

**Киселева Ольга Ивановна,**

*учитель технологии,*

*МБОУ «Лицей № 17»,*

*г. Березовский, Кемеровская область, Россия*

## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО ШКОЛЬНИКА**

Здоровый образ жизни – важнейшее условие здоровья любого человека. Соблюдение здорового образа жизни особенно актуально в детском возрасте, когда психика и тело человека еще только формируются. Однако наиболее существенным фактором является тот образ жизни, которого придерживается человек. К счастью, это именно та область, которую мы в силах регулировать сами.

Любой ребенок, даже самый «неспортивный», должен заниматься физкультурой или спортом. Учитывая, что уроки физкультуры не в состоянии обеспечить достаточную физическую нагрузку, необходимо обратить внимание на физминутки.

**Ключевые слова:** гиподинамия, физическая нагрузка, правильное питание, ухоженность, увлечение. хобби, проба, физкультминутка.

**Olga I. Kiseleva,**

*Teacher of technology*

*MBEI «School № 17»,*

*Berezovsky, Kemerovo Region, Russia*

## **HEALTHY LIFESTYLE FOR MODERN STUDENT**

A healthy lifestyle is the most important condition of health of any person. A healthy lifestyle is especially important in childhood, when the psyche and the human body are still forming.

However, the most significant factor is the lifestyle adopted by people. Fortunately, this is an area that we have the power to regulate themselves.

Any child, even the most «unsportsmanlike», should engage in physical exercise or sports. Given that physical education classes are not able to provide enough exercise, you need to pay attention to the physical minutes.

**Keywords:** physical inactivity, physical activity, proper nutrition, grooming, hobby, alloy, physical activities and training.

*Здоровье – не всё,*

*Но без здоровья – ничего.*

*Сократ*

Каждый нормальный человек стремится прожить свою жизнь долго и счастливо. Но всё ли мы делаем для этого? Если проанализировать каждый «шаг» нашего типичного дня, то, скорее всего, всё обстоит с точностью «до наоборот».

Под *здоровым образом жизни* понимается оптимальный режим работы и отдыха, сбалансированное питание, достаточная двигательная активность, соблюдение правил личной гигиены, закаливание, отсутствие пагубных привычек, любовь к людям, положительное восприятие жизни. Здоровый образ жизни позволяет быть до старости здоровым психически, нравственно и физически.

Реализовать свои возможности, достичь своего жизненного потолка даже в идеальных жизненных условиях могут только здоровые люди.

### ***Здоровый образ жизни и физическая культура***

Интуитивно понятно, что каждый орган человека должен использоваться по назначению. Регулярные физические нагрузки также важны для здорового образа жизни, как и многие другие факторы. Нагрузки предохраняют от заболеваний и, чему масса свидетельств, замедляют процесс старения, укрепляют иммунитет. Физическая культура полезна в любом возрасте, поскольку объёмная дневная активность редко может снабдить достаточную физическую нагрузку.

### ***Здоровый образ жизни и правильное питание***

Любая живая клетка нуждается в восполнении входящих в её состав материалов. Для поддержания здорового образа жизни необходимо, чтобы траты целиком покрывались пищей. Совершенно естественно, что питание человека должно включать компоненты, входящие в состав его организма, т.е. белки, жиры, углеводы, витамины, минералы и воду. Так как расход этих материалов зависит от ряда фактов: возраста, облика труда, окружающей среды и состояния здоровья самого человека, – то необходимо иметь представления о

значении отдельных материалов и потребности в них для безупречного питания и здорового образа жизни.

### ***Здоровый образ жизни и ухоженность***

Ухоженность – это обязательное качество и неременное условие для ведущего здоровый образ жизни человека, независимо от его пола и возраста. Хотя понятие ухоженность несколько размыто, очевидно, что состояние кожи, волос на голове, лице и теле, ногтей, фигуры вкупе с гармоничностью, чистотой и аккуратностью одежды, обуви и аксессуаров, а также аромат, исходящий от человека, – характеризуют ухоженность в полной мере. Ухоженность – это далеко не внешний вид, скорее наоборот: когда вы можете спокойно и непринужденно снять с себя всё, что на вас надето, и не станете от этого хуже. Тогда и можно считать, что вы ухожены.

### ***Здоровый образ жизни и увлечения (хобби)***

Существуют десятки увлечений, которыми люди занимаются в свободное время. Среди них есть очень распространенные и совершенно безобидные (вязание, вышивание, рыбалка, туризм и т.п.), а есть и такие, что со временем превращаются в зависимость (азартные игры). Для человека, ведущего здоровый образ жизни, наличие хобби – мощная поддержка психического здоровья и гармония с окружающим миром.

Лечение наркомании, алкоголизма, игромании и других видов зависимостей – сложный, длительный процесс, дающий очень малый процент выздоровления. Даже бросить курить не так уж просто. Конечно, лучше изначально вести здоровый образ жизни и не соприкасаться с этой бедой. Но если она постигла вас и ваших близких, лучше обращайтесь к специалистам в этой области; полумерами здесь не поможешь. Но на самой ранней стадии зависимости можете попробовать самостоятельно избавиться от нее.

Обучение – это серьезная нагрузка на обучающихся. Ребята мало двигаются, подолгу сидят на месте. У них возникает гиподинамия и нарастает статистическое напряжение в мышцах. С каждым годом обучения возрастает

необходимость перерабатывать все больший объём зрительной информации, и, как следствие, зрительный аппарат обучающегося испытывает постоянное перенапряжение.

### ***Цели исследовательской работы:***

1. Вычисление состояния здоровья обучающихся МБОУ «Лицей № 17», классы 8А, 8Б, 8В, 8Г.

2. Воспитание убеждения в сохранении личного и общественного здоровья.

3. Формирование здоровьесберегающего мышления, основанного на приоритете здоровья среди других человеческих ценностей.

4. Развитие потребностей в здоровом образе жизни и личного участия в мероприятиях, укрепляющих здоровье.

### ***Практическая часть***

Ориентировочная оценка состояния здоровья обучающегося была проведена в 8 классах по желанию, по трём пробам.

Исследовательские пробы не требовали специальной аппаратурного оснащения, проводились не ранее, чем через час после приёма пищи. Противопоказания: повышение температуры, обострение хронического или развитие, какого-либо острого заболевания.

*Проба №1.* Подсчитана частота пульса в свободном состоянии. Юноши, у которых частота пульса за минуту меньше 55 ударов, получают 5 баллов; при частоте пульса 56-65 ударов – 4 балла; 66-75 ударов – 3 балла; 76-85 ударов – 2; более 85 – 1 балл.

У девушек те же баллы выставляли за показатели, на 5 ударов выше, чем у юношей.

*Проба №2.* Подсчитана частота пульса после 20 глубоких приседаний с вытягиванием рук вперед. Считали, на сколько процентов повысилось число ударов пульса: если не более чем на 25% – 5 баллов; если на 26-40% – 4 балла; на 41-55% – 3; на 56-70% – 2 балла, более чем на 70% – 1 балл.

*Проба №3.* Было зафиксировано время, которое удаётся не дышать после спокойного вдоха и выдоха. 60 и более секунд оценивались в 5 баллов; 50-59 секунд – 4 балла; 40-49 секунд – 3 балла; 30-39 секунд – 2; 20-29 секунд – 1 балл.

В итоге баллы суммировались.

Анализируя результаты ориентировочной оценки состояния здоровья обучающихся делаем **выводы:**

- Максимально возможный балл – 15.

- В 8А классе баллы колеблются от 7 до 13. Средний балл – 11. Исследования прошли 19 обучающихся.

- В 8Б классе баллы колеблются от 3 до 10. Средний балл составляет 7. Исследования прошли 13 обучающихся.

Производя сравнительный анализ по классам, приходим к выводу, что наиболее благополучный класс по ориентировочной оценке состояния здоровья – 8А; наименее благополучный – 8Б.

### ***Определение коэффициента здоровья по формуле Р.М. Баевского***

При проведении исследований использовали: секундомер, прибор для определения артериального давления, счётную машину, весы медицинские, ростомер.

Были измерены: рост, масса тела, частота сердечных сокращений, систолическое и диастолическое артериальное давление в покое.

Определение коэффициента здоровья производилось по формуле.

$$КЗ = 0,011 * ЧСС + 0,014 * САД + 0,008 * ДАД + 0,014 * В + 0,009 * М + 0,004 * П - 0,009 * Р - 0,273.$$

Например:

$$КЗ = 0,011 * 62 + 0,014 * 105 + 0,008 * 60 + 0,014 * 21 + 0,009 * 64 + 0,004 * 1 - 0,009 * 180 - 0,273 = 1,060 \approx 1 \text{ (оптимальная), где:}$$

ЧСС – частота сердечных сокращений за 60 сек.;

САД – систолическое артериальное давление;

ДАД – диастолическое артериальное давление;

В – возраст;

М – масса тела в килограммах;

П – пол (мужской – 1; женский – 2);

Р – рост в сантиметрах;

КЗ – коэффициент здоровья.

В Таблице 1 приведено соответствие коэффициента здоровья и степени адаптации системы кровообращения.

Таблица 1 – Соответствие коэффициента здоровья и степени адаптации системы кровообращения

Коэффициент здоровья	Степень адаптации системы кровообращения
1	Оптимальная
2	Удовлетворительная
3	Неполная
4	Кратковременная
5	Недостаточная

Проведя исследования степени адаптации системы кровообращения по коэффициенту здоровья, приходим к следующему **выводу**: так как в среднем коэффициент здоровья составляет 2, то степень адаптации обучающихся в среднем удовлетворительная.

Следует отметить, что из 67 обучающихся оптимальной оценки достигли только 22,3%, удовлетворительной – 5%, неполной – 19,4%, кратковременной – 2,9%, недостаточной – 7,4%.

### ***Подвижный образ жизни и отсутствие вредных привычек – шаг к здоровью***

Для наглядного отражения пользы занятия физкультурой и спортом, ведения подвижного образа жизни, а также отрицательного влияния на общее состояние здоровья курения было проведено анкетирование обучающихся исследуемых групп по вопросам:

1. Занимаетесь ли вы в спортивной секции, танцами, аэробикой, посещаете спортивный комплекс «Атлант», бассейн, лыжную базу регулярно?  
(Указать род занятий)

## 2. Обзавелись ли пагубной привычкой курения?

*Вывод:* физические нагрузки и отсутствие вредных привычек явно сказываются на коэффициенте здоровья обучающихся 8-х классов (Таблица 2).

Таблица 2 – Результаты анкетирования учащихся 8-х классов

Класс	Опрошенные обучающиеся, чел. (%)	Занимающиеся в спортивных секциях, танцами и т.д., чел. (%)	Имеющие привычку курения, чел. (%)	Ориентировочная оценка состояния здоровья	Коэффициент здоровья
8а	24 (100)	8 (33)	9 (38)	9	2,07
8б	20 (100)	1 (5)	13 (65)	7	2,44
8в	19 (100)	3 (15,8)	8 (42,1)	9	2,18
8г				8	1,92

### ***Физкультминутки***

С учётом особенностей растущего организма, физиологии и гигиены, для предупреждения утомления, нарушения осанки, зрения, а также для повышения работоспособности и, активизации мыслительной деятельности, рекомендуется проводить физкультминутки, гимнастику для глаз и динамические паузы в середине урока. Внешними проявлениями утомлённости являются учащение отвлечений, потеря интереса и внимания, ослабление памяти, нарушение почерка, снижение работоспособности. Первые признаки утомления служат сигналом к физкультминутке.

### ***Требования к проведению физкультминуток***

- Комплексы подбираются в зависимости от вида урока, его содержания. Упражнения должны быть разнообразны, так как однообразие снижает интерес к ним, а, следовательно, их результативность.

- Физкультминутки должны проводиться на начальном этапе утомления, выполнения упражнений при сильном утомлении не даёт желаемого результата. Важно обеспечить позитивный эмоциональный настрой.

- Предпочтение нужно отдавать упражнениям для утомлённых групп мышц.

- Для каждой группы необходимо выработать 2-3 условных вербально-поведенческих знака, позволяющих быстрее и эффективнее переключать обучающихся на другой режим деятельности.

Именно радость и эмоциональный подъём, а не только удовлетворение от правильно сделанных движений, соответствуют потребностям растущего организма. Использование физкультминуток способствует всестороннему, гармоничному физическому и умственному развитию, формированию необходимых навыков, координации движений, ловкости.

Во время физкультминуток возникают неожиданные смешные ситуации. Это вызывает искренний смех у учащихся. Непринуждённая весёлая атмосфера является мощнейшим терапевтическим фактором.

Физкультминутка положительно влияет на аналитико-синтетическую деятельность мозга, активизируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшает кровоснабжение внутренних органов и работоспособность нервной системы.

Важно знать функциональный характер физкультминуток (Рис. 1).



Рисунок 1 – Функциональный характер физкультминуток

### ***Заключение***

В данной работе автор статьи изложил разделы здорового образа жизни, результаты ориентировочной оценки и коэффициента здоровья каждого класса и провёл их сравнение между собой. Приведён пример проведения физкультминутки в классе.



## *СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ*

- 1. Тимошенко С.А. К вопросу о методах преподавания курса «Естествознание» // Физико-химические процессы в неорганических материалах (ФХП-10). В 2 т. [Текст]: докл. Десятой междунар. конф, 10-12 октября 2007 года. Т. 2 / отв. ред. Е.И. Кагакин. – Кемерово: Кузбассвузиздат, 2007. – 480 с. – С. 438-441*
- 2. Изуткин Д.А. Формирование здорового образа жизни // Сов. здравоохранение. – 1984. – №11. – С. 46-48.*
- 3. Шухатович В.Р. Здоровый образ жизни. Энциклопедия социологии. – Мн.: Книжный Дом, 2003.*
- 4. [www.zdobr.ru](http://www.zdobr.ru). – Сайт «Здоровый образ жизни».*
- 5. [Wikipedia.org](http://Wikipedia.org) – Википедия.*