

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 7

Творческий проект

Тема: «**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**»

Выполнил: Бушуев Евгений Алексеевич,
ученик 7б класса

Руководитель проекта: Малюгин Вячеслав
Александрович,
учитель физической культуры

Сургут 2019 год

Содержание

1. Введение.....	3
2. Основные понятия.....	5
2.1. Правильное питание.....	5
2.2. Двигательная активность.....	6
2.3. Личная гигиена.....	6
2.4. Вредные привычки.....	7
3. Социологическое исследование (анкетирование).....	9
3.1. Результаты анкетирования.....	9
4. Выводы по результатам работы над проектом.....	10
5. Заключение.....	11
6. Список использованной литературы.....	12
Приложение 1.....	13
Приложение 2.....	14

1. Введение

Актуальность. Здоровье человека является важнейшей ценностью жизни и зависит от множества факторов. Ныне преобладает мнение, что здоровье народа на 50% определяется образом жизни, на 20% – экологическими; на 20% – биологическими (наследственными) факторами и на 10% – медициной. Следовательно, если человек ведет ЗОЖ, то все это предопределяет на 50% высокий уровень его здоровья. Особую актуальность это приобретает в подростковой и молодежной среде – потенциально наиболее активной части населения. Как ни банально это звучит, но от того, насколько здорова наша молодёжь, зависит будущее России. Организация здорового образа жизни россиян является одной из составляющих национальной безопасности страны, развитие физической культуры и спорта поддерживается на уровне президента России.

Именно в период школьной жизни у детей формируются их пищевые привычки, отношение к двигательному режиму, когда еще можно предотвратить многие факторы риска основных хронических неинфекционных заболеваний. С одной стороны, детский возраст – это время поиска независимости, первых ошибок, с другой стороны – это время готовности человека к обучению и восприятию полезных советов.

Каждому школьнику необходимо быть не только теоретически подготовленным в области рационального питания, и в области спорта, в области борьбы с вредными привычками, но и на практике следовать правилам здорового образа жизни, то есть «Иметь привычку здорового образа жизни».

Объект проектирования – формирование у учащихся потребности в здоровом образе жизни.

Предмет проектирования – рекомендации, которые помогут каждому начать вести здоровый образ жизни.

Цель проекта – сформировать у обучающихся потребность в здоровом образе жизни, понимание важности здоровья, обучение способам его сохранения и укрепления.

Задачи проекта:

1. Охарактеризовать благоприятные условия для формирования у обучающихся ценностного отношения к ЗОЖ, как к одному из главных путей в достижении успеха.
2. Определить, что входит в понятие здоровый образ жизни.
3. Провести социологическое исследование среди обучающихся 10 классов, с целью выявления знаний о понятии ЗОЖ и проверки их соблюдения на практике.
4. Разработать рекомендации, которые помогут каждому начать вести здоровый образ жизни.

Ожидаемый результат:

– повышение мотивации здорового образа жизни, формирование индивидуального способа физического самосовершенствования;

– снижение показателей уровня заболеваемости, среди обучающихся;

Гипотеза. Подростки могут грамотно объяснить, что включает в себя понятие здоровый образ жизни, но мало кто полностью соблюдает правила здорового образа жизни.

2. Основные понятия

Здоровый образ жизни – совокупность различных оздоровительных мероприятий в жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.

Что же входит в само понятие здоровый образ жизни? По мнению учащихся 10 классов МБОУ СОШ № 8» имени А.Н. Сибирцева в понятие «здоровый образ жизни» входят следующие компоненты:

- правильное и полезное питание;
- двигательная активность;
- гигиена;
- отказ от вредных привычек.

2.1. Правильное питание

Питание – средство поддержания жизни, роста и развития, здоровья и высокой работоспособности человека. Нерациональное питание приводит к нарушению обмена веществ и расстройству функционального состояния систем организма.

Правильное питание – наличие в меню всех необходимых питательных веществ.

Правильное питание – это сбалансированное питание с поступлением всех необходимых веществ, углеводов и клетчатки, нужного количества витаминов, минеральных веществ и микроэлементов.

Правильное питание – это ограничение поступления вредных веществ.

Начать ограничивать себя нужно от более вредного к менее вредному.

Основные принципы правильного питания:

1. Энергетическая ценность пищи должна соответствовать энергетическим затратам организма.
2. Сбалансированность рациона, т.е. соответствие химического состава пищевых веществ физиологическим потребностям организма.
3. Режим.

Наука накопила немало сведений о правильном питании, они известны далеко не каждому. Каждому человеку надо знать несколько постулатов о правильном питании:

- пищу принимать часто в небольшом количестве;
- исключить длительные промежутки между приемами пищи;
- химический состав пищи должен полностью расщепляться ферментами организма;
- ужинать рекомендуется не позднее, чем за три часа до отхода ко сну;
- должна соблюдаться сбалансированность белков, жиров, углеводов;

- рацион должен содержать большое количество овощей и фруктов.

2.2. Двигательная активность

Под двигательной активностью понимается сумма всех движений, производимых человеком в процессе своей жизнедеятельности. Это эффективное средство сохранения и укрепления здоровья, гармонического развития личности, профилактики заболеваний. Непременной составляющей двигательной активности являются регулярные занятия физической культурой и спортом.

Двигательная активность благотворно влияет на становление и развитие всех функций центральной нервной системы: силу, подвижность и уравновешенность нервных процессов.

Систематические тренировки делают мышцы более сильными, а организм в целом более приспособлен к условиям внешней среды. Под влиянием мышечных нагрузок увеличивается частота сердцебиений, мышца сердца сокращается сильнее, повышается артериальное давление. Это ведет к функциональному совершенствованию системы кровообращения.

Во время мышечной работы увеличивается частота дыхания, углубляется вдох, усиливается выдох, улучшается вентиляционная способность легких. Интенсивное полное расправление легких ликвидирует в них застойные явления и служит профилактикой возможных заболеваний.

Двигательная активность является ведущим фактором оздоровления человека, т.к. направлена на стимулирование защитных сил организма, на повышение потенциала здоровья. Полноценная двигательная активность является неотъемлемой частью здорового образа жизни, оказывающей влияние практически на все стороны жизнедеятельности человека.

2.3. Личная гигиена

Личная гигиена – это неотъемлемая часть общечеловеческой культуры. Именно соблюдение правил личной гигиены осознанно и отличает каждого из нас от животных.

Личная гигиена – совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека. Личная гигиена включает общие гигиенические правила, одинаковые для лиц любого возраста: правильное чередование умственного и физического труда, занятия физкультурой, регулярные приемы полноценной пищи, чередование труда и активного отдыха, полноценный сон. К личной гигиене в узком понимании относятся гигиенические требования к содержанию в чистоте тела, белья, одежды, жилища, а также соблюдение чистоты при приготовлении пищи. Первоочередным является соблюдение чистоты тела.

Одним из важнейших постулатов личной гигиены является уход за кожным покровом. Это необходимо делать не только для привлекательного внешнего вида, но и для здоровья.

Кожа является одним из крупнейших органов в человеческом теле. Причем кожа еще по количеству выполняемых функций стоит на одном из первых мест в организме. Так, кожа отвечает за терморегуляцию, через нее в организм попадает кислород, через кожу в кровь попадают питательные вещества, кожа – это важнейший из органов чувств. У здорового человека кожа чистая и гладкая. Появление на коже каких-либо прыщей, покраснений или изъязвлений говорит о неблагополучии всего организма. Поэтому необходимо постоянно следить за состоянием своей кожи. Необходимо ежедневно принимать теплый душ с использованием жесткой мочалки и мыла. Не носить нательное белье грязным и не стиранным. Не пытаться самостоятельно вскрывать нарывы или давить угри. Нужно выбирать белье и одежду из комфортных материалов. Это может быть не обязательно чистый хлопок, многие современные материалы не уступают хлопку по всем параметрам. Выходя на сильный мороз, надевать варежки и обрабатывать открытые участки кожи специальными жирными кремами.

Гигиена полости рта – это очень важный компонент личной гигиены. Если зубы Ваши не в порядке, то страдает весь организм. При наличии во рту очагов кариеса, при пародонтите или пародонтозе инфекция легко распространяется и в носовые пазухи, и в миндалины, и в почки. Поэтому регулярно дважды в день чистите зубы. Для этого используйте подходящую для себя зубную пасту и щетку. Если у Вас нет возможности почистить зубы после очередного приема пищи, пополощите рот, хотя бы чистой водой. Желательно удалить остатки пищи с использованием зубной ниточки или зубочистки. Один раз в шесть месяцев следует посещать стоматолога.

Личная гигиена невозможна без гигиены волос. Мойте волосы так часто, как необходимо для содержания их в чистоте. Только важно подобрать шампунь. Если волосы настолько жирны, что их необходимо мыть ежедневно, нужно найти именно шампунь для ежедневного использования. Не расчесывать волосы мокрыми, не использовать для этого металлические расчески.

2.4. Вредные привычки

Вредная привычка – это автоматически повторяющееся много раз действие, причем действие это вредоносное с точки зрения общественного блага, окружающих или здоровья самого человека, который подпал под кабалу вредной привычки.

К вредным привычкам можно отнести следующие действия:

- Алкоголизм.

- Наркомания.
- Курение.

Курение, наркотики, чрезмерное увлечение алкоголем – это те вредные привычки, которые сказываются губительно не только на здоровье непосредственного потребителя, но и на качество жизни окружающих его люди.

Алкоголизм – самая распространенная вредная привычка, зачастую превращается в серьезное заболевание, характеризующееся болезненным пристрастием к алкоголю (этиловому спирту), с психической и физической зависимостью от него, сопровождающаяся систематическим потреблением алкогольных напитков несмотря на негативные последствия.

Наркомания – хроническое прогрессирующее (развитие болезни с нарастанием симптоматики) заболевание, вызванное употреблением веществ-наркотиков. Разные наркотики вызывают разную зависимость. Одни наркотики вызывают сильную психологическую зависимость, но не вызывают физической зависимости. Другие же, напротив, вызывают сильную физическую зависимость. Многие наркотики вызывают и физическую, и психологическую зависимость.

Курение — вдыхание дыма препаратов, преимущественно растительного происхождения, тлеющих в потоке вдыхаемого воздуха, с целью насыщения организма содержащимися в них активными веществами путём их возгонки и последующего всасывания в лёгких и дыхательных путях.

3. Социологическое исследование (анкетирование)

С целью опровержения или принятия гипотезы проекта я предложил учащимся ответить на вопросы анкеты, включающей в себя вопросы, охватывающие аспекты здорового образа жизни:

Анкета: «Мое представление о здоровом образе жизни» (Приложение 1).

В анкетировании приняли участие 24 обучающихся 10-х классов.

3.1. Результаты анкетирования

Из 24 опрошенных, 23 смогли точно сформулировать – что означает понятие здоровый образ жизни и что необходимо делать, чтобы вести здоровый образ жизни (Приложение 2 диаграмма 1, 2). Этот факт доказывает правильность первой части нашей гипотезы – подростки могут грамотно объяснить, что включает в себя понятие «здоровый образ жизни». На вопрос «Как ты считаешь, верно ли для твоего образа жизни следующее утверждение «Я веду здоровый образ жизни», 23 опрошенных ответили – нет, 1 – не знаю. (Приложение 2, диаграмма 3).

4. Выводы по результатам работы над проектом

В ходе работы над проектом и анализа результатов социологического исследования можно с уверенностью сказать, что гипотеза полностью оправдалась. Действительно, подростки могут грамотно объяснить, что включает в себя понятие здоровый образ жизни, но практически нет ни одного ребенка, который полностью соблюдает правила здорового образа жизни.

Следование нормам и принципам ЗОЖ — долг каждого разумного человека. Сознательное отношение к собственному здоровью должно стать нормой поведения, главной отличительной чертой культурной, цивилизованной личности.

Качество здоровья касается всех аспектов жизни. Вот почему формирование здорового образа жизни имеет огромное значение. Оно может осуществиться лишь путем создания постоянных привычек. На это уйдет не день и не два. Если вы действительно хотите начать заботиться о своем здоровье, запаситесь терпением. С чего же начать?

Я подготовил буклет для тех, кто хочет начать вести здоровый образ жизни, и думаю, он может стать инструкцией для каждого школьника и даже взрослого.

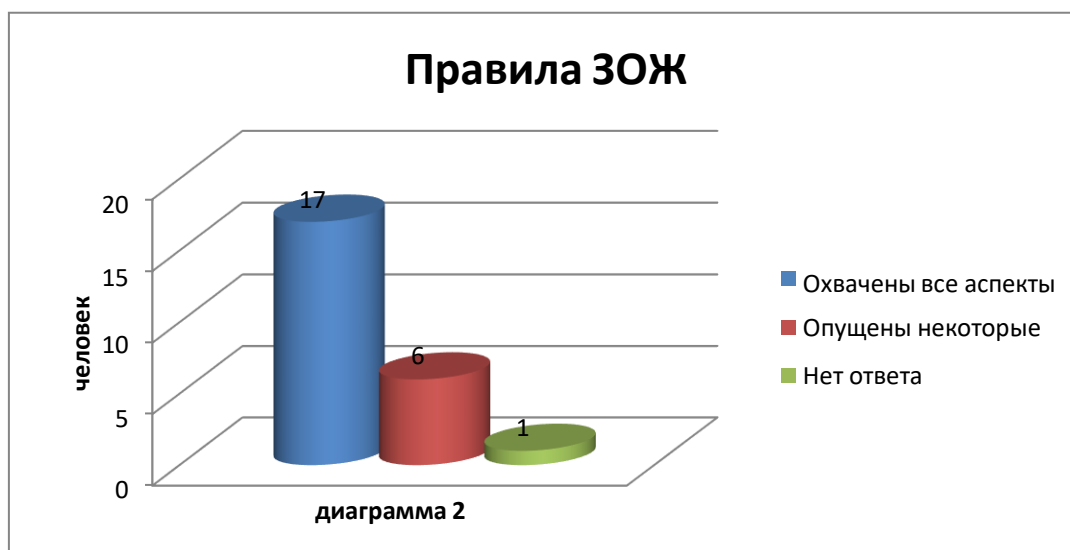
5. Заключение

Тема формирования здорового образа жизни у подрастающего поколения очень актуальна, а в наше время особенно, поскольку с каждым годом увеличивается количество учащихся, имеющих проблемы со здоровьем, немало учащихся имеют вредные для здоровья привычки, что очень пагубно сказывается, как на духовном, так и физическом состоянии здоровья.

Здоровый образ жизни – общепризнанный, надежный, действенный способ сохранения и укрепления здоровья людей.

6. Список использованной литературы:

1. Артемьева, Т. Вне зависимости / Т. Артемьева // Будь здоров. – 2010. – № 2. – С.64-71. О алкогольной и наркотической зависимости, лечение.
2. Артемьева, Т. Система Амосова / Т. Артемьева // Будь здоров. – 2010. – № 1. – С. 32-39. О системе оздоровления.
3. Васильева, Д. Вредным привычкам места нет / Д. Васильева // Пока не поздно. – 2010. – № 11. – С. 3.
4. Веч, Г. «Защитить сердцем» / Г. Веч // НаркоНет. – 2010. – № 6. – С. 48-49. Профилактика наркомании.
5. Генеральная уборка организма // Будь здоров. – 2010. – № 2. – С. 20-24. Очищение организма.



Что такое ЗОЖ?

Здоровый образ жизни – это то, что позволяет нам, дожить до глубокой старости и, при этом, сохранить активность и крепкое здоровье.



8 советов здорового образа жизни:

1 совет: разгадывая кроссворды, изучая иностранные языки, производя подсчеты в уме, мы тренируем головной мозг. Таким образом, замедляется процесс возрастной деградации умственных способностей; активизируется работа сердца, системы кровообращения и обмен веществ.

2 совет: работа – важный элемент здорового образа жизни. Найдите подходящую для себя работу, которая будет вам в радость. Как утверждают ученые, это поможет выглядеть моложе.

3 совет: не ешьте слишком много. Это способствует поддержанию активности клеток, их разгрузке. Также не следует впадать в крайность и есть слишком мало.

4 совет: имейте на все свое мнение. Осознанная жизнь поможет как можно реже впасть в депрессию и быть подавленным.

5 совет: спать лучше в прохладной комнате (при температуре 17-18 градусов), это способствует сохранению молодости. Дело в том, что и от температуры окружающей среды зависят обмен веществ в организме и проявление возрастных особенностей.

6 совет: чаще двигайтесь. Учеными доказано, что даже восемь минут занятий спортом в день продлевают жизнь.

7 совет: периодически балуйте себя. Несмотря на рекомендации, касательно здорового образа жизни, иногда позволяйте себе вкусняшку.

8 совет: не всегда подавляйте в себе гнев. Различным заболеваниям, даже злокачественным опухолям, более подвержены люди, которые постоянно ругают самого себя, вместо того, чтобы рассказать, что их огорчает.



Существуют множество упражнений для укрепления и оздоровления организма.

Вот несколько из них:



1-й СЕРИИ

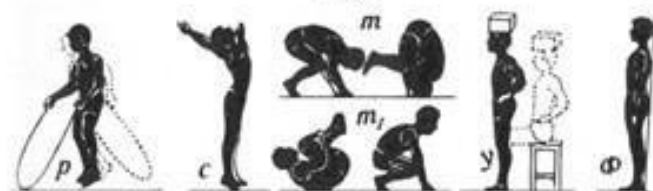


2-й СЕРИИ

3-й СЕРИИ



4-й СЕРИИ



3-й СЕРИИ

4-й СЕРИИ

