Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Налимская средняя общеобразовательная школа»

 Среднеколымского улуса РС (Якутия)

**Здоровью цены нет**

 Работа ученика 4 класса МБОУ «Налимская СОШ» Тимофеева Арслана.

Руководитель - учитель начальных классов

 Шадрина Е.Е.

с.Налимск

2020г.

Содержание.

**Введение.**стр. 2-3

**Глава 1. Теоретическая часть**.                                                 стр. 4-7

    1.1. Чтобы быть здоровым.

    1.2. Здоровое питание.

    1.3. Утренняя зарядка.

    1.4. Вредные привычки для здоровья.

**Глава 2. Исследовательская часть** стр.8

2.1. Группы здоровья учащихся начальных классов МБОУ «Налимская СОШ».

2.2.Опрос учащихся начальных классов.

2.3.Пропуски уроков учащимися начальных классов по болезни.

**Глава 3. Научная часть**

3.1. Причины основных болезней обучающихся начальных классов.

**Глава 4. Практическая часть**                                    стр. 9

4.1. Рекомендация для учащихся «Болен – лечись, а здоров - берегись!»

4.2. Настольная игра «Здоров будешь - всё добудешь!»

 Заключение.                                                                              стр. 10

 Список литературы.                                                                стр. 11

 Приложение.

**Введение.**

«Здоровый нищий счастливее больного короля»

    Здоровье – это основная ценность в жизни. Когда человек здоров, полон сил, энергии, ему всё по силам. Он может преодолеть любые трудности, достичь цели и реализовать свои мечты. Здоровье нужно беречь с раннего детства и сохранять на протяжении жизни, ведь его нельзя купить не за какие деньги.

     От 10% до 20% здоровья заложено в нас генетически, 20% зависит от окружающей среды, 5% до 10% от медицины, а 50% зависит от нас самих! Сбережённое и укреплённое в детстве и юности здоровье позволит жить долго и активно.

      Всем полезно знать, как быть здоровым, крепким, выносливым, как сохранить психологический комфорт, даже если что-то не получается. Сильные негативные эмоции ослабляют организм человека. Контролируя свои эмоции (гнев, злость, обиду)  человек  заботится о своём здоровье. Японская пословица говорит «Забота о здоровье – лучшее лекарство»

Преимущества здоровья:

Здоровье даёт возможности – физической адаптации к различным условиям; личностного роста.

Здоровье даёт силу – для труда, учёбы, общения.

Здоровье даёт свободу – физических действий и передвижению по миру.

Здоровье даёт интерес – к жизни.

Здоровье приносит радость – от собственных возможностей.

Здоровье создаёт платформу – для самореализации человека.

**Цель исследования** - получить доказательство того, что здоровью цены нет и надо беречь его смолоду, укрепление здоровья учащихся.

**Проблема и новизна** - неправильное отношение к своему здоровью приводит к ослаблению детского организма и увеличению пропуска уроков по болезни обучающимися начальных классов.

**Задачи**:

-Изучить литературу по данной теме.

-Провести исследование, кто в начальных классах МБОУ «Налимская СОШ» за здоровый образ жизни.

-Выявить, знают ли учащиеся начальных классов, как можно сохранить свое здоровье.

-Дать рекомендации учащимся начальных классов, как сберечь здоровье смолоду.

- Изучить группы здоровья учащихся начальных классов, посчитать пропуски уроков учащихся по состоянию здоровья.

- Изучить основные причины болезней учащихся.

- Побеседовав с участковым врачом, дать рекомендации учащимся начальных классов, как сберечь здоровье и, опираясь на рекомендации врача, придумать настольную игру «Здоров будешь - всё добудешь!».

 **Объект исследования**-учащиеся начальных классов МБОУ «Налимская СОШ»

**Предмет исследования**- факторы, влияющие на сохранение здоровья.

**Гипотеза**: Если я издам рекомендацию для учащихся начальных классов по укреплению здоровья и придумаю настольную игру, то внесу свой небольшой вклад в укреплении их здоровья и тем самым снизятся пропуски уроков обучающимися.

**Практическая значимость:** Издание рекомендациидля учащихся начальных классов « Болен – лечись, а здоров - берегись!», а также придумать настольную игру «Здоров будешь - всё добудешь!».

**Методы исследования**:

-Работа с литературой.

-Поиск информации во всемирной сети Интернет.

-Опрос учащихся начальных классов.

-Исследование факторов, влияющих на сохранение здоровья.

- Беседа.

**Глава 1. Теоретическая часть.**

 Чтобы быть здоровым:

- С раннего детства не забывать об утренней зарядке, закаливании, личной гигиене.

- Нужно чередовать труд и отдых.

Режим дня хорошо действует на нашу нервную систему, обеспечивая психологический контроль. В течение дня должно хватать времени на физические упражнения, прогулки, игры на свежем воздухе. Очень важно полноценное питание и крепкий сон. Всё это лучшая профилактика переутомления.

- Следить за питанием.

Оно должно быть разнообразным, обогащённое витаминами. Чтобы хорошо работал головной мозг, человек должен кушать нежирное мясо, рыбу. Ему необходимо куриные яйца, кисломолочные продукты, овощи,фрукты.

1.2  Здоровое питание.

     Правильное питание – это определенные и постоянные часы приема еды. При этом пища распределяется в течение суток по количеству калорий, набору химических элементов содержащихся в еде. Кроме того, обязательно учитывается набор блюд и их количество. Зрелым и физически здоровым людям специалисты по питанию рекомендуют кушать в течение суток три или четыре раза.

     Правильный и систематический прием пищи способствует профилактике работы желудочно-кишечного тракта. Питайтесь умеренно и в пределах разумного, переедание приводит к накоплению жировой массы и вызывает множество разнообразных болезней, снижает активную работу иммунной системы. Скорректировав свой рацион, мы сможем уменьшить проявление хронических болезней, которыми болеем долгие годы.

Общие основы здорового питания:

1. Пища должна быть свежей. Лучше кушать еду сразу после приготовления.

2. Правильное питание должно быть разнообразным и сбалансированным.

3. В рационе должны присутствовать сырые овощи и фрукты. В сырых плодах сохраняется значительно больше витаминов и микроэлементов, чем в вареных. Сырые овощи и фрукты повышают скорость обменных процессов.

4. Сезонность питания. Весной и летом необходимо увеличивать количество растительной пищи. Зимой, напротив целесообразно добавлять в рацион питания продукты, богатые белками и жирами.

5. Определенное сочетание продуктов. Нельзя есть несовместимые блюда, и это обязательное правило.

    Правильное питание – это разнообразная, свежая пища в умеренных количествах, съедаемая в удовольствие. Правильное питание школьника – это залог его здоровья, успеваемости и  нормального развития. Помните древнее выражение « Ты есть то, что ты ешь!»

1.3 Утренняя зарядка

    Утренняя зарядка – это источник вашего здоровья. Многие начинают своё утро вяло и уныло. Избавиться от такого настроения достаточно легко, нужно каждое утро заниматься зарядкой. Утренние упражнения помогают организму проснуться.

    Важнейшим средством всестороннего развития детей является утренняя гимнастика.  Утренняя гимнастика должна обязательно входить в режим дня школьника, что очень важно для укрепления нервной системы, предупреждения простудных заболеваний.

     Занятия гимнастикой до уроков оказывают благоприятное воздействие на организм, способствуя регулированию процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга.

Положительное влияние утренней зарядки при регулярном её выполнении:

-Укрепляет  организм.

-Оказывает оздоровительный эффект на организм.

-Улучшает самоорганизацию.

-Утренняя гимнастика в сочетании с правильным питанием является хранителем молодости, красоты и здоровья.

1.4  Вредные привычки для здоровья

     Есть такие вещи, которые не просто вредны, но и опасны для здоровья. Это табак, алкоголь и наркотики.

    Курение приводит к нарушению работы лёгких, с помощью которых мы дышим.

    Алкоголь поражает все органы и системы организма человека.

    Наркотики вызывают нарушение памяти, мышления, меняется поведение и настроение.

    Всё это опасно для жизни и потребление этих вещей приводит к ослаблению организма – болезням и в дальнейшем к смерти человека.

**Глава 2. Исследовательская часть.**

**2.1. Группы здоровья учащихся начальных классов МБОУ «Налимская СОШ».**

 Изучил группу здоровья учащихся начальных классов МБОУ «Налимская СОШ» на 2018-2019 учебный год.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **классы** | **Количество****учащихся** | **1 группа** | **2 группа** | **3 группа** |
| 1 класс |  7 уч. | 2учащ. | 3 учащ. | 2 учащ. |
| 2 класс | 3 уч. | 1 учащ | 2 учащ. | - |
| 3 класс | 8 уч. | 2 учащ. | 5 учащ. | 1 учащ. |
| 4 класс | 3 уч. | 1 учащ. |  2 учащ. | - |
| **всего** | **21 уч.** |  **6 учащ.** |  **12 учащ.** | **3 учащ.** |

**Обучающиеся начальных классов МБОУ «Налимская СОШ» имеют:**

1 группу здоровья-6 учащ. – 28,6%

2 группу- 12 учащ.- 57,1%

3 группу – 3 учащ.- 14,3%

**Вывод:** Большая половина обучающихся начальных классов Налимской школы имеют 2 группу здоровья, т.е. имеют разные хронические заболевания.

**Хронические заболевания обучающихся начальных классов МБОУ «Налимская СОШ»**

хронический тонзиллит- 5 учащ.

РЭП - 4 учащ.

Хронический бронхит- 2 учащ.

Часто болеющие дети-3 учащ.

Хр. пиелонефрит – 1 учащ.

Ожирение- 3 учащ.

**2.2.Опрос учащихся начальных классов.**

Провёл опрос среди учащихся начальных классов, задав вопросы:

-Кто делает утреннюю зарядку каждый день?

 Ответ: 10% учащихся.

-Одеваетесь ли вы по сезону?

Ответ:80%

- Как долго вы гуляете на улице?

Ответ:40%

- Испытываете ли вы холод во время прогулки?

Ответ:30%

- Как вы защищаетесь от вирусных заболеваний? (ОРВИ)

Ответ:35%

-Согласен ли ты с тем, что Здоровью цены нет?

  Ответ: да- 100% учащихся.

**Вывод: Мои друзья дали разные ответы на эти вопросы, но**

**я очень обрадовался, что мои друзья согласились с тем, что здоровью цены нет!**

**2.3.Пропуски уроков учащимися начальных классов по болезни.**

Посчитал пропуски уроков по состоянию здоровья учащихся начальных классов МБОУ «Налимская СОШ» с 2017 по 2020 гг.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Учебные годы** | **1 класс** | **2 класс** |  **3 класс** | **4 класс** | **всего** |
| 2017-2018 | 305 уроков | 332урок. | 246урок. | 221 урок. | 1104 урок. |
| 2018-2019 |  218 уроков | 201 урок. | 172 урок. |  99 урок. |  690 урок. |
| 2019-2020 |  55 уроков | 276 урок. | 171урока | 94 урок. | 596 уроков |

**Вывод**:Больше всего учащимися начальных классов пропущено уроков по болезни в 2017-2018 учебном году.

 Посетил Налимскую участковую больницу и, изучив журнал посещения больных, узнал, что учащиеся начальных классов в основном пропускают уроки по следующим болезням:

- тонзиллит

- фарингит

- ангина

-ОРВИ

**Глава 3. Научная часть работы**.

 Изучил основные причины болезней, по которым учащиеся начальных классов пропускали уроки.

-Фарингит

- Ангина – это инфекционно-воспалительные заболевания глотки, часто связанные с простудными явлениями.

-Тонзиллит может возникнуть на фоне общего переохлаждения организма, а также на фоне приёма холодных продуктов, воды, вдыхания морозного воздуха.

-ОРВИ – вирусное заболевание, которое передаётся воздушно-капельным путём.

**Вывод:** Изучив эти болезни, я пришёл к выводу, что учащиеся начальных классов в основном болеют простудными заболеваниями на фоне переохлаждения организма и во время подъёма вирусных инфекций.

**Глава 4.Практическая часть.**

 Побеседовал с врачом Лаговской Аленой Викторовной, что делать, чтобы избежать этих болезней и издали рекомендацию для учащихся.

Рекомендация:

- Не переохлаждаться, избегать приёма холодных продуктов, воды.

- Одеваться по сезону.

-Регулярное полоскание горла содой с йодом, фурацилином, отварами ромашки, зверобоя, календулы.

- Для профилактики можно полоскать и промывать слизистую носа и горла морской солью, которая продаётся в аптеке.

- Вести активный образ жизни, посещать спортивные кружки, гулять на улице, но зная меру.

- Во время ОРВИ носить медицинские маски, избегать накопления людей.

- Как можно чаще мыть руки с мылом или вытирать руки антибактериальными салфетками.

Опираясь на рекомендации участкового врача, для учащихся начальных классов придумана настольная игра «Здоров будешь - всё добудешь!»

**Заключение.**

-Провел исследование, кто в начальных классах МБОУ «Налимская СОШ» за здоровый образ жизни.

-Выявил, знают ли учащиеся начальных классов, как можно сохранить свое здоровье.

- Изучил группы здоровья учащихся начальных классов, посчитал пропуски уроков учащихся по состоянию здоровья.

- Изучил основные причины болезней учащихся.

- Побеседовав с врачом, дал рекомендации учащимся начальных классов, как сберечь здоровье и, опираясь на рекомендации врача, придумал настольную игру «Здоров будешь - всё добудешь!».

Я очень обрадовался, когда учащиеся согласились с тем, что здоровью цены нет.

Здоровье – это самое большое богатство!

Здоровье – это то, что нужно беречь!

Надеюсь, что рекомендация «Болен - лечись, а здоров - берегись» и настольная игра «Здоров будешь - всё добудешь!» помогут хоть немного укрепить здоровье учащихся начальных классов и снизят количество пропусков уроков по болезни.

**Список литературы:**

Эвенштейн З.М. Здоровье и питание.

Мирошин А.С. Как долго жить без болезней и без лекарств.

[www.medical-enc.ru](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.medical-enc.ru%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNG-WpdcvtVFVAQupsI8qPo3HA0Ewg)

[www.xapaktep.net](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.xapaktep.net%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNFiZdgdMwcwajaSq-INp71S-Q1FPA).