

Пермский техникум отраслевых
технологий

Проект

Тема: Здоровый образ
жизни

Работу выполнила
Студентка 1 курса
Суменкова Светлана
Андреевна
Группы ОТ-918
Проверил
Фазлеев М.Т.

Пермь, 2019

Г

Содержание:

- Введение..... 3
- История..... 4
- Правильное питание..... 5
- Режим сна..... 6
- ЗОЖ в настоящее время..... 7
- Двигательная активность..... 8
- Вредные привычки..... 9
- ЗОЖ.....

Введение

«здоровье — это не отсутствие болезни как таковой или физических недостатков, а состояние полного физического, душевного и социального благополучия.

Занятия физкультурой — одна из основных составляющих здорового образа жизни.

В психолого-педагогическом направлении здоровый образ жизни рассматривается с точки зрения сознания, психологии человека, мотивации. Имеются и другие точки зрения (например, медико-биологическая), однако резкой грани между ними нет, так как они нацелены на решение одной проблемы — укрепление здоровья индивидуума.

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного [долголетия](#) и полноценного выполнения социальных функций^[23], для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности

Гипотеза

Многие из нас знают, что включает в себя понятие «Здоровый образ жизни», но мало кто соблюдает правила ЗОЖ.

В понятие «здоровый образ жизни» входят 4 известных компонента:

- 1) Правильное питание
- 2) Отказ от вредных привычек
- 3) Двигательная деятельность
- 4) гигиена

История зарождения здорового образа жизни в России.

- История развития здорового образа жизни тесно связана с древнейшей традицией российского общества – заботой о поддержании здоровья организма, тела и духа. Недаром говорится «В здоровом теле, здоровый дух». Устные правила и религиозные нормы в отношении сохранения здоровья прививались с детства в форме бесед, сказок, рассказов. Гигиенические и медицинские правила и представления отмечены в самых первых дошедших до нас источниках. Для лечения болезней и поддержания здоровья использовались травы, минералы, минеральные источники, грязи.
- В девятом веке стали появляться больницы при монастырях. Уже в древних летописях встречаются примеры приобщения к здоровому образу жизни – определения порядка приема пищи, ранний подъем и ранний отход ко сну, сон после обеда, а с двенадцатого века в летописях появились свидетельства о физическом воспитании молодежи, куда входила гимнастика, борьба, кулачные бои. Характерным в этом плане является сборник «ПЧЕЛА», написанный монахами того времени .
- В нашей великой стране, история развития здорового образа жизни отмечена тем, что охрана здоровья приобрела государственное значение. У истоков этого процесса стоял М.В. Ломоносов, который впервые заговорил о необходимости государственных мер по охране здоровья матери и ребенка, о неприемлемости ранних браков, которые приводят к рождению ослабленных детей.
- В начале девятнадцатого века в 1800 году в России появилось пособие «Первое понятие о том, как живет наше тело, что для него вредно и что полезно», ориентирующее читателей на изучение собственного организма, состоящее из практических советов и правил сохранения здоровья детей, посещающих школу И. Венцеля.
- Дальнейшее развитие здоровый образ жизни получил в работах Я.А. Коменского, Ж.Ж. Руссо, И.Г. Песталоцци. Несмотря на деятельность М.В. Ломоносова, А.Н. Радищева, Л.И. Бецкого и других прогрессивно мыслящих педагогов и общественных деятелей, русская официальная педагогика первой половины XIX века оставалась схоластичной, далекой от интересов развития ребенка. Прогрессивные взгляды на воспитание детей, распространившиеся к тому времени в Западной Европе, проникали в Россию крайне медленно. В этом отношении большой интерес представляет «Руководство к педагогике, или науке воспитания» инспектора императорских классов в Санкт-Петербурге А. Ободовского, прошедшее цензуру и изданное в 1835 году.
- К середине XIX века общественное увлечение новыми идеями .

Правильное питание.

- Поддерживать здоровый образ жизни без организации правильного питания невозможно. Верно сбалансированный рацион питания ориентирован не только на подавление голода, но и на оздоровление всего организма. При соблюдении правил здорового питания человек реже подвергается заболеваниям, укрепляется иммунитет, появляется бодрость духа, повышается общий тонус.
- Правильное питание помогает замедлять в организме процессы преждевременного старения, риск заболеваний сердечно-сосудистой системы, избежать болезней пищеварительного тракта, гипертонии, диабета и т.д.
- Однако, не стоит ждать, что переход на правильное питание даст мгновенные результаты. Постепенно нормализуется сон, появится больше энергии, повысится невосприимчивость к заболеваниям, нормализуется вес – человек начинает чувствовать себя лучше и здоровее.
- основополагающие принципы питания для здорового образа жизни диетологи объединили в пирамиду питания, благодаря которой можно самостоятельно составить свой рацион. В пирамиде представлены не конкретные продукты, а их группы.
- Рассмотрим пирамиду питания: Цельнозерновые продукты: овсяные хлопья, макароны, рис, хлеб из цельных злаков, каши. Эти продукты основа здорового питания, т.к. обеспечивают человека сложными углеводами – главным источником энергии. Если употреблять эти продукты без масла, сыра, соусов, то они не приведут к набору веса, а, напротив, скорректируют его. Овощи (и овощные соки). Эта группа обеспечивает организм витаминами, являются источником белка и не содержат жиры. Самое большое количество питательных веществ находится в овощах желтого, зеленого и оранжевого цвета и крахмалистых овощах (картофель).
- *Фрукты (фруктовые соки)*. Самый богатый источник полезных веществ, а также самая низкокалорийная группа. Фрукты будут полезны в любом виде: консервированные, свежие, замороженные, сушеные, в виде соков, нектаров, сиропов.
- *Птица, рыба, мясо, орехи, яйца, бобы*. В эту группу входят белоксодержащие продукты, в которых меньше жиров, чем в других продуктах животного происхождения.
- *Молочные продукты, сыры, йогурты, молоко*. Молочные продукты обеспечивают организм кальцием, белками, витаминами. Лучше выбирать молочные продукты с меньшей жирностью, т.к. в них немного холестерина и калорий.
- *Жиры, сладости, соль, сахар*. Правильное питание не должно вовсе обходиться без этих продуктов, но необходимо свести их потребление к минимуму из-за высокой питательности и калорийности.
- Здоровое и правильное питание в современном мире уже не признак аристократичности и дань моде, а единственно верный ответ на современный темп жизни и ее условия. Без правильного питания здоровый образ жизни соблюдать невозможно. Потому, чтобы на долгие годы сохранить здоровье и молодость, нужно уметь правильно составлять свой дневной рацион с учетом всех необходимых калорий и полезных веществ

Режим сна.

- Крепкий сон -- залог гармоничного развития. Сон -- один из важнейших элементов человека, а особенно ребенка. Именно во сне происходит сложнейшая работа, в результате которой формируется мозг, развивается тело. Нужно постараться в максимальной степени соблюдать ритм сна и бодрствования. Чередование сна и бодрствование -- необходимое условие жизнедеятельности человеческого организма. На первом месяце жизни ребенок обычно спит от 17 до 20 часов в сутки и просыпается, когда он голоден, иногда до восьми раз в сутки, разумеется, независимо от того, стоит ли он на дворе день или ночь. Но ситуация постепенно «поправится». Уже на втором месяце период ночного сна начинает удлиняться, достигая порой 5 - 6 часов. В этом возрасте ребенку нужно помогать различать день и ночь, ведь новорожденные чувствительны к шуму, свету, изменению обстановки. К третьему месяцу своей жизни ребенок способен проспать 8 - 9 часов подряд. В это же время происходит и качественное изменение сна ребенка: он все больше походит на сон взрослых с чередованием глубокого и поверхностного погружения.

ЗОЖ в настоящее время.

- На протяжении всей истории человечества ЗОЖ по-разному был распространен в обществе. В современном обществе популярность данного образа жизни снизилась, например, по сравнению со временем Советского Союза, если мы говорим о России. Связанно это, во-первых, с ростом алкоголизма, наркомании в 90-ых, а во-вторых, с появлением новых технологических «штучек», которые отнимают огромное количество времени у современной молодежи. Многим молодым людям уже не интересно проводить время на улице или в спортивных комплексах, они «сидят» дома, от чего и развивается лень. Во времена наших родителей, дедушек и бабушек не было всех этих нововведений, поэтому и молодежь не «сидела» дома. Они занимали свое время каким-либо спортом или саморазвитием. А также шла пропаганда со стороны правительства, что развивало энтузиазм у советского человека по отношению ко многим вещам, не только к спорту.

Двигательная активность.

- **30. Двигательная активность – основа здорового образа жизни.**
- Двигательная активность, физическая культура и спорт — эффективные средства сохранения и укрепления здоровья, гармоничного развития личности, профилактики заболеваний, обязательные условия здорового образа жизни. Понятие «двигательная активность» включает в себя сумму всех движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности. Она положительно влияет на все системы организма и необходима каждому человеку.
- Двигательная активность — это естественная потребность человека в движении. Количество движений, которые совершает человек в течение какого-либо времени, составляет объём двигательной активности.
- Учёные установили, что если потребность в движении не удовлетворяется, то наступает гиподинамия - недостаточная двигательная активность. Она отрицательно сказывается на деятельности всех органов и систем организма, на физической и умственной работоспособности и потребности в познавательных процессах.
- Норма двигательной активности подростков 18-25 тысяч шагов в течение дня, или 3,5-4,5 часов ходьбы. Конечно, всю двигательную активность нельзя сводить только к ходьбе.

Вредные привычки.

- В жизни любого человека существует ряд автоматических постоянно повторяющихся действий. Именно их мы привыкли называть привычками. Они могут быть полезными, нейтральными и вредными. Но все они обладают одним сходным качеством – от них тяжело избавиться. Особенно от вредных привычек, которые оказывают негативное воздействие на здоровье и социальную жизнь человека
- Существует огромное количество плохих привычек. Человек сознательно использует их для достижения своих целей. Но систематическое злоупотребление приводит либо к зависимости, либо к их бессознательному воспроизведению. Вредные привычки человек воспринимает, как частицу своей личности. И при попытке от них избавиться, часто терпит неудачу.
- Первая группа – это действия, направленные на бессознательное удовлетворение внутренних потребностей. Их корни тянутся еще с раннего детства. Но появление острой потребности и стремление ее удовлетворить может проявиться в осознанном возрасте на фоне сильного стресса. Именно они перерождаются в патологическую зависимость. К ним относятся:
- алкоголизм, наркомания, курение табака, токсикомания;
- маниакальная потребность в покупках (шопоголизм);
- азартные игры (игровая зависимость);
- обжорство (пищевая зависимость);
- интернет-серфинг (компьютерная зависимость);
- потребность в получении сексуального удовлетворения от просмотров порнографических сцен, мастурбации, ведение беспорядочной половой жизни (сексуальная зависимость);
- и др.

- 25 мая 2018
- 964 просмотра
- 450 дочитываний
- 9 мин.

- 964 просмотра. Уникальные посетители страницы.
- 450 дочитываний, 47%. Пользователи, дочитавшие до конца.
- 9 мин. Среднее время дочитывания публикации.

• **Вредные привычки: виды, причины появления, влияние на здоровье**

• **Вредные привычки человека**

- В жизни любого человека существует ряд автоматических постоянно повторяющихся действий. Именно их мы привыкли называть привычками. Они могут быть полезными, нейтральными и вредными. Но все они обладают одним сходным качеством – от них тяжело избавиться. Особенно от вредных привычек, которые оказывают негативное воздействие на здоровье и социальную жизнь человека.
- Существует огромное количество плохих привычек. Человек сознательно использует их для достижения своих целей. Но систематическое злоупотребление приводит либо к зависимости, либо к их бессознательному воспроизведению. Вредные привычки человек воспринимает, как частицу своей личности. И при попытке от них избавиться, часто терпит неудачу.
- **Какие бывают вредные привычки**
- Видов вредных привычек огромное количество. Их можно разделить на две большие группы.
- Первая группа – это действия, направленные на бессознательное удовлетворение внутренних потребностей. Их корни тянутся еще с раннего детства. Но появление острой потребности и стремление ее удовлетворить может проявиться в осознанном возрасте на фоне сильного стресса. Именно они перерождаются в патологическую зависимость. К ним относятся:
- алкоголизм, наркомания, курение табака, токсикомания;
- маниакальная потребность в покупках (шопоголизм);
- азартные игры (игровая зависимость);
- обжорство (пищевая зависимость);
- интернет-серфинг (компьютерная зависимость);
- потребность в получении сексуального удовлетворения от просмотров порнографических сцен, мастурбации, ведение беспорядочной половой жизни (сексуальная зависимость);
- и др.
- Ко второй группе относятся бессознательные действия, связанные с невротическими расстройствами. Они также берут свое начало в глубинах психики. Подобные навязчивые действия нередко воспринимаются как черты характера личности. Некоторые являются вполне положительными привычками: мытье рук, чистка зубов и др. Однако чрезмерное использование их негативно сказывается на здоровье. К ним относятся:
- сквернословие и употребление слов паразитов;

ЗОЖ-спорт

Здоровый образ жизни — это активное движение. Многих людей к занятиям спортом двигает сидячий образ жизни. Если поднимаясь по лестницы начинает появляться одышка, значить пора заняться спортом.

- Спорт позволяет улучшить состояние организма, как внутри, так и снаружи. Активный образ жизни улучшает кровообращение, укрепляет сердечно-сосудистую систему, улучшает обмен веществ, укрепляет иммунную систему, позволяет сбросить лишние килограммы и многое другое.
- Заняться спортом очень легко. Во-первых, можно обратиться в фитнес-центры, записаться на занятия гимнастикой или танцами. Все это позволит укрепить организм и заниматься под присмотром тренеров, которые знают, какие нагрузки давать конкретному человеку. Конечно, этот вариант может подойти не всем, т.к требует определенных материальных затрат. Второй вариант подойдет людям, которые ограничены с финансовой стороны. Сегодня есть много спортивных площадок, которые позволяют заняться спортом, достаточно определиться с его видом.
- **Бег** - самый популярный вид спорта. Лучше всего использовать разминочный или бег трусцой. Этот вид позволяет укрепить организм, особенно игры ног и ягодичцы, снять напряжение после трудового дня, сделать дыхание ровным и улучшить кровообращение. За один час занятий можно потратить 800-1000 калорий.

Езда на велосипеде прекрасная возможность улучшить самочувствие. Помогает улучшить кровообращение и обмен веществ, укрепить мышцы ног. За один час занятий позволяет потратить 300-600 калорий.

В каждой семье есть простой спортивный инвентарь — скакалка. Прыжки через скакалку могут заменить бег трусцой, особенно если за окном дождь. Чтобы укрепить свой организм достаточно каждый день уделять 5 минут своего времени для прыжков через скакалку.

Снежной зимой катание на лыжах улучшает кровообращение и делают все мышцы упругими. Летом, катание на лыжах заменяют плаваньем, которое имеет такое же воздействие на организм.

Не стоит забывать о таких спортивных играх как волейбол, баскетбол, теннис, футбол. В этом случае к активным занятиям спортом можно привлечь всю семью или друзей. В этом случае будет не только полезно, но и весело.

Закаливание.

- Закаливание – это старая и проверенная процедура укрепления здоровья человека. В основе закаливание лежит воздействие на организм человека холода, тепла и солнечных лучей. Постепенно закаливание приводит к адаптации человека к внешней среде. При регулярном закаливании улучшается самочувствие, снижается риск заболеваний, особенно простудных. Закаливание благоприятно влияет практически на все органы и жизненные системы человека.
- При занятии закаливанием важно понимать, что занятия должны быть непрерывными и последовательными. Например, при закаливании методом обливания, важна постепенность в снижении температуры воды. Недопустим резкий переход от теплой воды к ледяной, также недопустимо начинать закаливание сразу с ледяной воды. При несистематическом занятии закаливанием его эффект снижается или пропадает вовсе.
-
- Наиболее распространен такой вид закаливания, как хождение босиком. У этого вида есть много сторонников, как впрочем, и противников. Некоторые ученые утверждают, что хождение босиком, особенно по холодной поверхности, улучшает кровоснабжение ступней ног и повышает иммунитет. На занятиях, связанных с восточными, и не только, единоборствами, ученики тренируются только босиком. Многие педиатры советуют детям чаще ходить босиком по земле. Сторонники хождения босиком уже давно разработали собственную систему закаливания и успешно ее практикуют.
-
- Пожалуй, самой сильной закаливающей процедурой является моржевание или плавание в ледяной воде. Для моржевания имеется ряд медицинских противопоказаний и ни в коем случае нельзя начать заниматься им без консультации с медицинским специалистом. Особенно противопоказано моржевание детям, подросткам и людям, страдающим заболеванием верхних дыхательных путей, заболеванием щитовидной железы, астмой. Предшествовать моржеванию должна длительная подготовка, которая заключается в обливании холодной водой с постепенным снижением температуры воды.

Гигиена.

- **Гигиена** не маловажная составляющая здорового образа жизни. Девиз "Чистота - залог здоровья" возник еще на заре человечества. Самым простым определением слова "гигиена" можно считать бытовое слово "чистота". Но в широком смысле гигиена это не просто чистота, а область медицины, изучающая влияние условий жизни и труда на здоровье человека, меры профилактики для обеспечения нормального существования людей в окружающей среде, в среде обитания и жизнедеятельности.
- Важную роль в поддержании здорового образа жизни играет **личная гигиена** - комплекс правил, которые укрепляют и сохраняют здоровье человека. **Личная гигиена** - это разумное сочетание умственной и физической активности, умелое чередование отдыха и умственного и физического труда, соблюдение режима дня, чередования сна и бодрствования. К личной гигиене можно отнести [гигиену кожи](#), [гигиену зубов](#), [гигиену волос](#), а также содержание в чистоте **нижней и верхней одежды**.
- Также необходимо уделять должное внимание [гигиене жилища](#), где человек проводит большую часть жизни. Поэтому жилище (дом, квартира и т.п.) должно отвечать основным требованиям санитарно-гигиенических правил. В доме (квартире) **должно быть достаточно просторно, светло и сухо** - необходимо регулярно убираться, желателен ежедневный влажный убор полов, вовремя мыть посуду, хранить отходы в специальном закрытом месте и регулярно их выносить. Не реже двух раз в день проветривать комнаты, санитарные узлы регулярно мыть специальными средствами. Следить, чтобы не заводились насекомые и грызуны, своевременно их уничтожать. Особое внимание нужно уделить и звукоизоляции - защите от внешних источников шума, электромагнитный излучений.
- **Гигиена питания** (не путать с диетологией) также одна из составляющих здорового образа жизни. Хотя гигиена питания - это раздел гигиены, изучающий полноценное и рациональное питание человека, хочется сказать о другом: о **правилах приема пищи**, исключения риска для своего здоровья. Это и правильно хранить пищевые продукты, и не употреблять испорченную пищу, и тщательно мыть сырые овощи и фрукты, и принимать пищу из чистой посуды, и мыть руки перед едой с мылом, и не есть пищу руками и т. д. т.п.. Во время еды не спешить, тщательно пережевывать пищу, начинать с блюд, содержащих наибольшее количество воды.
- Соблюдение простых правил гигиены гарантирует Вам **безопасность существования и жизнедеятельности**. Вы сохраните свое здоровье, обезопасите себя от различных инфекционных заболеваний

Заключение.

- **Используемые источники:**
- <https://www.oum.ru/literature/zdorovie/vrednye-privychki/>
- <https://progid.ru/healthy-diet/zdorovoe-pitanie-zdorovyj-obraz-zhizni/#593>
- [3- PravilazdorovogopitaniYa](#)