

*Направление* «Физиология человекаЭ,  
здоровье»

**Тема работы**  
**«ЗОЖ (ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ) –**  
**АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОБЛЕМЫ ДЛЯ СОВРЕМЕННОГО УЧЕНИКА**  
»

**Работу выполнил:**

Бадин Кирилл Леонтьевич,  
учащийся 10 класса, МБОУ  
«Владиславовская ОШ»

**Научный руководитель:** Лозовая Алена  
Владимировна, учитель труда  
(технологии)  
МБОУ «Владиславовская ОШ»

2024 год

## Тезисы

**Название работы: ЗОЖ (здоровый образ жизни) – актуальность проблемы для современного ученика**

**ФИО: Бадин Кирилл Леонтьевич**

**Название базового учебного заведения: МБОУ «Владиславовская ОШ» Кировского района Республики Крым**

**Населённый пункт: Владиславовка, Кировский Район, Республика Крым**

**ФИО, должность научного руководителя: Лозовая Алёна Владимировна, учитель труда (технологии) МБОУ «Владиславовская ОШ» Кировского района Республики Крым**

**Цель работы:** явилось исследование проблемы формирования здорового образа жизни обучающихся 5-11 классов МБОУ «Владиславовская ОШ».

1. **Задачи:** провести анкетирование для выявления представлений школьников о факторах, влияющих на здоровье;
2. определить отношение школьников к состоянию собственного здоровья; исследовать «ближайшую среду обитания школьника»; способствовать формированию у учащихся потребности и мотивации к деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья

**Актуальность:** проблемы формирования здорового образа жизни обусловлена тем, что здоровье – одна из важнейших жизненных ценностей человека, залог его благополучия и долголетия. На современном этапе, когда в стране уровень продолжительности жизни людей сравнительно невелик, очень важно с раннего детства прививать ребенку понятие о здоровье, как о главной ценности в жизни человека, воспитывать в нем необходимость и важность сохранения здоровья в сильно нарушенной среде обитания человека.

**Выводы:** Итак, можно сделать следующие выводы:

- Здоровье — нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций.

Здоровье во многом зависит от образа жизни, однако, говоря о здоровом образе жизни, в первую очередь имеют в виду отсутствие вредных привычек.

Наши исследования имеют важное практическое значение. Мы исследовали факторы, влияющие на здоровье школьников. Для этого изучили ближайшую среду обитания школьника, провели гигиеническую оценку учебников, школьных принадлежностей и выявили способы сохранения здоровья. Мы пришли к таким выводам: если будут соблюдаться гигиенические нормы, если ребята будут вести ЗОЖ, то состояние здоровья не будет ухудшаться. Наша гипотеза «если каждый школьник будет правильно питаться, вести здоровый образ жизни, заниматься спортом, не превышать время нахождения у компьютера и телевизора, заботиться о ближайшей среде обитания, то здоровье будет крепким» подтвердилась полностью.

Я считаю необходимым отметить, что существует необходимость в дальнейшей, более глубокой разработке проблемы изучения состояния здоровья учащихся, а также изучение их отношения к собственному здоровью.

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1 ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО СОСТАВЛЯЮЩИЕ .....	5
1.1. Режим дня и здоровье человека .....	5
1.2. Режим труда и отдыха .....	8
1.3. Физиологические основы построения режимов труда и отдыха.....	12
1.4. Рациональное питание и его значение для здоровья.....	12
ГЛАВА 2.ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ.....	16
2.1 Технический прогресс хорошо или плохо?.....	16
2.2 Что следует знать о вреде «вредных привычек».....	16
ГЛАВА 3 ИЗУЧЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ МБОУ «ВЛАДИСЛАВОВСКАЯ ОШ» И ПРАКТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФАКТОРОВ, ВЛИЯЮЩИХ НА СОХРАНЕНИЕ	ЗДОРОВЬЯ
ШКОЛЬНИКА.....	17
3.1 Формирование основ здорового образа жизни .....	17
3.2 Практические рекомендации по занятиям спортом, сохранению зрения	21
3.3 Практические рекомендации по составлению режима дня школьника	21
ВЫВОДЫ.....	23
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	24
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	25

## **ВВЕДЕНИЕ**

Укрепление здоровья молодых людей и подростков является приоритетной проблемой здравоохранения. В связи с ухудшением экологической обстановки, социальных условий жизни, невысокого уровня благосостояния ухудшается здоровье населения. Известно, что здоровье человека на 50% зависит от индивидуального образа жизни. Особенно несоблюдение правил здорового образа жизни сказывается на состоянии здоровья молодых людей и подростков. А отклонение в здоровье от нормы в молодом возрасте в дальнейшем может привести к развитию серьезных заболеваний. Вести неправильный образ жизни – значит, наносить огромный вред своему здоровью. Следовательно, здоровью своих будущих детей, то есть здоровью будущих поколений.

**Целью настоящего исследования** явилось исследование проблемы формирования здорового образа жизни обучающихся 5-11 классов МБОУ «Владиславовская ОШ».

Для достижения цели исследования необходимо решить следующие **задачи**:

3. провести анкетирование для выявления представлений школьников о факторах, влияющих на здоровье;
4. определить отношение школьников к состоянию собственного здоровья;
5. исследовать «ближайшую среду обитания школьника»; способствовать формированию у учащихся потребности и мотивации к деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья

**Проблема:** Не соблюдение здорового образа жизни, влияющего на нарушение здоровья учащихся.

**Объект исследования:** учащиеся 5 – 11 классов МБОУ «Владиславовская ОШ»..

**Предмет исследования:** образ жизни учащихся 5-11 классов МБОУ «Владиславовская ОШ».

**Гипотеза:** если каждый школьник будет правильно питаться, вести здоровый образ жизни, заниматься спортом, не превышать время нахождения у компьютера и телевизора, заботиться о ближайшей среде обитания, то здоровье будет крепким.

**Методы исследования**

1. Анализ научно-популярной, методической литературы, информации из СМИ и сети Internet.
2. Социологический опрос(анкетирование) и статический анализ полученной информации.

**Актуальность** проблемы формирования здорового образа жизни обусловлена тем, что здоровье – одна из важнейших жизненных ценностей человека, залог его благополучия и долголетия. На современном этапе, когда в стране уровень продолжительности жизни людей сравнительно невелик, очень важно с раннего детства прививать ребенку понятие о здоровье, как о главной ценности в жизни человека, воспитывать в нем необходимость и важность сохранения здоровья в сильно нарушенной среде обитания человека.

## **ГЛАВА 1.3 ДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО СОСТАВЛЯЮЩИЕ.**

### **1.1. Режим дня и здоровье человека.**

Вся жизнь человека проходит в режиме распределения времени, частично вынужденного, связанного с общественно необходимой деятельностью, частично по индивидуальному плану. Так, например, режим дня студента определен учебным планом занятий в учебном заведении, режим военнослужащего — распорядком дня, утвержденным командиром воинской части, режим работающего человека — началом и концом рабочего дня.

Таким образом, режим — это установленный распорядок жизни человека, который включает в себя труд, питание, отдых и сон.

Главной составляющей режима жизнедеятельности человека является его труд, который представляет целесообразную деятельность человека, направленную на создание материальных и духовных ценностей. Режим жизнедеятельности человека должен быть подчинен, прежде всего, его эффективной трудовой деятельности. Работающий человек живет в определенном ритме: он должен в определенное время вставать, выполнять свои обязанности, питаться, отдыхать и спать. И это неудивительно — все процессы в природе подчинены в той или иной мере строгому ритму: чередуются времена года, ночь сменяет день, день снова приходит на смену ночи. Ритмичная деятельность — один из основных законов жизни и одна из основ любого труда.

Рациональное сочетание элементов режима жизнедеятельности обеспечивает более продуктивную работу человека и высокий уровень его здоровья. В трудовой деятельности человека участвует весь организм как целое. Трудовой ритм задает ритм физиологический: в определенные часы организм испытывает нагрузку, вследствие чего повышается обмен веществ, усиливается кровообращение, а затем появляется чувство усталости; в другие часы, дни, когда нагрузка снижается, наступает отдых после утомления, восстанавливаются силы и энергия. Правильное чередование нагрузки и отдыха является основой высокой работоспособности человека.

Теперь необходимо остановиться на вопросе об отдыхе. Отдых — это состояние покоя или активной деятельности, ведущее к восстановлению сил и работоспособности.

Наиболее эффективным в деле восстановления работоспособности является активный отдых, который позволяет рационально использовать свободное время. Чередование видов работы, гармоничное сочетание умственного и физического труда, физическая культура обеспечивают эффективное восстановление сил и энергии. Отдыхать человеку требуется

ежедневно, еженедельно в выходные дни, ежегодно во время очередного отпуска, используя свободное время для укрепления физического и духовного здоровья.

К важнейшему виду ежедневного отдыха относится сон. Без достаточного, нормального сна немислимо здоровье человека. Потребность во сне зависит от возраста, образа жизни, типа нервной системы человека. Сон, прежде всего, способствует нормальной деятельности центральной нервной системы. Недосыпание, особенно систематическое, ведет к переутомлению, истощению нервной системы, к заболеванию организма. Сон нельзя заменить ничем, он ничем не компенсируется. Соблюдение режима сна — основа здорового образа жизни. Чтобы быть здоровым и работоспособным, необходимо выработать привычку ложиться спать и вставать в одно и то же время, научиться быстро, засыпать и крепко спать. (Приложение 1)

Говоря об общих понятиях режима жизнедеятельности человека, целесообразно коснуться режима питания. Правильное питание — это важнейшее условие здоровья человека, его работоспособности и долголетия. Что значит питаться правильно? Это значит получать с пищей в достаточном количестве и в правильном соотношении необходимые организму вещества: белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины и воду. Существует несколько теорий правильного питания, но пока никто не может дать каждому из нас твердые наставления: ешьте то-то в таком-то количестве. Рацион питания зависит от взглядов и образа жизни каждого человека.

Рассмотренные выше элементы режима жизнедеятельности человека (труд, отдых, сон и питание) во многом индивидуальны. Высоким уровнем работоспособности, здоровья, долголетия будет обладать тот, кто придерживается требований здорового образа жизни. Правильно спланированный режим дня с учетом возраста, физиологических и психических особенностей является основой для сохранения здоровья и главной составной частью здорового образа жизни.

Из сказанного можно сделать два вывода: интенсивность обучения постоянно повышается, и это необходимость, так как объем нужной для человека информации постоянно растет; с учетом учебной нагрузки следует корректировать режим дня: он должен обеспечивать рациональное сочетание умственной и физической нагрузок, отдыха, сна и правильного питания, т.е. обеспечивать гармоничное развитие духовного и физического здоровья человека.

При определении основных элементов режима дня целесообразно учитывать влияние биологических ритмов человека на его работоспособность. Известно, что работоспособность человека и его поведение во многом зависят от характера и интенсивности биологических процессов и явлений в его организме, т.е. от биологических ритмов. В настоящее время наиболее изучен околосуточный биологический ритм. Установлены околосуточные колебания более 300 физиологических функций человека. Так, ночью у человека самая низкая температура тела. К утру она повышается и достигает максимума во второй половине дня. На протяжении суток она изменяется с амплитудой до 1,3 градуса. Поскольку температура тела определяет скорость биохимических реакций, ее повышение свидетельствует о том, что днем обмен веществ идет наиболее интенсивно и это обеспечивает человеку возможность активной деятельности в светлую часть суток.

Биоритмы являются основой рациональной регламентации всего жизненного распорядка человека, так как высокая работоспособность и хорошее самочувствие могут быть достигнуты только в том случае, если соблюдается более или менее постоянный распорядок дня.

Работоспособность человека в течение суток меняется в соответствии с суточными биологическими ритмами и имеет два подъема: с 10 до 12 ч и с 16 до 18 ч. Ночью работоспособность понижается, особенно с 3 ч, до 5 ч ночи. Значит, самое удобное время для приготовления домашних заданий — с 16 до 18 ч для тех, кто учится в первую смену, и с 10 до 12 ч — во вторую. Это же время наиболее эффективно для тренировок при занятиях спортом.

Индивидуальный ритм работоспособности полезно знать каждому человеку. Это поможет при выполнении наиболее сложных заданий. Не всем людям свойственны однотипные колебания работоспособности. Одни («жаворонки») энергично работают в первой половине дня, другие («совы») — вечером. Люди, относящиеся к «жаворонкам», вечером испытывают сонливость, рано ложатся спать, но рано просыпаются, чувствуют себя бодрыми и работоспособными. «Совы» же, напротив, засыпают поздно, утром просыпаются с трудом. Им свойственна наибольшая работоспособность во второй половине дня, а некоторым — поздним вечером.

Важно усвоить, что правильный режим работы и отдыха обеспечивает высокую работоспособность, и бодрое состояние в течение длительного времени.

Этот режим должен учитывать индивидуальные особенности человека, причем при осуществлении им как основной деятельности (классные



занятия), так и внеурочной (приготовление домашних заданий, активный отдых).

Необходимо также учитывать возможные последствия для здоровья и самочувствия нарушений координации биологических ритмов, в том числе связанных с переменной климатогеографических условий (быстрое попадание в район с другим часовым поясом — перелет на самолете в места отдыха, в другое место жительства).

Правильно организованный режим дня способствует укреплению здоровья — нормальному духовному и физическому развитию человека. Однако не всегда удается выдержать оптимальный режим жизнедеятельности, иногда возникает необходимость в повышении нагрузок на обучающихся (контрольные работы, экзамены и др.), что может привести к появлению у них утомления и переутомления. Для восстановления нормального режима жизнедеятельности обучаемые должны знать ряд мер по профилактике переутомления.

Решающее значение в индивидуальной системе здорового образа жизни имеет самоконтроль своего состояния. К субъективным показателям самоконтроля относят самочувствие, работоспособность, сон, аппетит и общие ощущения.

К объективным показателям самоконтроля относят показания частоты сердечных сокращений. Увеличение частоты сердечных сокращений в покое по сравнению с нормой свидетельствует об утомлении.

## **1.2. Режим труда и отдыха**

Отдых - условие сохранения здоровья, поскольку благодаря отдыху человек получает возможность снять напряжение, накапливающееся в процессе трудовой деятельности. К слову, в течение рабочего дня имеет смысл каждые полтора-два часа устраивать «пятиминутки», т. е. небольшие перерывы, во время которых нужно расслабить мышцы глаз, подвигать руками и сделать несколько наклонов корпусом вправо-влево, чтобы разгрузить спинные мышцы. Выходные дни необходимы каждому человеку, поскольку заложенный в нас природой биоритм рассчитан на 5-6 дней плодотворной деятельности. Уже на шестой день производительность труда резко падает, а на седьмой становится ничтожно малой. Когда человек работает всю неделю без отдыха и при этом стремится поддерживать одинаковый уровень отдачи, он подвергает себя колоссальным нагрузкам, изнашивающим организм и расшатывающим нервную систему.

Немаловажен для полноценного восстановления сил и вид отдыха. Отдых бывает активный и пассивный. Активный связан со спортивными

играми, прогулками, танцами и т. д. Пассивный ограничивается релаксацией (посещение сауны, массажного кабинета, кафе и т. д.) и культурными развлечениями (посещение театров и музеев или домашний просмотр фильмов).

Уже давно известно, что люди, которым приходится в течение рабочего дня выдерживать преимущественно физические нагрузки, большую часть времени должны отдыхать пассивно. И наоборот, лицам, занятым главным образом интеллектуальным трудом, для восстановления сил и укрепления здоровья следует больше свободного времени посвящать активному отдыху.

Одним из наилучших видов отдыха и одновременно замечательным лекарством при многих болезнях является сок.

Длительность ночного сна в норме должна составлять примерно 7 ч 30 мин, при больших физических или умственных нагрузках - не менее 8 ч в сутки. Спать следует на достаточно мягкой постели, чтобы телу ничто не мешало, иначе возможно затекание рук и ног, возникновение болей и чувства разбитости при пробуждении. Однако вместе с тем постель не должна быть и слишком мягкой - такой, в которой человек «утопает», т. к. в этом случае искривляется позвоночник. Спальню перед отходом ко сну необходимо хорошенько проветрить, не допуская, однако, чрезмерного снижения температуры воздуха, поскольку спящий не должен мерзнуть. Кутаться, когда в комнате свежо, не следует: достаточно надеть на ночь носки и легкую шапочку (пресловутый ночной колпак, от которого, к сожалению, сегодня большинство людей отказались). Если трудно заснуть сразу, нужно какое-то время полистать красочно иллюстрированный журнал, чтобы мысленно отвлечься, а затем прикрыть чем-нибудь абажур лампы, создав в комнате полумрак. В такой обстановке сон наступает быстрее. Смотреть телевизор или читать книги, которые могут навеять серьезные размышления, не следует, поскольку заснуть от этого будет еще труднее. Некоторых свет раздражает, в таком случае нужно не только выключить на ночь все лампы в доме, но и надеть на глаза повязку. Снотворное следует принимать только по рекомендации врача. Самостоятельно можно выпить половинку анальгина, т. к. этот препарат обладает слабым успокаивающим и снотворным действием.

Многим бывает необходим дневной сон. Его называют послеобеденным, однако ложиться спать следует не сразу после трапезы, а спустя 30-60 мин. Длительность такого отдыха не должна превышать 2 ч. Организация рабочего места с медицинской точки зрения включает в себя меры по созданию условий, в которых снижается риск травматизма и развития каких-либо нарушений. Данные условия предполагают в первую очередь достаточное рабочее пространство, эргономичность инструментов

(приспособлений), здоровый микроклимат, нормальное освещение. Увеличение полезного пространства на рабочем месте достигается за счет рационального (в т. ч. трехмерного, с использованием стеллажей) размещения техники и расходных материалов, устранения ненужных вещей и неиспользуемых инструментов, своевременной уборки крупного мусора, например пустой тары и т. д. Эргономичность инструментов (приспособлений и других рабочих средств) предполагает их максимальное удобство в эксплуатации, связанное с дизайном.

Конструкционное выполнение инструментария может быть таким, что, несмотря на все технические достоинства, человеку определенного роста и комплекции будет очень неудобно обращаться с ним. Поэтому необходимо из всех наличествующих рабочих средств выбирать такие, которые максимально удобны. Управление микроклиматом осуществляется посредством проветривания рабочего помещения, влажной и сухой уборки (первая проводится 1-2 раза в неделю, вторая - ежедневно). Если есть возможность поставить в своем уголке небольшой вентилятор, то ей нужно непременно воспользоваться.

Освещение подбирается таким образом, чтобы можно было, не напрягая глаз, различать объекты на рабочем месте. Наибольшую освещенность создают лампы дневного света, мерцание которых, вопреки общему мнению, не приводит к снижению зрения. Единственная неприятность, с которой связано использование люминесцентных ламп, — утомление глаз во время работы за компьютером. Глаза утомляются потому, что мерцание монитора накладывается на мерцание ламп. Но такое бывает только в том случае, если лампы находятся невысоко над столом. И, кроме того, сегодня выпускаются настольные неоновые лампы, не создающие эффекта наложения мерцаний.

Совместный труд требует единства при распределении труда по времени - по часам суток, дням недели и более длительном времени.

В процессе труда работоспособность, т.е. способность человека к трудовой деятельности определенного рода, а соответственно, и функциональное состояние организма подвергаются изменениям. Поддержание работоспособности на оптимальном уровне - основная цель рационального режима труда и отдыха.

Режим труда и отдыха - это устанавливаемые для каждого вида работ порядок чередования периодов работы и отдыха и их продолжительность. Рациональный режим - такое соотношение и содержание периодов работы и отдыха, при которых высокая производительность труда сочетается с

высокой и устойчивой работоспособностью человека без признаков чрезмерного утомления в течение длительного времени. Такое чередование периодов труда и отдыха соблюдается в различные отрезки времени: в течение рабочей смены, суток, недели, года в соответствии с режимом работы предприятия.

Установление общественно необходимой продолжительности рабочего времени и распределение его по календарным периодам на предприятии достигаются при разработке правил, в которых предусматривается порядок чередования и продолжительность периода работы и отдыха. Этот порядок принято называть режимом труда и отдыха. Один из основных вопросов установления рациональных режимов труда и отдыха - это выявление принципов их разработки. Таких принципов три:

- удовлетворение потребности производства;
- обеспечение наибольшей работоспособности человека;
- сочетание общественных и личных интересов.

Первый принцип заключается в том, что при выборе оптимального режима труда и отдыха требуется определить такие параметры, которые способствуют лучшему использованию производственных фондов и обеспечивают наибольшую эффективность производства. Режимы труда и отдыха строятся применительно к наиболее рациональному производственному режиму с тем, чтобы обеспечить нормальное течение технологического процесса, выполнение заданных объемов производства, качественное и своевременное проведение планово профилактического ремонта и осмотра оборудования при сокращении его простоев в рабочее время.

Второй принцип гласит, что нельзя строить режимы труда и отдыха без учета работоспособности человека и объективной потребности организма в отдыхе в отдельные периоды его трудовой деятельности. В целях учета физиологических возможностей человека (в рамках установленных законом предписаний по охране труда и продолжительности рабочего времени) следует разрабатывать такой порядок чередования времени труда и отдыха, определять такую их длительность, которые обеспечивали бы наибольшую работоспособность и производительность труда.

Третий принцип предполагает, что режим труда и отдыха должен быть ориентирован на учет и обеспечение в определенной степени удовлетворения личных интересов трудящихся и отдельные категорий работников (женщин, молодежи, учащихся и т.д.).

Таким образом, при выборе оптимального режима труда и отдыха нужен комплексный социально-экономический подход.

Целью подобного подхода является полная и всесторонняя оценка его оптимизации с точки зрения учета личных и общественных интересов, интересов производства и физиологических возможностей человека.

В связи с этим следует отметить, что научно обоснованным режимом труда и отдыха на предприятиях является такой режим, который наилучшим образом обеспечивает одновременное сочетание повышения работоспособности и производительности труда, сохранение здоровья трудящихся, создания благоприятных условий для всестороннего развития человека.

### **1.3. Физиологические основы построения режимов труда и отдыха.**

Разработка режима труда и отдыха основана на решении следующих вопросов: когда должны назначаться перерывы и сколько; какой продолжительности должен быть каждый; каково содержание отдыха.

Динамика работоспособности человека - это научная основа разработки рационального режима труда и отдыха. Физиологи установили, что работоспособность - величина переменная и связано это с изменениями характера протекания физиологических и психических функций в организме. Высокая работоспособность при любом виде деятельности обеспечивается только в том случае, когда трудовой ритм совпадает с естественной периодичностью суточного ритма физиологических функций организма. В связи с установившейся суточной периодикой жизнедеятельности в различные отрезки времени организм человека неодинаково реагирует на физическую и нервно-психическую нагрузку, а его работоспособность и производительность труда в течение суток подвержены определенным колебаниям. В соответствии с суточным циклом наивысший уровень работоспособности отмечается в утренние и дневные часы (с 8 до 20 часов.) Минимальная работоспособность (в ночные часы.) Особенно неблагоприятен промежуток от 1 до 3(4) часов ночи.

## **1. 4. Рациональное питание и его значение для здоровья.**

Извечное стремление людей быть здоровыми и работоспособными привело к тому, что в последнее время много внимания стало уделяться рациональному питанию как одному из важных компонентов здорового образа жизни. Правильное, научно обоснованное питание — это важнейшее условие здоровья, работоспособности и долголетия человека.

С пищей человек получает все необходимые элементы, которые обеспечивают организм энергией, необходимой для роста и поддержания жизнедеятельности тканей.

Необходимые организму питательные вещества подразделяются на шесть основных типов: углеводы, белки, жиры, витамины, минеральные элементы и вода. Правильно питаться — это значит получать с пищей в достаточном количестве и в правильном сочетании все, что требуется организму.

Правильное питание — это, прежде всего разнообразное питание с учетом генетических особенностей человека, его возраста, физических нагрузок, климатических и сезонных особенностей окружающей среды. Оно позволяет организму максимально реализовать его генетический потенциал, однако превзойти этот потенциал организм не в состоянии, как бы хорошо не было организовано питание.

Необходимо отметить, что нет таких пищевых продуктов, которые сами по себе были бы хорошими или плохими. Питательной ценностью в той или иной степени обладают все пищевые продукты, но не существует и некой идеальной пищи. Важно не только то, что мы едим, а, сколько едим, когда едим и в каких сочетаниях съедаем те или иные продукты.

Рассмотрим подробно основные типы питательных веществ, необходимых организму.

*Углеводы* — органические соединения, состоящие из углерода, водорода и кислорода. Они содержатся во всех пищевых продуктах, но особенно много их в крупах, фруктах и овощах.

Углеводы по сложности их химической структуры подразделяются на две группы: простые и сложные углеводы.

Основной единицей всех углеводов является сахар, называемый *глюкозой*. Глюкоза является простым сахаром.

Несколько остатков простых Сахаров соединяются между собой и образуют сложные сахара. Основной единицей всех углеводов является сахар, называемый *глюкозой*. Глюкоза является простым сахаром. Несколько остатков простых Сахаров соединяются между собой и образуют сложные сахара.

Тысячи остатков молекул одинаковых Сахаров, соединяясь между собой, образуют *полисахарид*: присутствует около 50 тысяч различных типов белков. Все они состоят из четырех элементов: углерода, водорода, кислорода и азота, которые, определенным образом соединяясь между собой, образуют *аминокислоты*. Существует 20 типов аминокислот. Соединение, состоящее из большого числа аминокислот, называют, поли пептидом.

Каждый белок по своему химическому строению является полипептидом. В составе большинства белков находится в среднем 300—500 остатков аминокислот. Необходимо отметить, что некоторые бактерии и все растения способны синтезировать все аминокислоты, из которых строятся белки.

*Витамины* — это органические химические соединения, необходимые организму для нормального роста, развития и обмена веществ. Витамины не относятся ни к углеводам, ни к белкам, ни к жирам. Они состоят из других химических элементов и не обеспечивают организм энергией.

Всего 5 чашек горячего чая в день значительно укрепляют организм. Из обыкновенного чёрного чая выделяются L-теанин, который расщепляется печенью до этиламина - вещества, повышающего активность кровяных клеток, ответственных за иммунитет организма. Стоит отметить, что всё это относится к качественным сортам чая.

Полезно употреблять продукты, повышающие количество полезных бактерий в организме. Они называются пробиотическими, в их список входит репчатый лук и лук-порей, чеснок, артишоки и бананы.

Весной и в конце зимы в организме наблюдается недостаток витаминов. Вам, конечно известны коробочки и баночки с витаминами. Некоторые накупят сладких таблеток, содержащих витамины, и съедят, чуть ли не всю пачку сразу. Потом вдруг ни с того ни с сего начинается тошнота, головная боль.... Это организм дает знать о повышенном содержании витаминов. Поэтому препараты витаминов можно принимать только по рекомендации врача или, по крайней мере, с разрешения взрослых.

В состав тела человека входят самые различные вещества: железо, кальций, магний, калий и т. д. Но больше всего в организме человека воды. В головном мозгу, например, содержится 80% воды, в мышцах 76%, в костях 25%.

Животные в процессе эволюции утратили способность осуществлять синтез десяти особо сложных аминокислот, называемых незаменимыми. Они получают их в готовом виде с растительной и животной пищей. Такие аминокислоты содержатся в белках молочных продуктов (молоке, сыре, твороге), яйцах, рыбе, мясе, а также в сое, бобах и некоторых других растениях.

В пищеварительном тракте белки расщепляются до аминокислот, которые всасываются в кровь и попадают в клетки. В клетках из них строятся собственные белки, характерные для данного организма.

*Минеральные вещества* — неорганические соединения, на долю которых приходится около 5% массы тела. Минеральные вещества служат структурными компонентами зубов, мышц, клеток крови и костей. Они

необходимы для мышечного сокращения, свертывания крови, синтеза белков и проницаемости клеточной мембраны. Минеральные вещества организм получает с пищей.

*Вода* — это один из наиболее важных компонентов организма, составляющий  $2/3$  его массы. Вода является главным компонентом всех биологических жидкостей. Она служит растворителем питательных веществ и шлаков. Велика роль воды в регуляции температуры тела и поддержания кислотно-щелочного равновесия; вода участвует во всех протекающих в организме химических реакциях.

Для того чтобы питание отвечало требованиям здорового образа жизни, оно должно обеспечивать организм всеми необходимыми пищевыми элементами в необходимом количестве и нужном сочетании. Человеческий организм — сложный механизм. Здоровье человека зависит от того, сколько человек получает энергии и сколько он ее расходует и как гармонично при этом работают все его органы, обеспечивая необходимый уровень жизнедеятельности. Одним из критериев оценки этого состояния может служить масса тела человека, определяемая с учетом его роста.

Негативное влияние на организм оказывает избыточное или недостаточное питание. При чрезмерном питании в значительной мере увеличивается масса тела, что может привести к ожирению, а, в конечном счете, к различным заболеваниям сердечнососудистой системы, диабету, нарушениям обмена веществ и т. п. При недостаточном питании человек резко худеет, ухудшается его самочувствие, падает работоспособность, снижается иммунитет. Вот почему так важно соблюдать правила рационального, сбалансированного и полноценного питания.



## **ГЛАВА 2. ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ**

### **2.1. Технический прогресс – хорошо или плохо?**

Компьютер наносит вред здоровью, если не придерживаться санитарно-гигиенических норм. Продолжительность непрерывной работы на компьютере для нас - 20 минут. Если мы находимся дольше перед экраном, надо делать перерывы на 10 минут. «Если не придерживаться норм, возникают неврологические, офтальмологические проблемы, облучение. Увлечение компьютерными играми порождает синдром видеоигровой эпилепсии, подозрительность, враждебно-агрессивное отношение к людям, подавляет интерес к общению, приводит к замедлению развития. Могут появиться фобии, отсутствие контактности, способности решать жизненные проблемы, нарушиться границы дозволенного. С появлением нового поколения телевизоров не стало вредного излучения, но вред для глаз возрос, учитывая яркость цвета на экране. Нам можно смотреть телевизор не более часа в день. «Работающий мобильник создает электромагнитное поле. Во время разговора под его влиянием находится головной мозг». Это воздействие - дополнительный риск здоровью: ухудшается память, внимание, способность к обучению, понижается качества сна, развивается повышенная утомляемость, возникают более серьёзные последствия. Необходимо привить культуру обращения с мобильным телефоном: минимизировать время разговора, пользоваться гарнитурами, на ночь убирать мобильный телефон подальше от кровати.

### **2. 2. Что следует знать о вреде «вредных привычек»**

Употребление спиртных напитков разрушают психику. «Алкоголь заставляет радоваться, но радость эта выдуманная. У человека в пьяном состоянии резко падает внимательность, и адекватность. Алкоголь разрушает организм человека, нарушает его умственную деятельность, физическое и эмоциональное состояние, приведет к быстрому старению организма ...дым табака, человек загрязняет дыхательные пути, у организма появляется кислородное голодание, нарушается сердечная деятельность, ухудшается выносливость, появляется отдышка, страдают другие органы, появляются проблемы с волосами, зубами, кожей. Все это пристрастие может привести к страшным раковым заболеваниям ...человек, имеющий тягу к наркотикам, неполноценен ни физически, ни психически. Наркотики изменяют человека до неузнаваемости в худшую сторону. Большинство наркоманских жизней заканчивается летальным исходом».

## ГЛАВА 3. ИЗУЧЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ МБОУ «ВЛАДИСЛАВОВСКАЯ ОШ» И ПРАКТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФАКТОРОВ, ВЛИЯЮЩИХ НА СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКА

### 3.1 Формирование основ здорового образа жизни

Нами была составлена анкета, которая включила в себя 7 вопросов, касающихся образа жизни ребят, в том числе и здорового образа жизни. Для достоверности результатов анкета проводилась анонимно. (Приложение 2).

На вопрос №1 о занятиях в свободное время большинство ребят ответили, что им нравится смотреть телевизор, играть в компьютерные игры, слушать музыку. Лишь 13% отметили занятия спортом. Результаты представлены в диаграмме 1.

**Диаграмма 1**



На вопрос «Как Вы относитесь к здоровому образу жизни? Считаете ли Вы для себя необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни?» (диаграмма 2) 72% ребят ответили, что это необходимо, 10% считают, что это необязательно, а 18% этот вопрос вообще не волнует.

**Диаграмма 2**



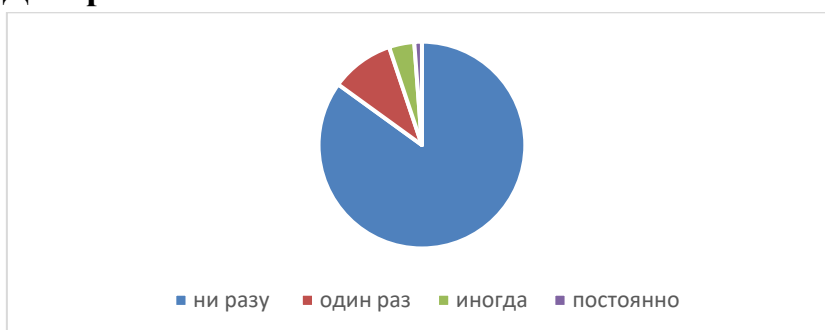
На вопрос о возможных действиях по сохранению здоровья ребята отвечали по-разному (диаграмма3).

**Диаграмма 3**



На вопросы об употреблении ПАВ (психоактивных веществ): алкоголя, курения и наркотиков ребята отвечали следующим образом (диаграмма 4): 86% -ни разу, 10% - один раз, 4% - изредка, 0% - часто, постоянно.

**Диаграмма 4**



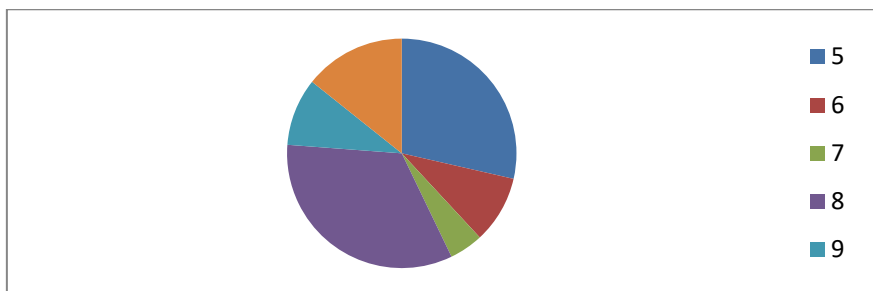
Причины употребления ПАВ не называют, потому что не употребляют, только 6 % опрошенных сказали, что пробовали курить сигареты (диаграмма 5).

**Диаграмма 5**



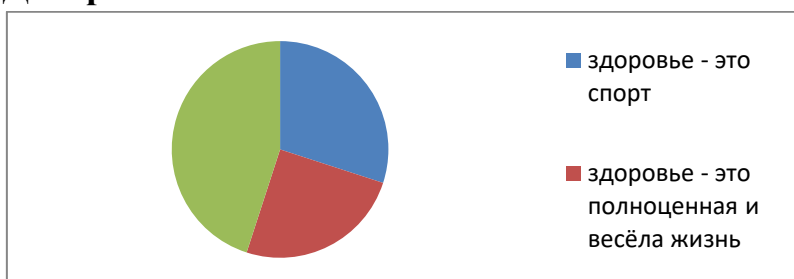
Мы проанализировали с помощью классных журналов количество ребят, занимающихся в спортивных кружках и секциях. Оказалось, что самыми активными спортсменами являются ребята 5,8, 10 классов. Они посещают и школьные секции, и занимаются спортом вне школы (Диаграмма 6).

**Диаграмма 6**



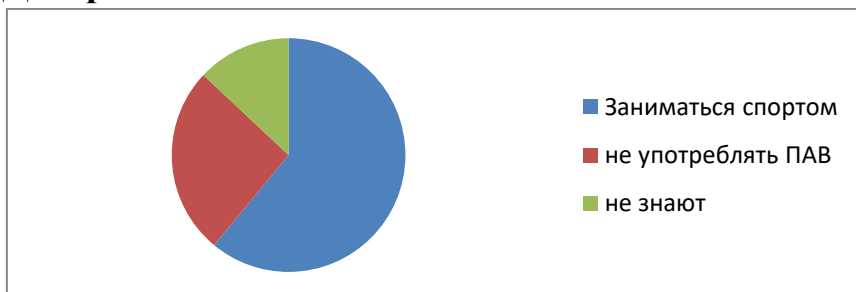
По результатам интервью 30% ребят 8-11 класса считают, что здоровье - это “спорт”, 25% считают, что здоровье - это “полноценная, веселая жизнь”, 45% говорят, что “здоровье – это когда мало или вовсе не болеют”(Диаграмма 7).

**Диаграмма 7**



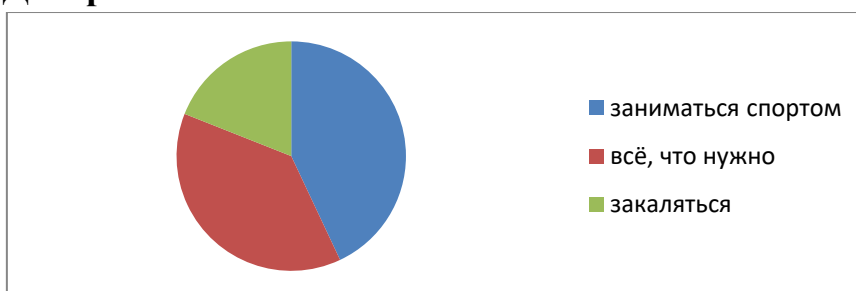
На вопрос “Что нужно делать, чтобы быть здоровым?” 61% опрошенных ответили: “Заниматься спортом”, 26% посоветовали не пить, не курить, не принимать наркотики, остальные 13% не знают (Диаграмма 8).

**Диаграмма 8**



Последним вопросом мы пытались выяснить, что каждый из опрошенных готов сделать для сохранения своего здоровья. Самое большее количество ребят (43%) готовы заниматься спортом, 38% согласны делать “все, что нужно”, возможно, не зная при этом, а что же на самом деле нужно, 19% готовы для сохранения здоровья закаляться. (Диаграмма 9).

**Диаграмма 9**



Обращает на себя внимание тот факт, что представления о составляющих здоровья разрозненны, не систематизированы, а ответы на последний вопрос не дают оснований верить, что отвечавшие **действительно** будут прилагать те усилия по сохранению своего здоровья, о которых говорят.

В связи с тем, что возрос интерес педагогической общественности к сохранению здоровья, основная масса учителей очень хорошо знакома с особенностями нового педагогического подхода. Значительная часть педагогов считает, что здоровьем обучающихся в школе обязаны заниматься все без исключения: и педагоги-предметники, и учитель физической культуры, и психолог, и особенно классные руководители.

Необходимо сохранить, укрепить здоровье обучающихся и сформировать представление у всех ребят о том, что такое ЗОЖ – здоровый образ жизни.

Итак, экологическая обстановка не радует, при этом дети перегружены учебными программами. Отсюда повышенная утомляемость обучающихся, неврозы не только детей, но и учителей. Поэтому мы предлагаем использовать некоторые приёмы психологической и психофизической разгрузки. Мы подготовили для всех педагогов памятку с упражнениями для снятия общей усталости, физической зарядкой для глаз, гимнастикой для ума, упражнениями для улучшения самочувствия, снятия напряжения, которая пригодится каждому педагогу (Приложение №4). Если предлагаемые упражнения, приемы, методы использовать постоянно и в системе – результат для здоровья будет положительным.

- Регулирование времени нахождения у компьютера, телевизора, использования мобильного телефона

Цель: исследовать количество времени проведённого у компьютера, телевизора, за использованием мобильного телефона и на что тратится это время

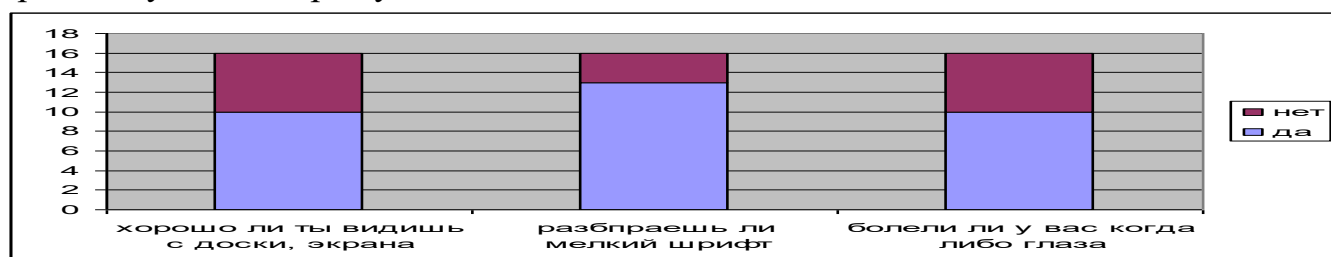
Нами было проведено анкетирование о времени проведенном за компьютером и телевизором. Оказалось, что 100% ребят сидят за компьютером ежедневно. До часа в день – 20%, 1, 5 – 2 часа – 70 %, более 2 часов – 10 %. Играют в компьютерные игры – 100 % ребят. Общаются в социальных сетях – 100 %, ищут познавательный материал – 70 % и готовятся к урокам - 45 %. Оказалось, что 10% ребят не знают, какой вред наносит невыполнение санитарно-гигиенических норм пользования компьютером, 20% - знают приблизительно, а 70% - хорошо. Почему тогда нормы нарушаются? Мы подготовили презентацию «Компьютер-друг или враг?», показали ребятам. Еще провели опрос о времени, проводимом у телевизора, о том, что смотрят ребята. Результаты: до часа в день – 40 %, более - 60 %. Смотрят: познавательные передачи - 25 %, мультфильмы,

фильмы – 50 %, развлекательные передачи – 25 %. Мы объяснили учащимся, что с просмотром телевизора тоже надо соблюдать определённые правила (Приложение 5). Затем выяснили отношение к мобильным телефонам. Было проведено мини-тестирование. Оказалось, что и мобильные телефоны мы не умеем использовать по назначению (Приложение 6). Так как все эти достижения НТП используются нами неправильно, необходимо изучить правила, применять их в жизни, чтобы не нанести вред своему здоровью.

### 3.2. Практические рекомендации по занятиям спортом, сохранению зрения

Цель: Рассказать ребятам о пользе активного образа жизни

Был проведён опрос: делаешь ли ты дома зарядку. 24 человека из 80 ответили утвердительно. Мы обсудили статью «Надо ли делать зарядку» и убедились, что она нужна. Делая упражнения, мы помогаем организму. Ребята подыскали комплексы зарядки, мы обсудили их, выбрали лучший и теперь делаем его дома и в школе (Приложение 7). Спорт - это здоровье. 80 % наших ребят посещает секции, а вот играют на свежем воздухе ежедневно – только 65 человек, 2 – 3 часа в день – 45 человек, знают о пользе игры на свежем воздухе - 72 человека, не полностью – 8 человек. Это всё неплохо, но настораживает, что на вопрос: *Если вам разрешат родители посидеть за компьютером или поиграть на свежем воздухе, что вы выберете?* – лишь 42 человека выбрали «поиграть». Проведя исследования, мы сделали вывод об образе жизни наших учеников, рассказали, какую пользу приносит активный образ жизни. Мы заинтересовались вопросом сохранения зрения и провели устный опрос учеников 8 класса

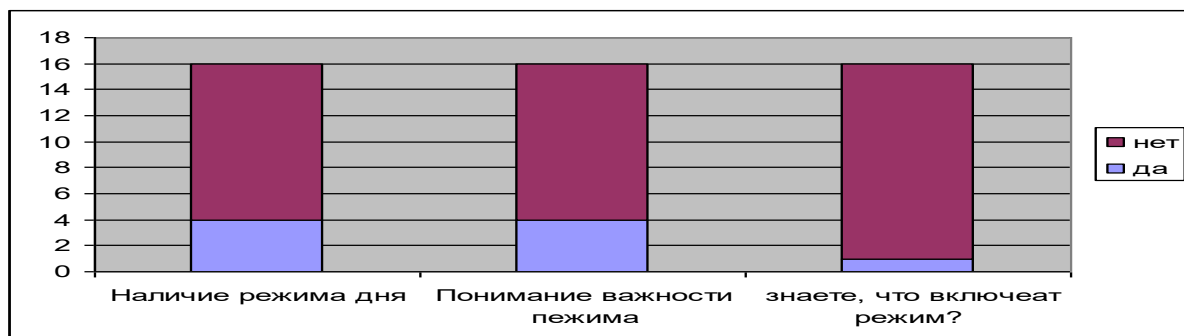


Мы нашли комплекс массажных упражнений, который помогает сохранить зрение и регулярно используем его для укрепления глаз и снятия напряжения (Приложение 8).

### 3.3. Практические рекомендации по составлению режима дня школьника

Правильно организованный режим дня способствует установлению равновесия организма со средой, где происходит обучение, так как он

основан на всестороннем учете особенностей развития ребенка. Процессы в организме носят ритмический характер, регулярность элементов режима и их чередование способствуют нормальному функционированию организма. Мы расширили знания о необходимости режима дня и провели в школе опрос, а затем и конкурс на лучший режим дня. Надеемся, что ребята будут жить по составленным ими режимам (Приложение 9)



Для достижения цели исследования мы решили следующие задачи:

- 1) провели анкетирование для выявления представлений школьников о факторах, влияющих на здоровье;
- 2) определили отношение школьников к состоянию собственного здоровья;
- 3) проанализировали занятость обучающихся в спортивных кружках и секциях.

По результатам исследования были сделаны следующие выводы: значительная часть обучающихся школы достаточно адекватно оценивают значимость состояния здоровья для качества жизни и пытаются активно влиять на его сохранение, учителя предпринимают всё необходимое для формирования основ здорового образа жизни школьников.

А самое главное – мы обратили внимание ребят на несоответствие между интересом к здоровью и отсутствием **реальных** действий со стороны каждого из них по укреплению и сохранению собственного здоровья, а также создали условия для возникновения потребности эти реальные действия осуществлять.

## Выводы

Итак, можно сделать следующие выводы:

- Здоровье — нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций.
- Здоровье во многом зависит от образа жизни, однако, говоря о здоровом образе жизни, в первую очередь имеют в виду отсутствие вредных привычек. Это, конечно, необходимое, но вовсе не достаточное условие. Главное в здоровом образе жизни — это активное творение здоровья, включая все его компоненты. Таким образом, понятие здорового образа жизни гораздо шире, чем отсутствие вредных привычек, режим труда и отдыха, система питания, различные закалывающие и развивающие упражнения; в него также входит система отношений к себе, к другому человеку, к жизни в целом, а также осмысленность бытия, жизненные цели и ценности и т.д.

Наши исследования имеют важное практическое значение. Мы исследовали факторы, влияющие на здоровье школьников. Для этого изучили ближайшую среду обитания школьника, провели гигиеническую оценку учебников, школьных принадлежностей и выявили способы сохранения здоровья. Мы пришли к таким выводам: если будут соблюдаться гигиенические нормы, если ребята будут вести ЗОЖ, то состояние здоровья не будет ухудшаться. Наша гипотеза «если каждый школьник будет правильно питаться, вести здоровый образ жизни, заниматься спортом, не превышать время нахождения у компьютера и телевизора, заботиться о ближайшей среде обитания, то здоровье будет крепким» подтвердилась полностью.

Я считаю необходимым отметить, что существует необходимость в дальнейшей, более глубокой разработке проблемы изучения состояния здоровья учащихся, а также изучение их отношения к собственному здоровью.

## **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**



1. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях (N 189) - Москва, 29 декабря 2010 г.
2. Мажейкин А. В. Поговорим о здоровом питании - Киев, 1993. – 68 с
3. Миронеский С. А. Надо ли делать зарядку – Москва, 1999
4. Аргунова, М. В. Стратегия формирования экологической культуры школьников [Текст] /М. В. Аргунова // Химия в школе. – 2009. - №1.- С.23-26
5. Величковский, Б. Т., Кирпичёв, В. И., Суравегина, И. Т. Здоровье человека и окружающая среда [Текст]: учебное пособие. – М.: «Новая школа», 1997.
6. Самкова, В. А., Прутченков, А.С. Экологический бумеранг [Текст]: практические занятия для учащихся 9-10 классов. – М.: Новая школа, 1996.
7. <http://ingameworld.ru/vred-dolgogo-sideniya-html>
8. <http://elsmog.ru/index.php/mobtel/mobtel.htm>
9. <http://www.fisio.ru/privichki.html>
10. [http://www.prelest.com/bud\\_zdorova/2578.htm](http://www.prelest.com/bud_zdorova/2578.htm)
11. <http://nsportal.ru/ap/literaturnoe-tvorchestvo/library/shkolniku-o-polze-zdorovogo->

## Приложение 1

### Примерный распорядок дня школьников.

Время суток, часы	Элементы режима дня
7.00—7.05	Подъем, уборка постели
7.05—7.15	Утренняя гимнастика
7.15—7.20	Умывание, закаливающие процедуры
7.20—7.45	Завтрак
7.45—8.00	Ходьба пешком в школу
8.00—13.30	Учебные занятия
13.30—14.30	Обед, прогулка на свежем воздухе
14.30—15.00	Послеобеденный отдых
15.00—16.30	Самоподготовка
16.30—18.30	Занятия в спортивной секции или самостоятельные
18.30—19.30	Занятия физическими упражнениями (3-5 раз в неделю)
19.30—21.00	Ужин, отдых
21.00—22.50	Самоподготовка
23.00	Прогулка, культурно-развлекательная программа
	Отбой

## Приложение 2

### Анкета «Учебная нагрузка»

Цель: выявить отношение школьников к учебной нагрузке.

Критерии оценки: 3 - да, 2 - не совсем, 1 - нет.

1. Нравится ли тебе учиться в нашей школе?
2. Легко ли тебе дается учение?
3. Устаешь ли после дня занятий в школе?
4. Испытываешь ли ты усталость в конце учебной недели?
5. Устраивает ли тебя режим 5-ти дневной недели?

6. Устаешь ли ты после выполнения домашнего задания?
7. Учитывают ли учителя особенности профильной направленности обучения?
8. Имеешь ли ты достаточное количество времени для занятий по интересам (чтение, секции, кружки и т.д.)?
9. Реагируют ли учителя на твои замечания и предложения по вопросам учебной нагрузки?
10. Успеваешь ли ты отдохнуть в течение перемены?
11. Удовлетворен ли ты расписанием уроков по дням недели:
  - Понедельник
  - Вторник
  - Среда
  - Четверг
  - Пятница.

Методика обработки анкетных данных: ответы на каждый вопрос группируются по критериям, вычисляется средний балл.

### Приложение № 3

#### Анкета по проблемам здорового образа жизни

Уважаемые учащиеся! Просим Вас анонимно ответить на вопросы, изложенные в анкете. Просьба быть искренними и правдивыми. Подчеркните вариант ответа, который совпадает с Вашим мнением или впишите свой ответ на вопрос.

1. Что Вам больше всего нравится делать в свободное время? Возможно несколько вариантов ответа.

- А) читать книги,
- Б) смотреть телевизор, видео,
- В) встречаться с друзьями, подругами,
- Г) слушать музыку,
- Д) выступать на концертах и других мероприятиях,
- Е) готовить доклады, рефераты,
- Ж) посещать кружки, секции (какие)

---

З) играть в компьютерные игры,

И) заниматься спортом,

К) помогать родителям,

Л) помогать в школе (в чем) \_\_\_\_\_

М) знакомиться с новыми людьми,

Н) \_\_\_\_\_  
 (что) \_\_\_\_\_

2. Как Вы относитесь к здоровому образу жизни? Считаете ли Вы для себя необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни? Возможен один вариант ответа.

- А) да, нужно придерживаться принципов здорового образа жизни,
- Б) нет, можно хорошо прожить и без этого
- В) частично,
- Г) эта проблема меня пока не волнует.

3. Что Вы делаете, чтобы сохранить здоровье? Возможно несколько вариантов ответа.

- А) занимаюсь спортом, посещаю спортивные секции, ДЮСШ,
- Б) соблюдаю режим дня,
- В) полноценно питаюсь,
- Г) отказываюсь от вредных привычек,
- Д) соблюдаю санитарно-гигиенические нормы,
- Е) не делаю ничего, у меня и так все нормально,
- Ж)

другое \_\_\_\_\_

4. Употребляете ли Вы алкоголь?

- А) ни разу не пробовал(а),                      Б) один раз пробовал(а),                      В) изредка,                      Г) часто,                      Д) постоянно.

5. Употребляете ли Вы наркотики или токсические вещества?

- А) ни разу не пробовал(а),                      Б) один раз пробовал(а),                      В) изредка,                      Г) часто,                      Д) постоянно.

6. Употребляете ли Вы табак (Курите сигареты и т. п.)?

- А) ни разу не пробовал(а),                      Б) один раз пробовал(а),                      В) изредка,                      Г) часто,                      Д) постоянно.

7. Каковы основные причины курения, употребления алкоголя или наркотиков, если Вы что-то употребляли?

- А) из любопытства, стремления к новым ощущениям,
- Б) за компанию,
- В) под давлением сверстников,
- Г) получаю от этого удовольствие,
- Д) чтобы казаться уверенным,
- Е) чтобы казаться взрослым,
- Ж) способ «убить» время,
- З) под влиянием рекламы,
- И) чтобы снять напряжение от жизненных трудностей, семейных проблем.

Спасибо за участие!

#### **Приложение 4**

Памятка «Приёмы психологической разгрузки»

Экологическая обстановка не радует, и качество нашего питания не очень высокое, при этом есть учебная нагрузка.

Отсюда – повышенная утомляемость, неврозы не только детей, но и учителей.

Поэтому вы можете использовать *приёмы психологической разгрузки*.

##### Упражнения для снятия общей усталости

- 1.Заложите руки за голову и, откинувшись на стуле, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Шея не будет болеть от напряжения.
- 2.Поднимите руки до уровня груди, соедините ладони и кончики пальцев, покачайте сомкнутые ладони вперед и назад. Так отдыхают усталые руки.
- 3.Крепко обопритесь руками о сиденье стула. Выпрямив ноги, поднимитесь над стулом. Так отдыхают плечи.

##### Точечный массаж головы и шеи

- 1.Массируем область лба – 2-, 3-,4-м пальцами.
- 2.Массируем заднюю поверхность шеи.

##### Физическая зарядка для глаз

- 1.Зажмуриваем и широко открыть глаза 5-6 раз подряд с интервалом в 30 секунд.
- 2.Смотрим вверх – вниз, вправо – влево, не поворачивая головы.
- 3.Вращаем глазами по кругу, вниз, вправо, вверх, налево.
- 4.Быстро моргаем 1-2 минуты.
- 5.Массажуем веки круговыми движениями

##### Гимнастика для ума

- 1.Утренняя гимнастика под музыку. Двигаются правая нога и левая рука и, наоборот, в это же время вращаем глазами во всех направлениях. Когда оба полушария мозга работают одновременно, новая информация усваивается лучше.
- 2.Рисуем «8» три раза каждой рукой, затем обеими руками одновременно. Рисуем одновременно обеими руками цифры, буквы, пишем слова – расслабляем мышцы рук, снимаем напряжение глаз. Писать становится легче.
- 3.Пишем слова в воздухе носом, коленом, ухом. Так мы их лучше запоминаем.

Быстрый способ улучшить самочувствие

Положите руку на живот, медленно, надуваясь как шар, делаем вдох и медленно выдыхаем, как будто дуем на пёрышко.

Сидя за партой: едем на велосипеде, поём весёлые песни, касаемся локтем то одной, то другой руки противоположного колена.

Снятие напряжения при чтении

Возьмитесь правой рукой за левое плечо сожмите его. Отверните голову в другую сторону. Глубоко вдохните и отведите плечи назад. Верните голову в исходное положение. Опустите подбородок на грудь глубоко вдохните, расслабив мускулы. Повторите на другом плече.

Улучшение работы памяти

Положите голень одной ноги на колено другой ноги, мягко нажмите на лодыжку, одновременно сгибая и разгибая ступню.

Упражнения-звукоподражания

Гласные звуки поём, подражаем голосам животных.

«И-и-и» повышает настроение.

«Ее-ее-ее» тренирует горло.

«О-оо-оо» горло лечит.

«А-а-а» снимает напряжение.

Цветотерапия

Не отрываясь, смотрим на определённый цвет 2-3 секунды.

ЖЁЛТЫЙ ЦВЕТ - это хорошее настроение, стимулирует зрение, успокаивает.

ФИОЛЕТОВЫЙ ЦВЕТ - расслабляет психику.

ЗЕЛЁНЫЙ ЦВЕТ - успокаивает, понижает кровяное давление, рассеивает негативные эмоции, помогает сконцентрироваться.

ОРАНЖЕВЫЙ ЦВЕТ – чувство веселья, способствует пищеварению.

КРАСНЫЙ ЦВЕТ – активизирует, вызывает прилив сил, воодушевляет.

СИНИЙ ЦВЕТ - помогает при рассеянности, при усиленном сердцебиении, при расстройстве кишечника, нервном перенапряжении, унимает разбушевавшиеся страсти, гасит эмоции, снижает артериальное давление.

## Приложение 5

### Список «вредных продуктов»

1. Копченые продукты очень тяжелые для пищеварительной системы ребенка. К тому же в наше время продукты копчения производят не при помощи дыма, а специальных растворов, которые придают продуктам запах дыма. Эти химические соединения губительны для клеток печени ребенка.

2. Чипсы, сухарики, соленые орешки содержат очень большое количество соли и ароматизаторов, красителей и консервантов также не желательны для употребления в пищу детьми и могут нанести здоровью ребенка значительный вред.
3. Крайне нежелательно раннее знакомство детей с различными сладостями: шоколадными конфетами, батончиками, жевательными конфетами.
4. Газированные напитки и квас тоже считаются запрещенными для употребления в пищу детьми.

## Приложение 6

### Правила работы на компьютере

Через определенные промежутки времени (для младших школьников это 5-7 минут) – переводить взгляд от монитора на любой объект;

Через 7-10 минут на протяжении 15 секунд выполнять упражнения для снятия зрительного напряжения.

Компьютерное кресло должно соответствовать росту ребёнка.

### Как правильно смотреть телевизор?

Сидеть надо не перед телевизором, а на расстоянии, в 3-4 раза превышающем диагональ экрана. Еще одна полезная рекомендация: как можно чаще нужно закрывать глаза (например, во время рекламы) и делать массаж или другие упражнения. Хотя бы раз в 20-30 минут. Ведь нагрузка на глаза гораздо сильнее, поэтому и упражнение надо делать чаще, чем обычно. Что важно: если вы смотреть телевизор днем, то помещение лучше затемнить, создав полумрак, а в вечернее время наоборот — включить неяркий свет сбоку или сзади себя. Лучше всего сидите по центру экрана, тогда не такая нагрузка на глаза. Просмотр телевизора под неправильным углом — прямой путь к больным глазам.

### Обращение с мобильным телефоном

1. Может ли мобильный телефон принести вред вашему здоровью?

- А) да – 15 %
- Б) нет – 20 %
- В) не знаю – 65 %

2. Что оказывается под вредным влиянием во время разговора по телефону:

- А) головной мозг – 20 %
- Б) уши – 40 %
- В) не знаю – 40 %

3. Сколько времени в день можно говорить по мобильному телефону?

А) много, пока не закончатся деньги – 60 %

Б) до 15 минут – 10 %

В) не знаю – 30 %

4. Мобильный телефон для вас:

А) средство поболтать – 20 %

Б) узнать и передать необходимую информацию – 30 %

В) средство поиграть в мобильные игры, послушать музыку, фотоаппарат – 50 %

5. Знаете ли вы правила безопасности при пользовании мобильным телефоном?

А) да – 10 %

Б) нет – 60 %

В) а разве они существуют? – 30 %

### Приложение 7

#### Комплекс утренней зарядки

1. Наклоны вперед. Руки свободно опускаются в низ. Не стремитесь сразу дотянуться ладонями до пола. Ваша задача почувствовать растяжение поясничного отдела позвоночника. Сделайте 7 - 10 наклонов.

2. Прогибаем верх туловища назад, при этом таз подаём вперед. Руки можно опустить свободно сзади туловища, или сожмите кисти в кулак и надавливайте на область поясницы вперед, помогая туловищу прогибаться. Сделайте 7 - 10 повторений.

3. Делаем наклоны туловища в стороны по 7 - 10 раз влево и вправо. Постепенно увеличиваем амплитуду. Чувствуем, как растягивается позвоночник.

4. Скручивание туловища вдоль вертикальной оси. Ноги на ширине плеч, оборачиваемся и смотрим что у нас за спиной. Руки свободно опущены вдоль туловища. Делаем 7 - 10 оборотов в каждую сторону.

### Приложение 8

#### Массаж для глаз

Польза общего массажа хорошо известна, тут не надо уже ничего доказывать. Массаж для глаз:

- Улучшает циркуляцию крови в сосудах глаза
- Помогает настроиться на длительную работу
- Активизирует головной мозг



- Стимулирует к работе зрительный нерв
- Улучшает функции работы печени

Самые простые упражнения это поглаживание кончиками пальцев закрытых глаз, легкая вибрация, нажим, касание ладонью и разминание.

Самое распространенное массажное движение: одновременный массаж глаз сразу двумя пальцами — указательным и средним. По нижнему краю глаза — пальцы медленно двигаются к носу, по верхнему краю глаза — по надбровной дуге. Движения рекомендуется повторить 7-10 раз.

Второе: тыльной стороной больших пальцев поглаживать брови, двигаясь от переносицы к вискам с легким нажимом: глаза при этом должны быть закрыты. Выполнить 20-30 раз.

Третье: тремя пальцами (указательный, средний, безымянный) надавливать три раза под бровями, по верхнему краю глазницы, старайтесь направлять это движение вверх, и чтобы ваши ногти не касались кожи. То же самое делать и по нижнему краю глазницы, направляя движение вниз, что логично.

## Приложение 9

### Режим дня

Режимные моменты	7-8 лет	9-10 лет	11-12 лет	13-14 лет	14-15 лет	16-17 лет
	1-2-й класс	3-4-й класс	5-6-й класс	7-й класс	8-й класс	9-й класс
Пробуждение	7.00	7.00	7.00	7.00	7.00	7.00
Утренняя гимнастика, закаливающие процедуры. Умывание. Уборка постели	7.00-7.30	7.00-7.30	7.00-7.30	7.00-7.30	7.00-7.30	7.00-7.30
Утренний завтрак	7.30-7.50	7.30-7.50	7.30-7.50	7.30-7.50	7.30-7.50	7.30-7.50
Дорога в школу	7.50-8.20	7.50-8.20	7.50-8.20	7.50-8.20	7.50-8.20	7.50-8.20
Учебные занятия в школе и общественная работа	8.20-12.30	8.20-13.30	8.20-14.00	8.20-14.00	8.20-14.30	8.20-14.30
Дорога из школы домой (прогулка)	12.30-13.00	13.30-14.00	14.00-14.30	14.00-14.30	14.30-15.00	14.30-15.00
Обед	13.00-13.30	14.00-14.30	14.30-15.00	14.30-15.00	15.00-15.30	15.00-15.30

Дневной сон	13.30-14.30					
Пребывание на воздухе	14.30-16.00	14.30 - 16.00	15.00-16.00	15.00-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00
Приготовление уроков	16.00-17.00 для 1-го класса 16.00-17.30 для 2-го класса	16.00-18.00	16.00-18.30	16.00-19.00	16.00-19.00	16.00-19.00
Пребывание на воздухе или занятия в кружках	17.30-19.00	18.00-19.00	18.30-19.30	19.00-20.00	19.00-20.00	19.30-21.00
Ужин и свободные занятия	19.00-20.00	19.00-20.30	19.30-21.00	20.00-21.00	20.00-21.30	21.00-22.00
Сон	20.30-7.00	21.00-7.00	21.30-7.00	21.30-7.00	22.00-7.00	22.30-7.00