

Е.А. Огородник, М.С. Бренько, X «А» класс
Научный руководитель – **И.К. Кривецкий**
ГУО «Средняя школа № 1 г.Пинска»

В настоящее время актуальна проблема сохранения и укрепления здоровья с помощью методов физического воспитания. Иногда соблюдение гигиенических норм оказывается недостаточным. Подростковый возраст играет ключевую роль в формировании личности и её здоровья, так как именно в этот период закладываются основы. На здоровье молодых людей сегодня влияют множество факторов, среди которых экологическая ситуация. Всем известно, что состояние экологии стало значительно хуже по сравнению с тем, что мы наблюдали в детстве наших родителей или бабушек и дедушек. Поэтому к здоровью подрастающего поколения необходимо подходить с особой ответственностью, ведь от них зависит будущее нашей планеты.

Непременное слагаемое здоровья – физическая активность. Она обеспечивает организм движением, укрепляет мышцы и сердечно-сосудистую систему, а также способствует улучшению настроения. Недостаток физической активности может привести к различным проблемам со здоровьем, включая ожирение и депрессию. Регулярные занятия спортом положительно влияют на общее самочувствие и помогают в борьбе со стрессом. Рекомендуется уделять физической активности не менее 150 минут в неделю.

Нас заинтересовал вопрос «Как физическая активность влияет на общее самочувствие?»

Мы решили провести исследование, в которое включили 22 человека, разделив на 2 группы. Зафиксировали, что среднее число тренировок в неделю составило 3 занятия, и время, проведенное в активных упражнениях, составляло около 150 минут. Мы обнаружили, что участники, регулярно занимающиеся физической активностью, сообщали о повышении настроения и снижении уровня стресса. Кроме того, связь между физической активностью и улучшением качества сна оказалась значительной. У тех, кто практиковал регулярные упражнения, наблюдалось общее улучшение самочувствия, по сравнению с теми, кто вел малоподвижный образ жизни.

Здоровье человека – это процесс сохранения и развития его психического и физиологического здоровья, нормальной работоспособности и социальной активности. А также состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов – это и есть основные факторы, которые определяют понятие «здоровье».

Здоровьесберегающие технологии – это комплекс мер по охране и укреплению здоровья детей в образовательном учреждении. К ним относят педагогические, психологические, медицинские программы и подходы, которые обеспечивают безопасный для педагогов и детей учебный процесс.

Гаджеты стали неотъемлемой частью жизни подростков, и их влияние на эту возрастную группу многогранно. С одной стороны, современные технологии дают доступ к информации, образовательным ресурсам и возможности общения с друзьями. Это помогает развивать социальные навыки и расширять кругозор. Однако, с другой стороны, чрезмерное использование гаджетов может привести к проблемам. Молодые люди становятся зависимыми от устройств, что может вызывать снижение физической активности, ухудшение сна и проблемы с вниманием.

Мы решили изучить влияние гаджетов на усталость глаз, собрав мнения друзей. Их взгляды разделились на две основные группы.

Первая группа: они сделали акцент на важности перерывов в использовании гаджетов. Участники придерживались правила "20-20-20" – каждые 20 минут – смотреть 20 секунд вдаль, что, по их мнению, помогало предотвратить усталость глаз.

Вторая группа: они использовали гаджеты без ограничений и считали, что усталость глаз – это незначительная проблема. Они не видели необходимости делать перерывы и продолжали активно проводить время за экранами.

Мы решили провести эксперимент в течение месяца, чтобы выяснить, как каждый подход влияет на состояние глаз участников.

Результаты показали, что первая группа отметила значительное уменьшение усталости глаз и улучшение самочувствия. Участники второй группы, напротив, жаловались на постоянное напряжение и дискомфорт, а также головную боль. Это подтвердило, что регулярные перерывы действительно помогают сохранить здоровье глаз, и участники первой группы начали рекомендовать свой подход остальным, открывая глаза на важность заботы о зрении.

Можно сделать вывод что, здоровьесберегающие подходы должны быть направлены на формирование у подростков специальных знаний, жизненно необходимых двигательных умений и навыков; на развитие широкого круга основных физических качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем организма. Основная задача физического воспитания заключается в формировании осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, готовности к преодолению необходимых для полноценного функционирования физических нагрузок, а также потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.