Муниципальное общеобразовательное учреждение лицей № 6

**Тема:**

 **Автор: Ковалёва Алёна,**

Ученица 8Б класса

  **Руководитель: Поваляева Людмила Викторовна,**

Учитель физической культуры

г. Бердск

2009г.

**Оглавление:**

***I. Актуальность***………………………………………………….………cтр. 3

***II. На счастье детям***………………………………………………………....3

 1.Счастье родителей – в здоровье детей………………………………....3

 2. Разумный подход родителей к сбережению нашего здоровья………3

 3. Солнечные лучи………………………………………………………….4

 4. Солнечные ванны полезны для здоровья ………………………………4

***II. Наш девиз: «Любить и уважать себя и других!»***………………………..6

***III. Заниматься физкультурой и вести активный здоровый***

***образ жизни!***........................................................................................................6

***IV. Исследование знаний и навыков здорового образа жизни…***………….7

1.Тест «О здоровом образе жизни» ……………………………………….7

 ***V. Баня парит, баня правит……***………………………………………….....8

***VI. Исследование знаний моей семьи в области здоровья***…………………9

 1. Тест………………………………………………………………………….9

**VII.** **РЕЗУЛЬТАТЫ**…………………………………………………………..10

***Вывод***……………………………………………………………………………..10

***Список литературы***……………………………………………………………11

**ТЕМА: Исследование « Здоровье нашей семьи»**

***Автор работы: Ковалева Алёна, ученица 8Б класса***

 ***Цель работы:*** Выявить, насколько здорова наша семья.

 ***I. Актуальность:*** Недаром в народе говорят, что за деньги здоровье не купишь. За него надо активно бороться. Все так. Но прежде неплохо было бы овладеть элементарными знаниями, которые помогли бы вам выбрать наиболее рациональный путь к здоровью с учетом личных физиологических возможностей, а также присмотреться к накопленному другими опыту. Обычно молодые люди не склонны всерьез задумываться о здоровье даже тогда, когда вдруг заболеют. Да, в молодости всякие неприятности воспринимаются «вдруг» - как нечто внезапное и незаслуженное. Но в том-то, к сожалению, и дело, что большинство болезней именно заслуженны. А первые шаги к этому делаются нередко в самом цветущем возрасте. Когда перестают дружить со спортом и физкультурой, приобщаются к дурным привычкам. А здоровье, то, как и честь нужно беречь смолоду. В нашей семье забота о здоровье всех членов семьи стоит на первом месте.

***II. На счастье детям***

**1. Счастье родителей – в здоровье детей.**

Да, расхожая фраза, - «здоровье не купишь». Смысл ее понятен. Беречь себя: правильно питаться, заниматься спортом, высыпаться и многое другое. Потому, что если заболеем, то и за деньги не всегда возможно вернуться к полноценной здоровой жизни.

 Здоровье детей и родителей слагается из многих факторов. Генетически детерминированная предрасположенность к заболеваниям, состояние здоровья родителей, условия проживания, питания, общего уровня культуры. Здоровье ребенка, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он живет.

**2. Разумный подход родителей к сбережению нашего здоровья:**

**Наш дом – наша крепость!** Хотя считается, что наш дом - наша крепость, и в нем мы надежно защищены от всяких вредоносных влияний. К сожалению, это часто не совсем так. Мы живем в блочном доме, то изменить состав его стен мы не в состоянии. Практически все такие дома в той или иной степени отравлены фенолами. А каждый десятый дом страдает от переизбытка асбестовых конструкций. Асбест же способствует развитию онкологических заболеваний. Получается, что стены нашего дома не столько защищают нас, сколько наоборот.

 Поэтому в идеале выход может быть один: менять место жительства. Менять на кирпичный дом, экологическое качество которого не вызывает сомнения, а еще лучше на деревянный коттедж за городом., Но вдруг выясняется, что, даже поселившись в экологически благоприятном месте, люди по-прежнему продолжают страдать от головной боли и бессонницы, легко устают, болеют бронхитами. Не всё так просто, оказывается...

**3. Солнечные лучи**

Специалистами также установлено, что жить в доме хорошо, если ежедневное воздействие прямых солнечных лучей длится не менее трех часов. На эти три часа следует открывать все шторы, пуская в комнаты солнечный свет. Это полезно организму, улучшает микроклимат и убивает микробы.

К искусственному освещению предъявляются следующие требования: его цвет максимально должен приближался к солнечному, оно должно быть стабильным, то есть без миганий. Также необходимо, чтобы на письменный стол свет падал сверху слева, и источник света обязательно помещался выше зрительной плоскости.

**4. Солнечные ванны полезны для здоровья**

Cамые древние школы медицины знали о целительной силе солнечного света:

\* египтяне и ассирийцы принимали солнечные ванны на песке;

\* в Древней Греции участникам Олимпийских игр для достижения наилучших результатов рекомендовали солнечные ванны;

\* в рукописях Гиппократа неоднократно упоминается лечебное воздействие солнца.

При солнцелечении, которое проводится в виде так называемых солнечных ванн:

* возникает загар;
* активируются:

 обменные процессы:

 + увеличивается оседание кальция в кости;

 + повышается “коэффициент дыхания” – соотношение между выделенным углекислым газом и потребленным кислородом;

 + уменьшается содержание мочевины;

 + кровь освобождается от токсичных веществ;

 + уровень холестерина и сахара в крови снижается;

 + молочная кислота в мышцах преобразуется в гликоген, тем самым увеличивается мышечная сила;

 иммунитет (растет сопротивляемость организма инфекциям за счет повышения содержания антител в крови);

**\* улучшаются:**

 кроветворение и процессы в крови:

+ увеличивается количество эритроцитов;

+ повышается гемоглобин;

+ улучшается циркуляция кислорода в крови;

 питание тканей;

 общее состояние;

 аппетит;

 сон;

\* оказывается благоприятное воздействие на вегетативную нервную систему;

\* повышается внимание и концентрация его;

\* ускоряется ответная реакция.

Солнцелечение, вызывая образование в коже витамина Д, оказывает противорахитическое и закаливающее действие.

Недостаток солнца зимой влечет за собой снижение в организме витамина Д, что сопровождается недостатком кальция. Решить эту проблему можно с помощью диеты, богатой кальцием.

Желаем Вам всегда быть здоровыми и красивыми!

**III. Наш девиз: «Любить и уважать себя и других!»**

Благожелательное отношение окружающих способно не только улучшить настроение, но и замедлить старение организма. Об этом свидетельствуют результаты исследования, проведенного учеными из Университета Техаса (США).

"Мы уже давно знаем о том, что отношение окружающих, то есть психологическая атмосфера, в которой живет человек, оказывает определенное воздействие на его здоровье, но, оказывается, его влияние значительно сильнее, чем предполагалось, и затрагивает даже такие процессы, как старение организма.

 В общем, будьте вежливы и дружелюбны - и живите 100 лет!

**IV. Заниматься физкультурой и вести активный здоровый образ жизни!**

Двигательная активность является мощным биологическим стимулятором жизненных функций растущего организма и необходима для его нормального формирования и развития. Кроме того, на занятиях вырабатываются навыки равновесия, координации, ловкости и формируется стереотип правильной осанки. Движения в любой форме, адекватные нашим возможностям, всегда выступают как оздоровительный фактор. Во время занятий у нас улучшается настроение, появляется чувство радости, удовольствия.

 У моих родителей не стоит вопрос, как же и когда нужно заняться физическим развитием ребенка, чтобы защитить его от опасностей современного цивилизованного мира.

В нашей семье этот вопрос решен давно: мы любим посещать детскую площадку, там есть и качели и горки и тарзанки, кольца, турники все для полного детского счастья. И к тому же наш папа планирует сделать перед домом большой турник, на котором можно повиснуть и висеть, кувыркаться сколько угодно. На спортивной площадке мальчишки играют в футбол, хоккей. К ним присоединяются дети и их родители, в том числе и наша семья. Мы играем там до темноты, потом приходим домой уставшие и счастливые. ***Выходи играть во двор!***

**V. Исследование знаний и навыков здорового образа жизни.**

Для исследования знаний и навыков здорового образа, жизни я провела тест в нашей семье:

**1. Тест «О здоровом образе жизни»**

(мама, папа, я и брат!) – 4 ответа?

1. знаете ли вы что такое здоровый образ жизни?\_\_да,да,да,да\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. вы ведете, по вашему мнению, здоровый образ жизни? да ,да,да,да\_\_

3.как вы считаете, нужен ли здоровый образ жизни? Да,да,да,да \_\_\_\_\_\_\_\_

4. занимаетесь ли вы спортом? Дада,да,да, \_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(если да, то сколько раз в неделю?)

5. делаете ли вы утреннюю зарядку? да ,да,да,да\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6. отдыхаете ли вы с родителями на природе? Да,да,да,да \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7.завтракаете ли вы? Что вы употребляете на завтрак? Дада,да,да \_\_\_\_

8. как вы относитесь к табакокурению? \_\_\_\_плохо,ужасно,отрицательно,плохо\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

9. вы курите? Нет,нет,нет,нет\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(если да, то сколько сигарет в неделю?)

10. осознаете ли вы вред этой пагубной привычки? Да,да,да,да и очень серьезный

11. вы когда - нибудь пробовали алкогольные напитки? Да, да нет,нет,

12. вы чувствовали при этом ощущение опьянения? да\_да\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

13. вы когда - нибудь пробовали наркотические вещества? \_нет,нет,нет,нет\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 14. осознаете ли вы опасность употребления наркотиков? \_да - да – да,да

 По итогам этих тестовых опросов наша семья ведет здоровый образ жизни.





***VI. Баня парит, баня правит…***

 Прелюбопытнейшие подробности открывает нам история. Оказывается, в договоре Руси с Византией русичи обеспечивали себе право по прибытии в Константинополь пользоваться баней: « и да творят им мовь елико хотят». В самой древней из сохранившихся русских летописей « повести временных лет» упоминается баня в Великом Новгороде, где люди. Обнажившись, обливались щелочным квасом, били себя вениками и под конец окатывались холодной водой.

 И мы со своей семьей ездим к бабушке в баню хорошенько пропариваемся. А потом и забываем, что такое болезнь. И вам советуем часто посещать баню.

 Правильное и рациональное питание – один из факторов здоровья!

Так как у нас свой огород, то мы питаемся здоровой пищей, бабушка часто привозит мясо, курицу , после рыбалки есть свежая рыба. Молоко, масло, сметана, яйца все тоже домашнее. это покупаем в магазине. Пельмени, шашлык, котлеты. Все это из натуральных продуктов, без всяких примесей.

 Мама когда всегда готовит по рецептам наших бабушек, то получается очень вкусно.

**VII. Исследование знаний моей семьи в области здоровья**

**1. Тест**

Что является одним из факторов гипертонической болезни, инфарктов, инсультов, онкологических заболеваний? А) курение Б) алкоголизм В) наркомания

 100%

Что означает желтый язык? А) заболевание желудочно-кишечного тракта Б) неблагополучие печени и желчного пузыря, следствие курения В) ослабление защитных сил организма

 50%

Что такое темные круги под глазами? А) сбои в работе почек, сердца Б) ухудшение работы кишечника В) жирная кожа

 75%

Где больше витамина С? А) апельсин Б) арахис В) конфеты

100%

Сколько нужно воды человеку? А) 2 – 4 литра Б) 0,5 литра В) 10 литров

100%

Что помогает укрепить иммунитет? А) витамины Б) закаливание В) колбаса

100%

**РЕЗУЛЬТАТЫ:**

Перечисленные мероприятия дали свои результаты:

· отсутствие заболеваний в нашей семье

· отсутствие количества пропусков занятий в школе по болезни.

· повышение успеваемости в школе и на работе.

Для нас и в будущем работа по укреплению здоровья необходима, чтобы повысить сопротивляемость организма к различным заболеваниям, поднять уровень работоспособности в школе и на работе, тем самым, повысить продуктивность обучения и работы.

**Вывод:**  в процессе исследования здоровья нашей семьи, полученные мною результаты, позволяют сделать смелый вывод:

**Наша семья – это одна из самых здоровых семей!**

**Список литературы:**

1. Гальперин, С. И. Физиология человека и животного. - М.: Высшая школа, 1977.
2. Гейхман, Трофимов, О. Н. Легкая атлетика в школе. - М.: ФиС, 1972.
3. Квапилик, Й. Сто советов / пер. с чешек. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 80 с: ил.-(Физкультура и здоровье).
4. Колесов, Д. В., Марш, Р. Д. Основы гигиены и санитарии. - М: Просвещение, 1989.
5. Коростелев, Н. Б. Воспитание здорового школьника: пособие для учителя / под ред. В. Н. Кар-дашенко. - М.: Просвещение, 1986.

6. Скрипалев В, Л. Россошик, Е. Анцупов, С. Богдасаров - «Триады здоровья: движение, закаливание, питание»

7. Физическая культура в школе / под ред. 3. И. Кузнецова. - М.: Просвещение, 1972.

8. Чусов, Ю. Н. Закаливание школьников: пособие для учителя. - М.: Просвещение, 1983. -128 с: ил.