ТОГБОУ СПО «Колледж торговли, общественного питания и сервиса»

Информационно-поисковый

исследовательский проект

***«Изучение влияния образа жизни***

***на состояние здоровья студента»***

Разработали:

студенты технол. гр. №2

Бокарев В., Рябова И.,

Рошколаева О., Поляк А.,

Смолякова О., Чепрасов В.

студенты технол. гр. №3

Решетов Н., Рязанова К.,

Авдеева М., Зотова М.

Научный руководитель:

Иванова Г. Е.

преподаватель

г. Тамбов

2012

**Информационно-поисковый исследовательский проект «Изучение влияния образа жизни на состояние здоровья студента»**

**Содержание**

1. Введение.
2. Паспорт проектной работы.
3. Название проекта;
4. Руководитель проекта;
5. Состав проектной группы и предполагаемое распределение ролей в группе;
6. Учебный предмет, в рамках которого проводится работа по проекту;
7. Учебные дисциплины, близкие к теме проекта;
8. Проблема, предмет поиска;
9. Проблемные вопросы;
10. Аннотация проекта;
11. Тип проекта;
12. Цели проекта;
13. Задачи проекта;
14. Методы работы:

* Источники информации (СМИ, базы данных, анкетирование);
* Способы обработки информации (анализ, обобщение и др.);

1. Предлагаемые продукты проекта;
2. Этапы работы над проектом.
3. Самостоятельные исследования групп.
4. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
5. Содержательные характеристики критериев здорового образа жизни:

* Рациональное питание;
* Двигательная активность;
* Личная гигиена и закаливание;
* Режим труда и отдыха;
* Психофизическая регуляция организма (эмоции);
* Культура межличностного общения;
* Профилактика вредных привычек.

1. Оценка состояния здоровья студентов.
2. Определение влияния образа жизни на состояние здоровья студента.
3. Выводы. Результаты.
4. Заключение.
5. Информационные ресурсы.

**Введение**

В последнее время активизировалось внимание к здоровому образу жизни студентов. Это связано с озабоченностью общества по поводу здоровья специалистов, выпускаемых средней и высшей школой, роста заболеваемости в процессе профессиональной подготовки, последующим снижением работоспособности.

Здоровый образ жизни отражает обобщенную типовую структуру жизнедеятельности студентов, для которой характерно единство и целесообразность процессов самоорганизации и самодисциплины, саморегуляции и саморазвития, направленных на укрепление адаптивных возможностей организма, полноценную самореализацию, своих сущностных сил, дарований и способностей в общекультурном и профессиональном развитии, жизнедеятельности в целом. Здоровый образ жизни создает для личности такую социокультурную микросреду, в условиях которой возникают реальные предпосылки для высокой творческой самоотдачи, работоспособности, трудовой и общественной активности, психологического комфорта, наиболее полно раскрывается психофизиологический потенциал личности, актуализируется процесс ее самосовершенствования.

Как ни странно, в наш информационный век студенты обладают достаточно скудными знаниями о возможностях своего организма, способах поддержания здоровья (чаще всего под здоровым образом жизни они понимают отсутствие вредных привычек). Это одна из главных причин поведения студентов, не соответствующего принципам здорового образа жизни, а значит причина низкого уровня их здоровья. Поэтому для оздоровления общества важно сформировать у студентов валеологическую грамотность, ценностное отношение к своему и чужому здоровью.

**Паспорт проектной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Название проекта | «Изучение влияния образа жизни на состояние здоровья студента» |
| 1. Руководитель проекта | Иванова Галина Евгеньевна  Преподаватель |
| 1. Состав, проектной группы и предполагаемое распределение ролей | Студенты разбиваются на две группы: «Теоретики» и «Практики», каждая выполняет конкретное задание. Группа «Теоретики» изучает теоретические основы темы проекта, собирает информацию по проблеме, готовит сообщения и презентации. Группа «Практики» осуществляет практическую работу по оценке состояния здоровья студентов и определению влияния образа жизни на состояние здоровья, и готовят отчет по результатам исследования. |
| 1. Учебный предмет, в рамках которого проводится работа по предмету | Биология |
| 1. Учебные дисциплины, близкие к теме проекта | * Валеология (факультатив); * Физиология питания; * Физическая культура; * Химия; * Безопасность жизнедеятельности; * Микробиология, санитария и гигиена в пищевом производстве; * Экологические основы природопользования. |
| 1. Проблема | Как влияет образ жизни студента на его здоровье? |
| 1. Гипотеза | Рациональный образ жизни, правильная организация режима труда и отдыха, позволит сохранить здоровье студентов и развить их творческую активность. |
| 1. Проблемные вопросы | 1. В чем сущность понятия «здоровье», его содержании и критериев? 2. Каковы составляющие здорового образа жизни? 3. Какие факторы способствуют укреплению здоровья студентов? 4. Какие факторы разрушают здоровье студентов? 5. Какое влияние оказывают вредные привычки на организм человека? |
| 1. Аннотация проекта | Здоровье – совокупность физических и духовных качеств человека, которые являются основой его долголетия и необходимым условием осуществления творческих планов, высокопроизводительного труда на благо общества, создания крепкой дружной семьи, рождения и воспитания детей. Справедлива поговорка: «Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – многое потерял, здоровье потерял – всё потерял». Но всегда ли мы бережно относимся к здоровью, укрепляем его?  На сегодняшний день в России лишь 14% детей практически здоровы, 50% имеют функциональные отклонения, 35-40% - хронические заболевания. Особенно тревожит заболевание детей и подростков туберкулёзом. Несомненно, что это отразится и на здоровье последующих поколений.  У многих обучающихся наблюдается дисгармоничное физическое развитие (дефицит массы тела, снижение показателей мышечной силы, ёмкости лёгких и др.), что создает проблемы с общей работоспособностью подрастающего поколения.  Пагубное влияние на здоровье оказывают алкоголь, наркотики, табак.  Около 7,5 млн детей России страдают заболеваниями нервно-психической сферы, хотя основная масса таких детей обучается в обычных классах.  Среди причин, влияющих на здоровье обучающихся, 21% составляют факторы внуучебной среды. Это большая наполняемость классов; низкий уровень освещенности в помещениях учебных заведений; перегруженность учащихся основными и дополнительными занятиями; неблагополучие психологического климата ученических коллективов; неоправданная интенсификация образования на фоне ухудшения социально-экономической и экологической обстановки.  Неоправданно завышенный объем учебных программ, большие размеры учебников, их качество и полиграфическое оформление резко увеличиваются число больных учеников. К этому же ведёт несоответствие мебели и оборудования гигиеническим нормам, загрязнение воздуха в учебных помещениях. Усугубляет положение отсутствие у большинства руководителей образовательных учреждений и педагогов специальных знаний и умений по элементарной диагностике состояния здоровья детей, по организации учебно-воспитательной работы с детьми, имеющими различные отклонения в состоянии здоровья.  Помогает сохранить здоровье четкий режим дня. Прием пищи, сон, гигиенические процедуры и другое должны происходить в одно и то же привычное время. Благодаря четкому режиму человек не испытывает перегрузки, затраченные силы быстрее и полнее восстанавливаются, организм меньше изнашивается.  Укрепляет здоровье высокая двигательная активность. Современный человек мало двигается. Постоянно сокращается доля немеханизированного труда в промышленности и сельском хозяйстве, развиваются средства транспорта, телевидение в значительной степени обеспечивает потребность человека в зрелищах.  В последние десятилетия в научной литературе и в периодической печати довольно распространенным стало слово «гиподинамия». Происходит оно от греческих слов «гипо» - под, внизу и «динамис» - сила. Следовательно, гиподинамия – это недостаточная физическая сила (силовая) нагрузка. Это состояние превратилось в характерную особенность образа жизни многих людей. В наше время люди преждевременно умирают в основном от болезней сердечно - сосудистой системы. Причем распространенность сердечно - сосудистых заболеваний особенно велика среди тех, кто занят работой, не требующей физических усилий, кто мало двигается.  Ослабляют здоровье неупорядоченный режим, малая подвижность, несоблюдение правил личной гигиены, нерациональное питание и такие вредные привычки, как курение и употребление алкоголя.  При деятельности человека в трудных условиях, предъявляющих его организму повышенные требования, у него может развиваться стресс. Так называют состояние напряжения у человека в условиях, требующих перестройки его деятельности на более высокий уровень, необходимый для успешного решения возникших перед ним задач. Стресс может оказывать как положительное, так и отрицательное действие. В частности, он увеличивает вероятность заболеваний сердечно – сосудистой и других систем. Поэтому каждому человеку необходимо научиться правильно вести себя в условиях стресса. Дл этого следует овладеть навыками самоконтроля, в любых условиях стремиться к соблюдению привычного режима дня, выработать умение своевременно переключаться с одного вида деятельности на другой и т.д. |
| 1. Тип проекта | * Информационно-поисковый; * Межпредметный; * Групповой; * Долгосрочный. |
| 1. Цели проекта | 1. Установить взаимосвязь между образом жизни студентов и состоянием их здоровья. 2. Выявить факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье студентов. |
| 1. Задачи проекта | 1. Изучить литературу о здоровом образе жизни; 2. Определить понятие о «здоровье», его содержание и критерии; 3. Рассмотреть содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни; 4. Рассмотреть условия здорового образа жизни; 5. Собрать информацию о факторах, укрепляющих здоровье студентов; 6. Собрать информацию о факторах, разрушающих здоровье студентов; 7. Установить влияние образа жизни на состояние здоровья; 8. Оценить состояние здоровья студентов; 9. Провести социологические исследования по теме проекта; 10. Организовать информационную работу по пропаганде здорового образа жизни. |
| 1. Методы работы | 1. Анализ научной и популярной литературы по проблеме; 2. Сбор информации из разных источников (СМИ, Интернет-ресурсы); 3. Выполнение практических работ; 4. Социологический опрос. Беседы со студентами. Анкетирование. 5. Подготовка сообщений, рефератов; 6. Подготовка презентаций по отдельным темам; 7. Защита проекта; 8. Метод визуализации данных (графики, таблицы). |
| 1. Предлагаемые продукты проекта | 1. Группа «Теоретики» готовит сообщения и презентации по следующим темам: 2. «Здоровье. Факторы на него влияющие»; 3. «Здоровый образ жизни и его критерии»; 4. «Потенциальная опасность вредных привычек для здоровья человека». 5. Группа «Практики» готовят отчет по результатам практических исследований. 6. План мероприятий:  * По пропаганде здорового образа жизни; * По информированию студентов колледжа о результатах исследования. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы реализации проекта** | Результаты | 1. Анализ данных социологического опроса. 2. Формулировка темы, проблем, целей проекта. | План реализации проекта. | 1. Анализ собранной информации. 2. Сообщения и презентации по темам. 3. Анализ практической работы. | Отчет по проекту | Выводы. Проектная папка. Видеоролик. |
| Продолжительность | 2 недели | 2 занятия | 1 месяц | 2 недели | 2 занятия |
| Содержание работы | 1. Определение проблемы, темы, основных целей выполнения проекта. 2. Формирование творческих групп. | 1. Определение источников, способов сбора и анализа информации. 2. Выбор методов выполнения проекта и формы представления отчета. | Осуществление накопления информации путем работы с литературой, интернетом, анкетирования, практической работы и ее освоения. | Оформление результатов согласно, выбранной форме отчета (устный отчет с демонстрацией материалов). | Представление выполненной работы. |
| Форма работы | * Социологический опрос * Беседы со студентами | Составление плана действий | * Информационный поиск * Подготовка презентаций * Практическая работа | Работа по оформлению отчета | Защита проекта |
| Этапы работы | Подготовительный | Планирование | Разработка проекта | Оформление результатов | Презентация |
| № п/п |  |  |  |  |  |

1. **Выводы.результаты исследования.**

В ходе исследовательской работы мы получили ответы на многие вопросы касающиеся сохранения здоровья при соблюдении здорового образа жизни.

Был подготовлен материал о факторах, влияющих на здоровье человека, о критериях здорового образа жизни. Была выявлена потенциальная опасность вредных привычек для здоровья человека.

Психическое состояние и социальные условия жизни – значительные факторы, определяющие здоровье современного человека, поэтому мы посчитали необходимым рассмотреть их более подробно в процессе практической работы. Всем известно, что стрессы, отрицательные эмоции, неуверенность в себе и неблагоприятные социальные условия жизни – важные факторы риска для здоровья человека. Наша задача состояла в том, чтобы научить студентов не только проводить анализ своего психического состояния, но в последующем и управлять своими эмоциями.

Работа выполнялась в течение 2 недель. И даже если не все студенты получили в ходе наблюдений ясную картину своего психического состояния, проделанная работа не оставила их равнодушными. При подведении итогов студенты приняли участие в обсуждении вопросов о том, можно ли избежать стрессов, как с ними бороться, как управлять своими эмоциями, стоит ли менять привычный режим дня и как правильно это сделать без ущерба для здоровья. Таким образом изучаемые в дальнейшем валеологические знания должны стать для студентов личностно значимыми.

**Результаты исследования**

**Практическая работа № 1.**

1. Высокий уровень здоровья – 10% студентов
2. Средний уровень здоровья – 20% студентов
3. Низкий уровень студентов – 70% студентов.

**Практическая работа № 2.**

1. Образ жизни, способствующий укреплению здоровья – 22% студентов.
2. Образ жизни, направленный на поддержание имеющегося уровня здоровья, но не способствующий его укреплению – 24% студентов.
3. Образ жизни, направленный на разрушение здоровья – 54% студентов.

Вывод: так как у 90% студентов средний уровень здоровья, а 54% ведут образ жизни, направленный на разрушение здоровья, считаем необходимым усилить пропаганду здорового образа жизни.

**Практические рекомендации.**

1. Информировать всех студентов и их родителей с результатами практических работ.
2. Обратиться к администрации колледжа с просьбой об организации в колледже факультатива «Валеология», который является базовым алгоритмом здорового образа жизни и будет способствовать развитию у студентов положительной мотивации сохранения и укрепления собственного здоровья через овладение принципами здорового образа жизни.
3. Разработать и реализовать план мероприятий по пропаганде здорового образа жизни.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание работы | Сроки проведения |
|  | Издание информационных бюллетеней о ходе проекта «Влияние образа жизни на состояние здоровья студентов» | Октябрь-январь |
|  | Подготовка печатного материала (листовок, буклетов и др.) для обучающихся и студентов колледжа, содержащего информацию о критериях здорового образа жизни и опасности вредных привычек для здоровья человека | Ноябрь |
|  | Создание видеоролика «Мы выбираем здоровье!» | Декабрь |
|  | Проведение информационных часов в разных группах по теме проекта. | Декабрь |
|  | Отчет о результатах исследовательской работы на научно-практической конференции колледжа «Профессия. Образование. Наука.» | Январь |

1. **Заключение.**

Желание сохранить крепкое здоровье, жить полноценной жизнью – важная социальная потребность людей.

«Человек может жить до 100 лет, - говорил академик И. П. Павлов. – Мы сами своей невоздержанностью, своей беспорядочностью, своим безобразным обращением с собственным организмом сводим этот нормальный срок до гораздо меньшей цифры».

По данным ВОЗ здоровье человека на 50-55% зависит от образа жизни.

Здоровый образ жизни есть способ жизнедеятельности, соответствующий генетически обусловленным типологическим особенностям данного человека, конкретным условиям жизни и направленный на формирование, сохранение и укрепление здоровья и на полноценное выполнение человеком его социально-биологических функций.

Программа и организация здорового образа жизни для каждого человека должна определяться следующими посылками:

* Индивидуальными наследственными факторами;
* Объективными социальными условиями и общественно-экономическими факторами;
* Конкретными условиями жизнедеятельности, в которых осуществляется семейно-бытовая и профессиональная деятельность;
* Личностно-мотивационными факторами, определяемыми мировоззрением и культурой человека, и степенью их ориентации на здоровье и здоровый образ жизни.

Структура здорового образа жизни должна включать следующие факторы:

* Рациональный режим жизни (Понимание важности хорошо организованного режима труда и отдыха основано на закономерностях протекания биологических процессов в организме);
* Правильная организация сна (Сон – обязательная и наиболее полноценная форма ежедневного отдыха. Для студента необходимо считать обычной нормой ночного монофазного сна 7,5 – 8 часов);
* Рациональное питание (Рациональное питание – это физиологически полноценный прием пищи людьми, с учетом пола, возраста, характера деятельности и других факторов);
* Оптимальная двигательная активность (один из обязательных факторов здорового образа жизни студентов – систематическое соответствующее полу, возрасту, состоянию здоровья использование физических нагрузок, представляющих собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, в организованных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом);
* Личная гигиена и закаливание (Гигиена тела представляет особые требования к состоянию кожных покровов, выполняющие следующие защитные функции: защита внутренней среды организма, выделение из организма продуктов обмена веществ, теплорегуляция и др. Закаливание – важное средство профилактики негативных последствий охлаждения организма или действия высоких температур);
* Профилактика вредных привычек (Употребление алкоголя, наркотических веществ, табака входит в число важнейших факторов риска многих заболеваний, негативно отражающихся на здоровье студентов);
* Культура межличностного общения (Общение, эффективность которого определяется разновидностью коммуникативной культуры его участников,- ведущий вид взаимодействия людей между собой и один из компонентов здорового образа жизни);
* Психофизическая регуляция организма (Все субъективные восприятия разнообразных жизненных ситуаций, явлений, их оценка связаны с эмоциями.Они помогают мобилизовать силы организма для экстренного преодоления каких-либо трудностей).

Формирование здорового образа жизни имеет своей конечной целью совершенствование условий жизни и жизнедеятельности на основе валеологического обучения и воспитания, включающих изучение своего организма и своей личности, освоения гигиенических навыков, знание факторов риска и умение реализовать на практике весь комплекс средств и методов обеспечения здорового образа жизни.

Человек должен, прежде всего, стать носителем идеи здоровья как основного жизненного приоритета, что и является важнейшей задачей валеологического образования и самообразования.

Путь каждого человека к здоровому образу жизни отличается своими особенностями, как во времени, так и по траектории, но это не имеет принципиального значения – важен конечный результат.

**Показатели эффективности здорового образа жизни:**

* Положительно и результативно снижает или устраивает воздействие факторов риска, заболеваемость и как результат – уменьшает затраты на лечение;
* Способствует тому, что жизнь человека становится более здоровой и долговечной;
* Обеспечивает хорошие взаимоотношения в семье, здоровье и счастье детей;
* Является основой реализации потребности человека в самоактуализации и самореализации, обеспечивает высокую социальную активность и социальный успех;
* Обусловливает высокую работоспособность организма, снижение усталости на работе, высокую производительность, труда и на этой основе – высокий материальный достаток;
* Позволяет отказаться от вредных привычек, рационально организовать и распределять бюджет времени с обязательным использованием средств и методов активного отдыха;
* Обеспечивает жизнерадостность, хорошее настроение и оптимизм.

**Информационные ресурсы:**

1. *Жданова Ю.В.* Формирование здорового образа жизни [Текст]: практические работы / Ю.В. Жданова // Биология в школе. – 2004.-№2. –С.38-43.
2. *Зверев И.* *Д.* Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека [Текст] / И.Д. Зверев. – М.: Просвещение, 1983.
3. *Леонтьева Н. Н.* Анатомия и физиология детского организма [Текст] / Н.Н. Леонтьева, К.В. Маринова. -: Просвещение, 1986.

**Приложение**

**Практическая работа №1**

**«Оценка состояния здоровья студентов »**

***Цель:*** научиться оценивать функциональное состояние организма, используя объективные и субъективные показатели здоровья; на основании анализа результатов наблюдений выявить зависимость состояния здоровья от особенностей психосоциальных условий жизни и режима дня.

Требования к выполнению практической работы.

Проводить самооценку состояния здоровья необходимо ежедневно, в течение 1-2 недель, четко фиксируя результаты в таблице.

После заполнения таблицы следует проанализировать полученные данные и сделать соответствующие записи в тетради.

После выполнения практической работы сформулируйте вывод о характере зависимости состояния здоровья от особенностей психосоциальных условий жизни и режима дня.

**Ход работы**

Оцените психосоциальные условия жизни и свой режим дня за текущий день. Результаты самонаблюдений внесите в таблицу 1.

САМООЦЕНКА ПСИХОСОЦИАЛЬНЫХ УСЛОВИЙ ЖИЗНИ И РЕЖИМА ДНЯ ЗА ТЕКУЩИЙ ДЕНЬ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Исследуемые показатели | Результаты оценки | Оценки в баллах |
| 1.Самочувствие | А)хорошее(ощущение бодрости, силы)  Б)плохое(слабость, раздражительность) | +1  -1 |
| 2.Настоение | А) приподнятое  Б)удовлетворительное  В) подавленное | +1  0  -1 |
| 3. Аппетит | А) хороший  Б) плохой | +1  -1 |
| 4. Умственная работоспособность | А) высокая  Б) средняя  В) низкая | +1  0  -1 |
| 5. Частота сердечных сокращений(ударов в минуту) | А) менее 75  Б)от 75 до 85  В) более 85 | +1  0  -1 |
| 6. Сон | А) дающий ощущение бодрости и отдыха  Б) поверхностный,с ночным просыпанием | +1  -1 |
| 7. Болевые ощущения | А) отсутствовали  Б) присутствовали | +1  -1 |
| Сумма баллов … . Состояние здоровья: высокий, средний или низкий уровень. | | |
| 8. Особенности психосоциальных условий жизни | А) были конфликты с друзьями:  Да  Нет  Б) Особенности психологического климата в семье:  Спокойный, благоприятный  Напряженный, конфликтный  В) Особенности эмоционального состояния:  Радость, положительные эмоции  Стрессы, переживания | +1  -1  +1  -1  +1  -1 |
| Сумма баллов… .Оценка психосоциальных условий…  Благоприятная - сумма баллов +2 и выше, неблагоприятная – сумма баллов +1 и ниже. | | |
| 9. Особенности режима дня | А) Продолжительность сна:  Более 8 ч  Менее 8 ч  Б) утренняя зарядка:  Выполнялась  Не выполнялась  В) прогулки на свежем воздухе:  Имели место  Не имели место  Г) время, затрачиваемое в течение дня на просмотр телепередач:  Менее 2 ч  Более 2 ч  Д) Занятия спортом, физическими упражнениями:  Выполнялись  Не выполнялись | +1  -1  +1  -1  +1  -1  +1  -1  +1  -1 |
| Сумма баллов… . Оценка режима дня:..  Соответствует гигиеническим требованиям (+4,+3) , не соответствует (+2 и менее) | | |

Подсчитав сумму баллов по пунктам 1-7 таблицы, сделайте вывод о функциональном состоянии вашего организма:

а) если сумма баллов равна (+7 - +5) – высокий уровень здоровья;

б) если сумма баллов равна (+4 - +3) – средний уровень здоровья;

в) если сумма баллов равна +2 и менее – низкий уровень здоровья.

Оцените особенности психосоциальных условий жизни (благоприятные/ неблагоприятные) – пункт 8 таблицы.

Оцените соответствие вашего режима дня гигиеническим требованиям к режиму дня студента – пункт 9 таблицы.

Проанализировав полученные в процессе наблюдений данные, ответьте на вопросы: влияют ли психосоциальные условия жизни на состояние вашего здоровья? Каков характер этого влияния? Влияет ли режим дня на состояние здоровья? Каков характер данного влияния?

Выявите, на какие показатели здоровья (аппетит, настроение, самочувствие и др.) в наибольшей степени влияет нарушение режима и ухудшение психосоциальных условий жизни.

По итогам работы сформулируйте вывод.

Психическое состояние и социальные условия жизни – значительные факторы, определяющие здоровье современного человека, поэтому мы посчитали необходимым рассмотреть их более подробно в процессе практической работы.

Мы уже знаем. Что стрессы, отрицательные эмоции, неуверенность в себе и неблагоприятные социальные условия жизни – важные факторы риска для здоровья человека. Наша задача состояла в том, чтобы научить студентов не только проводить анализ своего психического состояния, но в последующем и управлять своими эмоциями.

Работа выполняется в течение 1-2 недель. И даже если не все учащиеся получат в ходе наблюдений ясную картину своего психического состояния, проделанная работа не оставит их равнодушными. При подведении итогов они обязательно примут участие в обсуждении вопросов о том, можно ли избежать стрессов, как с ними бороться. Как управлять своими эмоциями, стоит ли менять привычный режим дня и как правильно это сделать без ущерба для здоровья. А это уже благоприятная почва, чтобы изучаемые в дальнейшем валеологические знания были для них личностно значимыми.

**Практическая работа №2**

**«Определение влияния образа жизни на состояние здоровья»**

***Цель:*** провести самоанализ образа жизни и оценить его влияние на состояние здоровья.

**Ход работы**

1. Проанализируйте свой образ жизни. Для этого из предложенных вариантов ответа выберите наиболее характерный для вас, и соответствующий балл внесите в таблицу 2.
2. ***Особенности питания.***
   * Вы всегда придерживаетесь правил рационального питания и никогда не нарушаете и, считаете очень важным соблюдать их для сохранения здоровья (балл = +2).
   * Вы считаете, что соблюдать правила рационального питания очень важно, поэтому стараетесь свое питание привести в соответствие с ними, однако иногда вы позволяете себе их нарушить, например во время праздников и т.п.(балл = +1).
   * Считаете необходимым соблюдать правила рационального питания для сохранения здоровья, но сами их не придерживаетесь. Можете позволить себе съесть лишнее, слишком много сладкого, не соблюдаете режим питания(балл=-1).
   * Не соблюдаете правила рационального питания, так как не считаете, что особенности питания могут каким-то образом повлиять на здоровье(балл = -2).
3. ***Особенности двигательной активности.***

* Вы систематически занимаетесь спортом или регулярно выполняете физические упражнения, придаете большое значение данному фактору как позволяющему сохранить здоровье (балл=+2).
* Вы понимаете важность физической нагрузки для сохранения здоровья, но не всегда находите время для занятий физкультурой, поэтому выполняете физические упражнения нерегулярно(балл=0).
* Выполняете физические упражнения очень редко (в основном на уроках физкультуры). В свободное время занятию физическими упражнениями предпочтете любое другое занятие, например просмотр телепередач (балл =-1).

1. ***Закаливание.***

* Вы регулярно выполняете закаливающие процедуры: обливание холодной водой, обтирание мокрым полотенцем, сон при открытом окне в любую погоду и др.(балл =+2).
* Вы производите закаливание своего организма нерегулярно, когда для этого есть условия (в основном летом) либо в зависимости от настроения (балл =+1).
* Вы никогда не закаливали свой организм и не считаете, что это важно (балл =0).

1. ***Особенности соблюдения режима дня, правил труда и отдыха.***

* Вы всегда соблюдаете режим дня, правила труда и отдыха (балл=+2).
* Вы стараетесь соблюдать режим дня, правила труда и отдыха, но иногда нарушаете их для того, чтобы приготовить уроки, посмотреть интересный фильм и т.д. (балл =+1).
* Не соблюдаете режим дня, правила труда и отдыха (балл = -1).

***5.******Особенности эмоционального состояния*.**

* Вы жизнерадостный человек, быстро прощаете обиды, забываете неприятные моменты, всегда надеетесь на лучшее (балл =+2).
* Ваше настроение очень неустойчиво, эмоциональное состояние может часто меняться, но обычно вы не впадаете в длительные депрессии и пессимистичное настроение (балл =0).
* Разные мелочи могут вывести вас из состояния равновесия. Длительное время вы можете находиться в раздражительном состоянии, злиться, со знакомыми часто конфликтуете (балл =-2).

***6. Жизненная позиция.***

* Если какое-то событие стало причиной сильного переживания с вашей стороны, вы стараетесь не впадать в депрессию и не жалеть себя, а как можно быстрее забыть огорчающие вас события, отвлечься. Иногда для этого вы включаетесь в деятельность, которая вас увлекает. Вы пытаетесь сделать всё от вас зависящее, чтобы изменить сложившуюся ситуацию к лучшему (балл =+2).
* Когда случаются серьезные неприятности, они полностью занимают ваши мысли. Вы принимаете близко к сердцу любое негативное событие, долго переживаете, но исправить ситуацию не пытаетесь. Вам очень тяжело справиться самому со своим подавленным состоянием(балл =-2).
* Если ваше отношение к жизни нельзя отнести к крайним проявлениям, описанным выше, или оно может меняться, то оцените свою жизненную позицию в 0 баллов.

***7. Вредные привычки всегда ведут к постепенной утрате здоровья,*** поэтому любая из них – курение, употребление алкоголя и наркотиков – оценивается в 4 балла.

II. Определите сумму баллов по таблице и оцените влияние своего образа жизни на состояние здоровья:

* Если сумма баллов от +9 до +12, можно утверждать, что ваш образ жизни способствует укреплению здоровья;
* Если сумма набранных баллов от +6 до +8, то такой образ жизни направлен лишь на поддержание (сохранение) имеющегося уровня жизни, но не способствует его укреплению;
* Если сумма баллов менее +5, вам необходимо серьезно задуматься о своем будущем, поскольку такой образ жизни направлен на нарушение здоровья и может привести к его полной утрате.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Факторы образа жизни | | Оценка в баллах |
| 1.особенности питания | |  |
| 2.физическая активность | |  |
| 3. закаливание | |  |
| 4.режим дня, правила труда и отдыха | |  |
| 5.особенности эмоционального состояния | |  |
| 6.жизненная позиция | |  |
| 7.вредные привычки | Курение |  |
| Употребление алкоголя |  |
| Употребление наркотиков |  |
| Сумма баллов | |  |