 21.00
- 22.00
- 23.00 и более

12. Из этой области знаний я хотел(а) бы узнать:
- ещё узнать о.....
- предложить провести в школе(в классе).....
- научиться.....

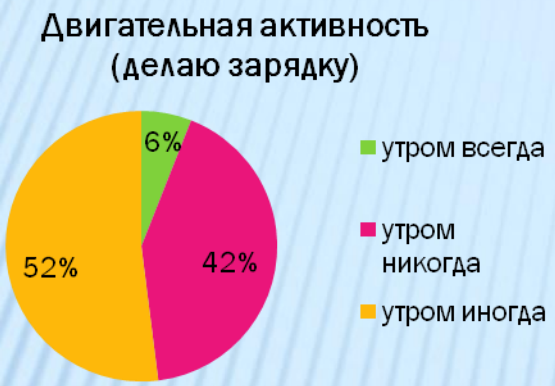
РЕЗУЛЬТАТЫ АНКЕТИРОВАНИЯ УЧАЩИХСЯ ВПГ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

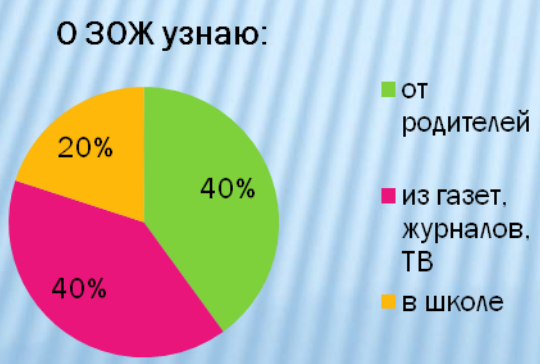






РЕЗУЛЬТАТЫ АНКЕТИРОВАНИЯ УЧАЩИХСЯ ВПГ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ



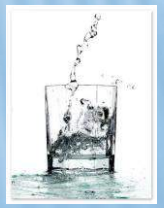


ОСНОВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ «ЗДОРОВЬЯ»

- Изучение внутришкольных факторов, оказывающих неблагоприятное воздействие на здоровье обучающихся. Анализ здоровьесберегающей инфраструктуры гимназии.
- Разработка и внедрение в образовательный процесс программы исследований уровня и состояния здоровья обучающихся.
- Внесение изменений в содержание программы курса ОБЖ, связанных с введение элементов практической направленности занятий.
- Дни здоровья и спорта, «Весёлые старты»
- Проведение праздника «Папа, мама, я – спортивная семья».
- Акция «Быть здоровым – здорово!». Организация и проведение соревнований по комплексу подвижных игр.
- Оформление стенда «Здоровье» по темам: «Режим труда и отдыха – составляющие здорового образа жизни», «Значение двигательной активности и закаливание организма для здоровья человека», «Будем беречь здоровье!», «Профилактика простудных заболеваний».

МОИ ПРЕДЛОЖЕНИЯ

- вести пропаганду здорового образа жизни со школьниками младших классов На классных часах больше времени посвящать лекциям, беседам о ЗОЖ, гигиене человека; тестирование на тему здоровья, используя видеоматериалы, плакаты;
- проводить физкультминутки на каждом уроке;
- оборудовать мини тренажерный зал;
- организовать в гимназии фито-бар, где учащиеся могли бы компенсировать нехватку кислорода, употребляя кислородные коктейли, а так же пить травяные витаминные чаи;
- применять только фильтрованную воду в столовой для приготовления пищи;
- посещать бассейн на занятиях физкультуры;
- использовать очистители воздуха в классах.



ВЫВОДЫ

- В гимназии много болеющих. Чаще всего встречаются заболевания органов дыхания, опорно-двигательного аппарата, болезни глаз, болезни эндокринной системы, болезни пищеварительной системы.
- ЗОЖ должен стать нормой для каждого учащегося гимназии.
- Школьники МОАУ ВПГ стремятся соблюдать здоровый образ жизни.
- Учащиеся должны искоренять свои вредные привычки.
- В школе разработана и реализуется программа «Здоровье». Для её успешной реализации необходимо активное участие самих учащихся гимназии.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!