

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области
Основная общеобразовательная школа с.Высокое
Муниципального района Пестравский Самарской области
(ГБОУ ООШ с.Высокое)

**Индивидуальный проект
по предмету «Биология»**

«Искусство быть здоровым»

Работу выполнила: Бугай Алиса Дмитриевна

ученица 9 класса

ГБОУ ООШ с.Высокое

Руководитель: Саяпина Ольга Владимировна

учитель биологии

ГБОУ ООШ с.Высокое

с.Высокое, 2023г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
I. Теоретическая часть	4
1.1. Составляющие здоровья	4
1.2. В борьбе с болезнями	5
1.3. Секреты гигиены	7
1.4. Закаливание	8
1.5. Кодекс питания	9
1.6. Наука отдыха	10
II. Практическая часть	11
Заключение	12
Список литературы	13

ВВЕДЕНИЕ

Людей всегда восхищали гармония тела и духа, прекрасное здоровье, необычайная сила и острый ум. Не зря во всех сказках и мифах всего мира сложился облик мужественного и великодушного героя-защитника, человека, которому все нипочем.

Во все века люди стремились к укреплению своего здоровья, развитию силы и выносливости, обретению мудрости. Стать сильным крайне легко - прокачал мышцы, и вот ты уже похож на Геракла. Развить ум тоже можно, главное - познать мир и самого себя. Осталось лишь узнать, как укрепить здоровье.

Цель проектной работы: выяснить, что является главной составляющей здоровья, а также сделать анализ того, как можно остаться здоровым.

Задачи:

- изучить теоретический материал по теме здоровья, гигиены, питания и отдыха.
- провести социальный опрос по теме здоровья и его поддержки.

Практическая значимость проекта: данный материал может использоваться в качестве обзорного факультативного материала на уроках биологии или внеурочной деятельности.

I. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

I.1. Составляющие здоровья.

Представление людей о том, что значит быть здоровым почти никогда не менялось. И здоровье как естественное для человека состояние расценивалось везде примерно одинаково. Иными словами, здоровье - состояние, при котором соблюдается некий баланс. “Здоровье или здравие - состояние живого тела. Когда все жизненные отправления идут в полном порядке, отсутствие недуга или болезни “ (по Толковому словарю В.И. Даля).

Однако, спустя 100 лет современная медицина считает важным компонентом «социальное благополучие». Трудно представить, что кто-либо может существовать без социума. Аристотель называл человека общественным животным. Жизнь, в которой острый дефицит общества, часто становится причиной различных расстройств, прежде всего душевных.

Каждый по-своему оценивает свое социальное благополучие. Несомненно, это не только материальные ценности. Социальное благополучие - индивидуальный критерий. Оно взаимосвязано с миром в семье, полной личной жизни, взаимопониманием с окружающими и т.п. Если человек остро переживает свое прошлое, боится за будущее и лишен внутреннего комфорта, он не может полноценно сохранять свое здоровье. Знаменитый ученый Авиценна провел эксперимент. Он взял двух овец, поместил их в одинаковые вольеры и одинаково за ними ухаживал. Но перед одной из них Авиценна привязал волка так, чтобы хищник не мог навредить подопытной. Естественно от такого аффекта вторая овца быстро теряла вес и погибла.

Необходимо коснуться и вредных привычек. Всем хорошо известно, чем опасны для человека табак, алкоголь и наркотики. Однако, не все всерьез воспринимают угрозу. Многие в оправдание своих пристрастий приводят довод «чуть-чуть не считается» или «немного не страшно». Считается и

страшно! Особенно в области наркотиков. Широко распространено мнение, что среди них есть «мягкие» или «безвредные».

Все наркотики обязательно вредят в разной степени головному мозгу. Неблагоприятное воздействие начнет проявляться уже после знакомства с самой легкой версией наркотиков. То же самое относится и к табаку. Ничто не проходит для нас и нашего организма бесследно, даже сигареты. Чем раньше человек начинает курить, тем сильнее будут страдать органы, при этом не развиваясь.

Благодаря современным медицинским технологиям врачи судят о качестве работы организма. Сейчас специалисты могут определять несколько тысяч различных параметров, определяющих состояние организма. Для каждого показателя свои границы, характеризующие норму.

Но человек может быть здоров и тогда, когда в его организме не все соответствует идеальным параметрам. Ведь норма-условная величина. Например, у жителей у горцев сильно повышен гемоглобин. Но для них подобное нормально, ведь подобная модификация у них из-за недостатка воздуха на высоте.

Случается, что все показатели организма в норме, но человек не здоров. В таком случае или сама норма не точна, или изменения настолько скрыты, что их довольно сложно найти. Если же сдвиги замечены вовремя, вполне легко предотвратить дальнейшую опасность.

I.2. В борьбе с болезнями.

С момента, когда медицина стала наукой, было выявлено несколько сотен определений болезней. Карл Марк считал, что болезнь- это стесненная свободой жизнь. А Генрих Гейне заметил, что человек болен, если не радуется солнцу. В Берлине при входе в Шарите в честь Вирхова установлен памятник: две фигуры, одна из которых-болезнь, а другая- здоровье борются друг с другом.

Это достаточно тонкая аллегория, ведь в развитии болезни борются два различных начала. Все время на нас воздействуют различные факторы, способные вызвать недуги. Наш организм постоянно с ними борется. Все его деятельность направлена на то, чтобы оставаться в порядке. Научный мир пока не смог дать четкое определение понятию «болезнь», хотя понятию «здоровье» ученые нашли определение. А ведь это антонимы. Все что не болезнь-здоровье и наоборот. Но такую границу можно провести не всегда.

Существует также «предболезнь» - состояние, когда болезни нет, но шанс ее появления крайне высок. В подобной стадии находятся курильщики. Они не больны, но их организм сильно ослаблен, и шансы заболеть у них куда выше. Некоторые специалисты относят к этому состоянию период старения организма. Можно сказать, что в фазе предболезни также находятся люди, живущие в неблагоприятных экологических условиях.

В состоянии предболезни находится почти половина населения земли, поэтому так важно понимать, какие процессы приводят к недугам, и то, что происходит в больном организме.

Выше мы говорили о необходимости равновесия в организме. Гиппократ считал, что болезнь сопровождается нарушением этого равновесия. Также он заметил, что некоторым болезням свойственна сезонность (появление в определенные времена года). Гиппократ впоследствии выявил, какие болезни чаще встречаются у пожилых людей, а какие у молодых, чем болеют мужчины, а чем женщины. Так учение о болезнях начало свое развитие.

Все многообразие болезней собрал знаменитый врач Авиценна (Абу Али ин Сина). Его книга «Канон врачебной науки» по-настоящему стала каноном медицины. Авиценна новаторски взглянул на взаимоотношения людей и болезней. Он первым предположил, что некоторые болезни вызваны микробами и вирусами. В то время не было микроскопов, поэтому прозорливость врача можно считать поистине гениальной. Развитие болезней он также связал с телосложением, (как и Гиппократ) с возрастом и временем.

Авиценна писал, что болезнь, соответствующая природе, возрасту, времени года куда опаснее чем болезнь, несоответствующая им. Врач был совершенно прав.

I.3. Секреты гигиены.

Гигиена - область медицины, которая изучает влияние различных условий на организм человека и разрабатывает меры сохранения здоровья. История гигиены восходит к глубокой древности, когда для поддержания тела в частоте наши далекие предки использовали естественные водоемы. В Древней Греции, например, специальные комнаты с терракотовыми ваннами являлись неотъемлемой частью многих богатых домов, а бани были открыты для всех слоев общества. Культ чистоты и красоты был развит и в Древнем Риме.

Однако, с упадком античного мира в Европе угас и культ гигиены. Даже в 9 веке после изобретения в Марселе мыла никакой “банной революции” не произошло. Забота о чистоте тела вновь заняла достойное место только в 11 столетии - в эпоху Крестовых походов. Тогда возродился интерес к культуре востока и вместе с ним к гигиеническим процедурам. Многие ранее сделанные открытия оказались востребованы именно в это время. Вновь возникли общественные бани. В 19 веке интерес к средствам ухода за телом пережил новый расцвет. Гигиена начала превращаться в науку. Этому немало способствовали открытия в химии. А следование гигиеническим предписаниям служило показателем культурного уровня человека.

Сохранение здоровья неотъемлемо от заботы о состоянии кожи, зубов, волос, ногтей. Достичь успеха можно, следуя гигиеническим рекомендациям. Одно из основных правил ухода за телом - ежедневный душ утром. Ведь на поверхности тела скапливаются грязь и пыль, отмирающие клетки рогового эпидермиса, продукты работы сальных и потовых желез.

Более основательные и тщательные омовения - прием ванны, сеанс в бане или сауне - необходимы не реже раза в неделю.

Так называемые предметы личной гигиены должны всегда быть действительно личными. Пожалуй, главную опасность наносят зубные щетки и бритвенные станки. В остающихся на них невидимых частицах крови могут содержаться опасные вирусы. А через полотенца и мочалки передается чесотка.

Перед утренним душем полезно сделать легкую разминку. Необычайно полезен и массаж.

В систематической заботе нуждаются и ноги, и руки. Кожа ног на ступнях, изобилует потовыми железами. Ноги быстро пачкаются, а больше всего грязи собирается между пальцами, где пот испаряется медленно. Немытые ладони могут стать причиной так называемых болезней грязных рук, вызывающих кишечные расстройства.

Также уход требуется волосам. Прежде всего их необходимо часто расчесывать - для проветривания и удаления пыли. Менять расчески нужно менять несколько раз в год, иначе в них поселяются грибки я. вызывающие перхоть. Мойте голову шампунем по мере необходимости, но не реже раза в неделю

Лицо нуждается в комплексном и регулярном уходе. Он начинается с очищения: утром и вечером нанесите на кожу молочко или гель. Периодически проводите более глубокую чистку кожи. В сильные морозы ее хорошо защищают специальные кремы, рассчитанные на суровый климат.

I.4. Закаливание.

Все виды закаливания, а также оздоровительный эффект бани и сауны основаны на способности организма приспособливаться к постоянно меняющимся условиям окружающей среды. Смысл воздушных ванн и разнообразных водных процедур фактически сводится к регулярному и целенаправленному воздействию на человека тепла и холода.

Один из наиболее простых и доступных способов закаливания - воздушные ванны. В теплое время года при хорошей погоде держите окно в комнате постоянно открытым. Проветрив комнату до 20*С, разденьтесь до трусов или купальника и оставайтесь так 5 минут. Причем полезнее не стоять, а заниматься гимнастикой. После воздушной ванны оботритесь влажным полотенцем. По мере привыкания раз в 3-5 дней снижайте температуру на градус, и постепенно доведите до 8 *С.

Теперь о водных процедурах. Во время обтирания и обливания организм теряет много тепла, особенно в первые минуты. Прислушивайтесь к собственным ощущениям, и если не чувствуете озноба, кожа остается теплой, розовой, руки и ноги не мерзнут - смело продолжайте начатое. Обтирание оказывает тонизирующее влияние, а потому полезно сразу после пробуждения или вслед за утренней зарядкой.

I.5. Кодекс питания.

Как известно после хорошей трапезы мозг вырабатывает эндорфины - особые вещества, приносящие чувство покоя и поднимающие настроение. Для того, чтобы погоня за эндорфинами не нанесла вреда, существует режим питания. Также нужно учитывать энергетическую ценность продуктов, химический состав, разнообразие и экологическую безопасность, время и продолжительность трапез, перерывы между ними . Нашему организму больше всего подходит трех - или четырехразовое питание с перерывами между едой в 4 – 5 часов. Если не есть 6 часов, то в организме резко снижается содержание глюкозы - “ топлива” организма.

Плохо влияет на организм резкая смена питания. За столетие набор ферментов каждого народа стал отличаться от того, каким обладают соседи. Сложилась и специфика кухни. Человек, отведавший непривычные блюда может очень разочароваться. Во-первых, незнакомая пища может ему не понравиться, а во-вторых, не исключено, что все это дело кончится расстройством желудка, рвотой, болью в желудке.

Должен быть разумный рацион. Если есть жирную пищу и мало двигаться, то человек начнет полнеть. В связи с этим ученые высчитали норму калорий. Люди, занимающиеся работой, не требующей физических усилий, нуждаются в 2200 – 3300 калорий в сутки. Те, кто хоть немного физически напрягается, должны потреблять до 3500 калорий, а те, кто прилагают значительные физические усилия - до 3700 калорий. У людей, занятых тяжелым трудом норма - 2900 – 4200 калорий.

I.6. Наука отдыха.

Потребность в отдыхе - отличительная черта любого живого организма. Людей природа создала так, что непрерывно работать они не могут: истощаются, «перегреваются», словно старый телевизор. Только вот телевизор можно отключить А, живой организм не выключишь. Поэтому природа периодически заставляет каждое существо восстанавливаться. Сигналом к отдыху служит усталость. Утомиться можно физически и морально, от тяжелой работы и нервной обстановки, от горя и радости, от прожитого дня. Поэтому вечером начинают слипаться глаза, Сон – это «предохранитель», берегущий тело и сознание от лишнего «перегрева». Отдых - это не безделье, а смена родов деятельности. Пока мозг отдыхает, мышцы могут потрудиться, и наоборот.

Важность отдыха поняли еще в древности и поэтому 6 дней недели, как правило посвятили насущным работам, а 7 уделяют Богу. В 20 веке появились ежегодные отпуска, которыми пользовались, к сожалению, не все. Появились трудовоголики и люди с синдромом хронической усталости. Ученые считают, что лечить их нужно правильной организацией отдыха. Отдых должен быть регулярным: каждый вечер, каждый выходной, каждый отпуск нужно посвящать тому, ради чего они предусмотрены. Отдых должен быть активным и разнообразным, а главное по душе.

II. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

Исходя из всего вышеперечисленного, мы решили провести социальный опрос, в котором участвовали школьники 5-9 классов и узнать, что для них является главной составляющей здоровья, и что они делают для того, чтобы поддерживать его. Вот какой результат мы получили:

- Большая часть опрошенных утверждала, что основа здоровья - питание - 35%.
- Чуть меньше людей проголосовали за «правильный режим сна» - 23%.
- На 3 месте «воздержание от вредных привычек» - 17 %.
- На 4 месте находятся те, кто проголосовал за «физические нагрузки или же спорт» - 13%
- Самое малое количество ответила, что главная составляющая здоровья - это духовное равновесие - 11 %
- Также многие называли сразу несколько составляющих здоровья - 60% (мы разделили эти ответы на категории).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Как сохранить, приумножить и даже вернуть здоровье, которое является главным даром для человека? Этот вопрос долго стоял перед людьми, ведь крепкое здоровье - основа жизни.

В ходе проведенной проектной работы мы выяснили, что основа здоровья - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов. А социальный опрос, проведенный в проектной работе, показал, что для школьников является главной составляющей их здоровья. Также мы поняли, что здоровье можно укрепить и приумножить, используя вышеперечисленные нами в проектной работе методы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Энциклопедия «Человек. Происхождение и природа человека. Как работает тело. Искусство быть здоровым».
2. «Составляющие здоровья», «В борьбе с болезнями» - статьи Алексей Эрлиха.
3. «Секреты гигиены» - статья Натальи Нетишинской.
4. «Кодекс питания», «Наука отдыха» - статьи Дениса Ковалева.
5. Толковый словарь.