МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №7

# Тема: «Критерии эффективности ЗОЖ»

Выполнила: Файзылова Гузель Р.

Ученица 11А класса

 МОУСОШ №7

Руководитель: Рассолова С.Д.

# Содержание

1. Актуальность темы

2. Задачи

3. Критерии, по которым определяется эффективность работы

4. Питание

5.Термозакаливание

6.Двигательная активность

**7.**Эмоциональная устойчивость и коэффициент Р

9. Вредные привычки

12.Список использованной литературы

**Актуальность темы**

Здоровье – ни с чем несравнимая ценность. Каждому человеку присущие желание быть сильным и здоровым. Учёные считают, что если принять условно уровень здоровья за 100%, то на 20% он зависит от наследственных факторов, 20% - от действия окружающей среды, 10% - от деятельности системы здравоохранения, а остальные 50% - зависят от самого человека, от того образа жизни, который он ведёт. Нормой каждого должен стать ЗОЖ и санитарная культура. ЗОЖ принципиально не совместим с вредными привычками. Здоровье подрастающего поколения республики и разработка эффективных мер, направленных на его укрепление, в настоящее время – важнейшая социальная задача. Именно в раннем детстве, дошкольном и школьном возрасте формируется здоровье взрослого населения.

 Изучение состояния здоровья различных контингентов детей не выявило положительной динамики за последние пять лет. Напротив, прослеживается увеличение численности детей с хроническими заболеваниями и функциональными отклонениями, рост, желудочно-кишечной, аллергической, эндокринной и нервно-психической патологии, заболевания крови, нарушений зрения.

 По данным Белорусского НИИ санитарии и гигиены, 30-45% детей в нашей республике страдают хроническими заболеваниями; отклонения в состоянии здоровья имеют 49% детей поступающих в школу, 53.6% учащихся 5-х классов и 86% выпускников школы, 44.2% призывников не годны воинской службе. В республике очень быстро распространяются венерические заболевания. Наблюдается тенденция к омоложению СПИДа: 90% вирусоносителей в нашей республике – до 30 лет.

 Данные о здоровье учащихся Станьковской СШ тоже не радуют. Школа должна взять на себя первостепенную роль формирования ЗОЖ, в сохранении им укреплении здоровья учащихся.

 Известно, что все знания, умения, навыки и привычки ребёнок получает в процессе обучения и воспитания, поэтому методам формирования собственного здоровья необходимо учить, как учат детей чтению, письму и счёту. Настало время, когда жизненно важно научиться быть здоровым, выжить в столь сложных условиях, оздоровить среду обитания, производственную и бытовую обстановку.

 Станьковская средняя школа работает над проектом «Апробация комплексного подхода к формированию навыков здорового образа жизни в условиях модели «Школа здоровья». Это направление инновационной деятельности очень актуально, так как здоровье – ни с чем не сравнимая ценность, каждому человеку присуще желание быть сильным и здоровым. Учёные считают, что на 50% уровень здоровья человека зависит от того образа жизни, который ведёт человек. В связи с этим нормой каждого должны стать здоровый жизни и санитарная культура. А поскольку именно в раннем детстве, дошкольном и школьном возрасте формируется здоровье взрослого населения, то ясна роль школы в этом вопросе.

 Для нашей школы работа в данном направлении также является актуальной. С чем же это связано? Данные о состоянии здоровья учащихся школы не радуют: около 10% учащихся школы состоят на диспансерном учёте (они страдают хроническими заболеваниями сердца, печени, почек, желудка и т. п.), процент болеющих простудными заболеваниями в последние годы снижается (с 219 случаев в 2001 году до 150 случаев в 2004 году), однако остаётся ещё довольно высоким. Кроме того, актуальным остаётся вопрос о профилактике вредных привычек, в частности курения. В школе есть ряд учащихся старших классов, которым очень трудно расстаться с этой привычкой (5-6% от общего числа учащихся). Проблемой школы остаются неблагополучные семьи, в которых родители употребляют алкогольные напитки. Педагогический коллектив школы волнует и то, что в республике очень быстро распространяются наркомания, венерические заболевания и наблюдается тенденция к омоложению СПИДа.

 Известно, что все знания, умения, навыки и привычки ребёнок получает в процессе обучения и воспитания, поэтому методам формирования собственного здоровья необходимо учить, как учат детей чтению, письму, счёту.

 Администрация и педагогический коллектив школы готовы продолжать работу в данном направлении в связи с вышеизложенным. Однако мы испытываем некоторые затруднения, так как ни администрация школы, ни члены педагогического коллектива не проходили курсовой подготовки по организации инновационной деятельности в этом направлении. Стоит вопрос и об улучшении материальной базы, необходимой для работы в данном направлении.

**Цель:** формирование у учащихся устойчивой мотивации на здоровый образ жизни, ответственности за состояние своего здоровья, за собственное благосостояние и за состояние общества.

**Задачи:**

- сформировать ценностные установки жизненных приоритетов на здоровый образ жизни;

- вооружить учащихся:

- санитарно-гигиеническими знаниями, воспитать убеждённость школьников в выполнении требований и правил гигиенического поведения в труде и в быту;

- знаниями о пагубном влиянии на организм курения, алкоголизма и наркомании, нацелить на искоренение вредных привычек;

- знаниями о социальных, нравственных и медицинских аспектах взаимоотношений полов, о профилактике венерических заболеваний и СПИДа.

Помочь учащимся осознать необходимость постоянного поддержания достаточной физической активности, соблюдения норм рационального питания, сохранения устойчивого психоэмоционального состояния.

**Задачи**

1-4 классы:

- дать школьникам необходимый минимум знаний в области гигиены;

- познакомить учащихся со строением организма человека;

- раскрыть понятие «здоровья», «здоровый образ жизни», «режим дня»;

- научить школьников основным приёмам оказания первой медицинской помощи;

- приобщать к занятиям физкультурой и спортом.

5-8 классы:

- вооружение учащихся знаниями в области анатомии, гигиены человека, развитию гигиенических навыков, воспитанию санитарной культуры;

- обобщение, расширение и дальнейшее формирование умений и навыков у детей здорового образа жизни, его составляющих (двигательной активности, здорового питания, отсутствия вредных привычек);

- широкое привлечение к занятиям физкультурой и спортом 9-11 классы:

- физическая и психологическая подготовка учащихся ко взрослой жизни;

- осознание принципов здорового образа жизни и воплощение их в мотивацию повседневной деятельности;

- осознанное участие в занятиях физкультурой и спортом.

Направления работы школы по формированию ЗОЖ следующие:

- общегигиенические;

- физкультрно - оздоровительное;

- культурно - просветительное;

- экологическое;

- профилактическое.

В реализации программы должны принять участие все члены педагогического коллектива в неразрывной связи с семьёй, воспитательными учреждениями, общественностью.

**Критерии, по которым определяется эффективность работы**

Педагоги:

- сформированность позитивного отношения к ЗОЖ;

- развитие произвольных и непроизвольных привычек ЗОЖ;

- повышение профессиональной компетенции, овладение активными методами обучения и воспитания ЗОЖ..

Учащиеся:

- знания о строении собственного тела, основные элементы личной гигиены, признаки здоровья, правила заботы о своём здоровье, безопасного поведения дома и на улице;

- сформированность элементарных привычек ЗОЖ;

- пробуждение желания следовать ЗОЖ.

Родители:

- усвоение знаний о ЗОЖ;

- формирование чувства ответственности за своё здоровье и здоровье членов семьи.

**Питание**

Жизнь человека связана с постоянным расходованием энергии и тканевых элементов. Если бы эти траты не возмещались с пищей, жизненные процессы в организме просто бы остановились. Нормальное питание обеспечивает правильный рост и развития организма, его функциональных возможностей, улучшает сопротивляемость к вредным влияниям внешней среды, способствует повышению работоспособности и продлению жизни.

Основные гигиенические требования к пище – она должна:

- потребляться в количестве, достаточном для возмещения энергетических трат организма

Калорийность суточного пищевого рациона для лиц умственного труда (преподаватели, студенты и им п.) должна составлять у мужчин ( в возрасте от18 до 40 лет и весом 70 кг) – 2800-3000 ккал, у женщин (18-40 лет, 60 кг) – 2400-2600 ккал.

* содержать пищевые вещества, необходимые для построения тканей и органов, и нормального течения физиологических процессов.
* Это белки, жиры, углеводы (в соотношении 1:1:4), витамины, минеральные вещества и воду

- быть разнообразной – включать различные продукты животного и растительного происхождения, содержать достаточное количество клетчатки.

**Термозакаливание**

Под закаливанием понимают систему гигиенических мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды (холода, тепла, солнечной радиации и т.д.).

Закаливание – это своеобразная тренировка всего организма, и прежде всего – терморегулирующего аппарата, к действию соответствующих факторов. В процессе закаливания при многократных воздействия специфичных раздражителей развивается соответствующая приспособительная реакция организма.

Закаливания возможны в любом возрасте.

Закаливание воздухом – наиболее легкодоступная и безопасная процедура. Закаливание производится в помещениях и на открытом воздухе. Степень охлаждения (или согрева) контролируется по состоянию и нормируется закаленностью человека.

Закаливание водой – более интенсивная закаливающая процедура, так как вода обладает в 28 раз большей теплопроводностью, чем воздух. Виды водных процедур: обтирание, обливание, полоскание, душ, купание, растирание снегом.

Закаливание должно быть подчинено таким гигиеническим принципам, как систематичности (регулярности процедур), постепенности и последовательности увеличения требований.

**Двигательная активность**

В данном случае лучше пойти от антонима – двигательной НЕактивности (по-научному это звучит, как гиподинамия или гипокинезия).

Так вот: отсутствие или ограниченная, низкая двигательная активность самым отрицательным образом влияют на живой организм. Ограниченная двигательная активность людей приводит к перерождению (атрофии) мышц, уменьшению прочности костей, ухудшению функционального состояния сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетатики и других систем организма.

Поэтому человек должен двигаться.

Сколько и в какую сторону бежать, как мы уже заметили, начали думать много тысяч лет назад. В результате этого многотысячелетнего эксперимента Аристотель и Сократ объявили свои бессмертные, выше приведенные, концепции.

Сейчас можно выбрать любой подход из большого множества известных.

Средств и методов нагрузиться физически вообще не сосчитать.

Основным средством физического воспитания является физическое упражнение, которое представляет собой какое-либо двигательное действие.

Напомним основные классы физических упражнений оздоровительной направленности:

- гимнастика (гигиеническая, вспомогательная, производственная, лечебная, спортивно-вспомогательная);

- игра (имитационная, элементарно-спортивная, спортивная);

- туризм (прогулки, экскурсии, туристские походы и лагеря);

- спорт (использование средств различных видов спорта с включением элементов соревновательного характера).

Принципы организации физического самовоспитания и самообучения известны тоже: это принципы сознательности и активности, систематичности, постепенности и последовательности, индивидуализации.

 Контролировать нагрузку возможно временем, частотой сердечных сокращений (ЧСС), километрами, килограммами, каллориями и просто – состоянием.

Только, пожалуйста, – на здоровье!

**Эмоциональная устойчивость и коэффициент р**.

О нервной системе мы пока знаем немного. Конечно, хотелось бы иметь представление о ее мощности, резервах потенциале, о нервной энергии. Но, к сожалению, даже маститые специалисты в своих трудах не раскрывают, вероятно, только им известных секретов и ограничиваются общими рекомендациями типа – “...поменьше волноваться...”

Об эффективном способе предупреждения нервных перенапряжений говорит профессор В.М. Зациорский: “Известно, что многие варианты занятий физическими упражнениями, например, длительный равномерный бег, благотворно влияют на психическое состояние, снимают напряженность, улучшают самочувствие. Существует и весьма правдоподобная гипотеза, объясняющая это явление. Она подкрепляется большим количеством экспериментальных данных. Механизм улучшения самочувствия связывают с усиленной продукцией при длительной мышечной активности особых веществ – эндорхинов, благотворно влияющих на психическое состояние человека.

Второй путь, который работает и тоже используется человеком для своего эмоционального комфорта – создание на основе своего опыта и знаний опыта других свода правил – помощников в саморегуляции эмоциональных состояний.

Приведем в качестве примера несколько из таковых, нам известных:

- Постарайся никогда не спешить. НИКОГДА. Организуйся.

- Не планируй много дел на короткое время.

- Будь хладнокровным при анализе допущенных ошибок. Предоставь эту неприятную работу только разуму.

- Незавершенное дело нервирует. Не оставляй таких. Вспомни об этом, когда будешь браться за новое дело.

- Не затягивай принятия решения: либо откажись, либо смирись, либо борись. Не оставайся в промежутке. Избавься от сомнений.

 И другие подобные...

 Есть, однако, третий путь, тоже достаточно эффективный, хотя он требует большей решительности и трудовой отдачи от «носителя» комплекса.

Это прямой и бескомпромиссный труд над способностями (Э и Р), то есть самообучение по конкретным Программам увеличения своей эмоциональной устойчивости и улучшения способности приспосабливать собственные ритмы жизни к ритмам окружающей действительности.

Ведущий принцип этой программы – не избегать «сюрпризов» реальности эмоционального и психогенного порядка, а встречать их по-бойцовски и провожать по-хозяйски. Ибо никому еще не удавалось научиться плавать не побывав в воде.

**Вредные привычки**

Теперь – **знаменатель** – то, что здоровье наше не улучшает, мягко говоря.

Вредные привычки почему-то называют **вредными.**

Так ли это? И почему?

 Почему в США при страховании жизни с курящего взимают в среднем на 15% больше чем с некурящего?

 Может быть потому, что он умирает в среднем на 17 лет раньше просто не успевает полностью расплатиться с Государством за несколько сокращенный период жизни-? Или, потому что он, куря, сознательно портит нервную, сердечно-сосудистую системы, органы пищеварения, дыхания, чувств и пр., что тоже является в конечном счете собственностью страны.

Или – тоже яд – алкоголь. Неужели ни глоточка коньяка, ни бокала шампанского на Новый год - ?

Почему? Можно и глоток и бокал. Просто нужно помнить при этом, что:

* поступление в организм всего лишь 8 – 10 г алкоголя нарушает деятельность мозга, заметно ослабляя умственную работоспособность;
* употребление алкоголя отрицательно сказывается на всех без исключения системах и органах человека, ведет к отравлению перерождению клеточной ткани, а нервные клетки – к гибели;
* при продолжительном употреблении алкоголя появляется хроническое «расстроенное» состояние организма и психики, ослабляется здоровье, деградируют умственные способности, волевые и физические качества, половые функции.
* Последнее составляющее знаменателя – болезни – тема особая. Потому, что немалую роль в появлениях и проявлениях играет то, какое место они занимали в жизни наших родителей и прародителей. Здесь возможность поправить что-то вряд ли реализуема.

Однако, нельзя отрицать и таких аргументов:

1) если нормально организовать и наполнить свой пищевой рацион, то удастся избежать заболевания, связанные с нарушениями обмена веществ в организме;

2) повышение закаленности организма вследствие систематичных процедур поставят непреодолимый барьер простудным заболеваниям;

3) нормализация двигательной активности остановят болезни из-за гиподинамии.

 Подводя итог приятной беседе, нельзя не заметить немалого прояснения нашего не только в представлении и понимании сущности феномена, но и аспектах его улучшения, поддержания и, в целом, контроля.

Контроля достаточно эффективного и, главное, – легко доступного каждому желающему того.

**Список использованной литературы**

1.С.М.Минаков «Здоровый образ жизни» 1999 г

2.Н.Н.Власова «Физкультура и спорт» Москва 1980г.

3.А.Д.Полосов, Е.М. Лобанева «Критерии эффективности ЗОЖ» 2004г.