**Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №1 г. Оханска**

**Проектно – исследовательская работа**

**Профилактика заболеваемости школьников**

**Выполнил работу:**

Хорошавин Дмитрий

ученик 4В класса

МОУ СОШ №1

**Руководитель**:

учитель начальных классов

Меньшакова И.А.

 г. Оханск, 2011

***Профилактика
заболеваемости школьников***

 **Тип проекта**: исследовательский, информационный, индивидуальный.

 **Возраст участников**: 4 класс.

 **Проблема**: как показывают различные исследования, сейчас школьники болеют чаще и дольше, чем раньше.

 **Цели**: выяснить, что является основными причинами заболеваемости; сформулировать правила, следуя которым можно сохранить здоровье.

 **Этапы работы над проектом:**

 -анкетирование

-беседа со специалистами (школьный врач, педиатр ЦРБ)

-поиск информации в Интернете и других источниках

-подготовка к презентации проекта

-презентация проекта.

 **Предполагаемый результат**: выработать комплекс рекомендаций « Если хочешь быть здоров»

**ВВЕДЕНИЕ**

*Я верю, что будущее за*

 *медициной предупредительной.*

*Н.И.Пирогов*

Почему я выбрал эту тему? Я заметил, что мои друзья и одноклассники очень часто болеют. Это доказывает и прочитанное в журналах мнение россиян, которые были опрошены фондом «Общественное мнение». Было выявлено, что сейчас школьники болеют чаще, чем раньше (72%).

 И поэтому я решил выяснить, что же является основными причинами заболеваемости и как это можно исправить. Для этого было проведено анкетирование моих одноклассников. Также я просмотрел разные газеты и журналы.

 И вот что у меня получилось.

**Основная часть**

 Чтобы узнать основные причины заболеваемости детей, я обратился в школьный медицинский пункт. После беседы с медицинским работником я сделал выводы. На здоровье школьников влияют следующие факторы:

 ***Плохая экология*** *(слайд).*  Человек нарушает равновесие в природе: вырубает леса, загрязняет атмосферу. Всё это приводит к понижению иммунитета и заболеванию дыхательной системы.

 ***Неправильное питание*** (слайд). Дети, употребляющие в пищу ненатуральные продукты, содержащие консерванты и красители (чипсы, сухарики, кока-кола и т.п.), чаще подвержены заболеваниям желудочно-кишечного тракта (гастритам, язвам желудка).

***Привязанность детей к компьютеру*** (слайд). Дети стали меньше двигаться и гулять на улице. У них появляются разные заболевания позвоночника, органов дыхания, ослабление мышц, ухудшение зрения и др.

 ***Нарушение правил личной гигиены*** (слайд). Главным правилом гигиены является соблюдение чистоты полости рта и тела. Если этих правил не соблюдать, то появляется кариес, заболевания дёсен, а на коже - грибковые заболевания.

 ***Не соблюдение режима дня*** (слайд). Человек – часть природы и живёт по её законам. Человеческий организм подчиняется суточному ритму, который сложился на Земле за миллионы лет. Нарушения привычного ритма сбивают работу организма, и могут привести к заболеваниям.

 ***Вредные привычки*** (слайд). Я видел как ребята курят, подражая взрослым, не понимая таких элементарных вещей, что они воруют у себя и здоровье, и тормозят умственное развитие.

 ***Физическая неразвитость и отсутствие закалки, являются одними из важных факторов, влияющих на здоровье детей.***

 *В таблице представили результаты анкетирования* среди обучающихся 4-х классов нашей школы (слайд).

 Из неё видно, что у школьников помимо вирусных заболеваний, появляются и другие, более серьёзные. Это связано в первую очередь с неправильным питанием, несоблюдением режима дня, длительным нахождением за компьютером и, конечно же, с экологией.

 А что же можно сделать, чтобы улучшить наше здоровье? Нужно проводить профилактические мероприятия. Профилактика является единственным истинно гуманным разделом медицины, так как она направлена на сбережение здоровья, органов и систем.

***Занятия физической культурой*** (слайд). Я никогда не пропускаю занятия физкультурой в школе. Люблю весну и осень, когда наши уроки проходят на улице. Они способствуют укреплению здоровья, закаливанию, развитию физических качеств.

 ***Здоровый сон****.* Сон - отдых головному мозгу. Когда ты спишь, отдыхают и кости: благодаря сну они быстрее растут. Укрепляются нервы: тот, кто не выспался, становится капризным и раздражительным.

***Внеклассная работа*** (слайд). В нашей школе часто проходят спортивные соревнования, в которых я всегда принимаю участие.

 ***Прогулки и походы*** (слайд) Все дети любят гулять на улице. И я тоже. Мы часто с семьёй выезжаем на природу. После такого отдыха всегда чувствуешь себя хорошо.

***Закаливание*** (слайд). Для укрепления здоровья нужно проводить закаливание. Его проводят летом и зимой. Обтирания, обливания, контрастный душ укрепляют нервную систему, улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, а также хорошо влияет на психику.

***Правила закаливания* (**слайд):

* Психологический настрой. Прежде чем начать закаливание, необходимо решить для себя: нужно ли это мне, справлюсь ли я? Нужно настроить себя на принятия процедур.
* Постепенность. Следует постепенно увеличивать время пребывания на солнце и свежем воздухе, купание в водоёме. При закаливании водой - постепенно уменьшить её температуру.
* Систематичность. Это значит - заниматься закаливанием обязательно каждый день, не отлынивать, не переносить нагрузку на другой день.
* Комплексность. Лучше использовать все факторы закаливания- солнце, свежий воздух и водные процедуры, следовательно, и формы закаливания будут применяться в комплексе.
* Индивидуальность. Подбор процедур закаливания должен быть индивидуальным, то есть учитывать особенности твоего организма.
* Начинать закаливание в состоянии практического здоровья. Значит, не следует начинать закаливание при простуде, недомогании.
* Получение удовольствия. Результатом закаливания должны быть на только стойкость к болезням, но и бодрость, хорошее настроение,работоспособность.

 От любой процедуры старайся получать максимум удовольствия.

 *Также нельзя никогда забывать о правилах личной гигиены* (слайд). К ним относится: правильное чередование умственного и физического труда, занятия физкультурой, регулярный приём полноценной пищи, чередование труда и активного отдыха, полноценный сон, содержание в чистоте тела и одежды и т.п. Соблюдение этих правил способствует сохранению и укреплению здоровья человека.

 *Правильное питание и употребление витаминов* (слайд) заключается в выборе продуктов питания, их калорийности, времени употребления, а также использовании витаминов и микроэлементов для повышения иммунитета организма.

 *Я постоянно занимаюсь лечебной физкультурой* (слайд) – это

физические упражнения для профилактики и лечения различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно - сосудистой системы, нарушений осанки и др. Ежедневно провожу в классе утреннюю зарядку для одноклассников.

 *Также полезен массаж.* Он (слайд) улучшает кровообращение, обмен веществ, хорошо действует на нервную систему и сердечно – сосудистую.

Массаж в комплексе с лечебной гимнастикой способствует укреплению мышечного корсета, предупреждает атрофию мышц, что часто встречается у школьников.

**Заключение**

 Итак, все профилактические мероприятия (слайд) способствуют развитию физических качеств, функциональных систем организма, закаливанию организма.

 В этом я убедился на себе. В прошлом году я болел 3 раза. А в этом - ни разу.

 Дети, занимающиеся хотя бы одним из видов оздоровительной деятельности, болеют намного меньше в течение года, чем дети, которые не соблюдают правил личной гигиены, распорядка дня, мало гуляют и много находятся за компьютером.

***Желаю всем крепкого здоровья и спортивных успехов!***

***Если хочешь быть здоров!***

***Мы желаем вам ребята,***

***Быть здоровыми всегда.***

***Но добиться результата***

***Невозможно без труда.***

***Постарайтесь не лениться,***

***Каждый раз перед едой,***

***Прежде чем за стол садиться,***

***Руки вымойте водой!***

***И зарядкой занимайтесь***

***Ежедневно по утрам,***

***И, конечно, закаляйтесь-***

***Это так поможет вам!***

***Свежим воздухом дышите,***

***По возможности всегда,***

***На прогулки в лес ходите,***

***И простуда-ерунда!***

***Мы открыли вам секреты,***

***Как здоровье сохранить,***

***Выполняйте все советы,***

***И легко вам будет жить!***

**Анкета для одноклассников**

1. У тебя есть режим дня? Ты соблюдаешь его?

2. Сколько раз в день ты ешь? В какое время?

3. Ты чистишь зубы? Сколько раз в день?

4. Соблюдаешь ли ты правила личной гигиены?

5. Сколько времени уходит у тебя на выполнение домашнего задания?

6. Сколько времени в сутки проводишь на улице?

7. Сколько времени в сутки проводишь за компьютером?

8. Ты часто болеешь? Какими заболеваниями?

9. У тебя есть хронические заболевания? Какие?

 10. Какие спортивные секции ты посещаешь? Если нет – почему?

 **Анкета для родителей**

1. У вашего ребёнка есть хронические заболевания?

2. Как часто болеет ваш ребёнок?

3. Какие мероприятия проводите по профилактике заболеваемости?

4.Сколько времени проводит ваш ребёнок за компьютером?

5. Сколько времени находится ребёнок на свежем воздухе?

6.Сколько времени проводит ваш ребёнок за выполнением домашнего задания?

7. Какие спортивные секции посещает ваш ребёнок? Если нет – почему?

 **Спасибо за сотрудничество! Желаем здоровья всей семье!**