

The image features a close-up of a vibrant green leaf with several clear water droplets of varying sizes resting on its surface. The leaf is positioned diagonally from the top-left corner towards the bottom-left. The background is a light-colored wooden surface with a horizontal grain pattern. The main title is written in a bold, dark green font across the center-right of the image.

Здоровый образ жизни современной молодежи

Выполнил:

Ибадуллаев Адель Дамирович
ученик 10 «А» класса МБОУ «Гимназия №2»

Педагог: Диянова Светлана Николаевна

Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего государства.



Содержание



Введение



1. Понятие «здоровье», его содержание



2. Роль физкультуры в развитии личности



3. Составляющие здорового образа жизни

ВВЕДЕНИЕ

- Сегодня перед обществом, а особенно перед школой стоит очень важная задача - не только подготовить ребёнка к самостоятельной жизни, воспитать его нравственно и физически здоровым, но и научить его быть здоровым, способствовать формированию у него осознанной потребности в здоровье, как залога будущего благополучия и успешности в жизни.



Здоровый образ жизни позволяет нам ощущать себя полноценными, востребованными членами общества.

ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ЗДОРОВЬЕ?





Цель моего исследования – это определение границ здорового образа жизни молодежи и его влияние на состояние здоровья молодого поколения.

Комплексного изучения здоровья; исследований, посвященных анализу образа жизни молодежи; изучения того, какое место здоровье занимает в системе жизненных ценностей молодого поколения, нет.

Именно это обусловило актуальность и выбор темы исследования.



Цель и предмет исследования обусловили необходимость решения следующих задач:

- Выяснить, что молодежь подразумевает под здоровым образом жизни.
- Считает ли молодежь необходимым придерживаться здорового образа жизни.



В соответствии с задачами моего исследования выдвигаются следующие рабочие гипотезы:


- ❖ *Под здоровым образом жизни большая часть молодежи понимает физическую активность и отказ от вредных привычек.*
- ❖ *Современная молодежь в своем большинстве осознает необходимость придерживания здорового образа жизни.*
- ❖ *Женщины, больше чем мужчины, уверены в том, что придерживаться здорового образа жизни необходимо.*

1. Понятие «здоровье», его содержание

Здоровье необходимо рассматривать как общественное богатство не только в социальном, но и в духовном, экологическом, психологическом смысле.

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности.





Здоровый и духовно
развитый человек
счастлив - он отлично
себя чувствует, получает
удовлетворение от своей
работы, стремится к
самосовершенствованию,
достигает, тем самым,
неувядающей молодости
духа и внутренней
красоты.

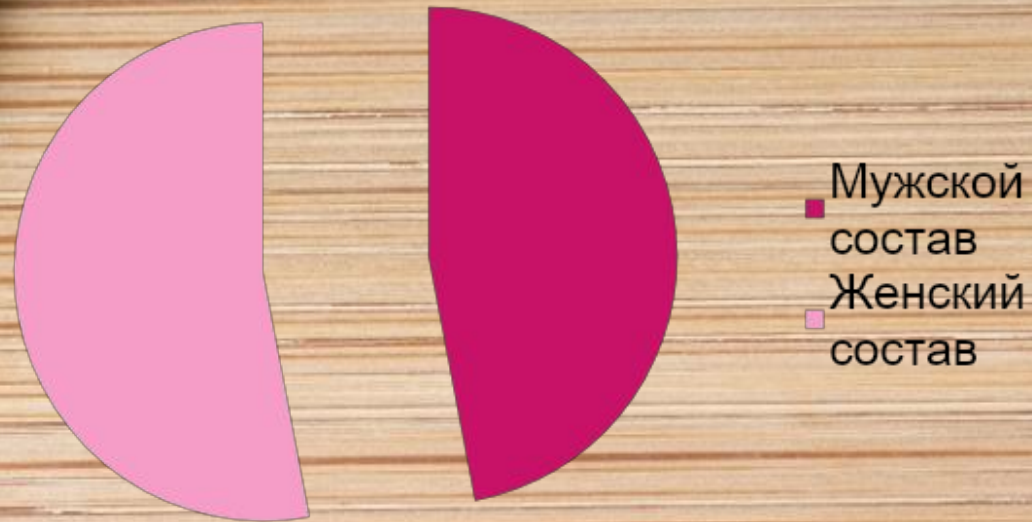
Добавь здоровья!



Исходя из темы моего исследования, логично было бы начать с определения молодежи. Итак, молодежь – группа, переживающая период становления социальной зрелости, вхождение в мир взрослых, адаптацию к нему и будущее его обновление. Границы этой группы размыты и подвижны, но обычно их связывают с возрастом 15-29 лет. В моем исследовании я разделил молодежь на две возрастные группы: от 15 до 19 лет и 20-24.



Процентное соотношение
полов



Женский состав – 53%
Мужской состав – 47%

Что молодежь понимает под понятием «ЗОЖ»?

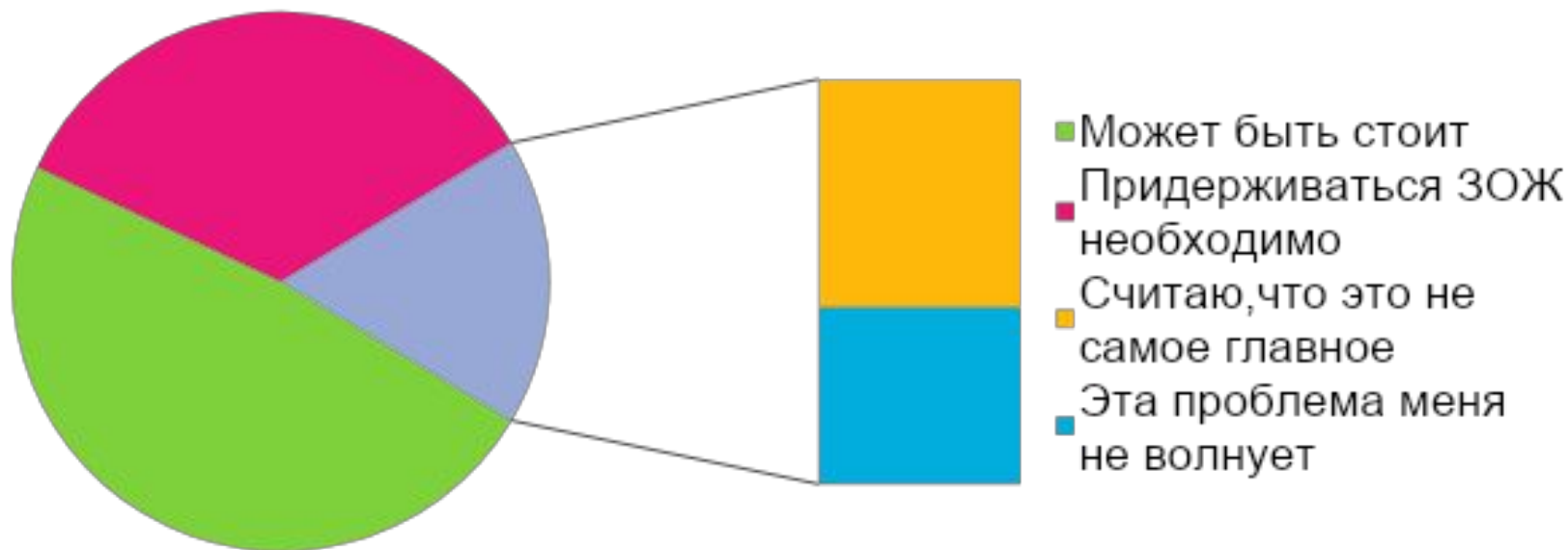


71 % - «заниматься спортом»
44,4% - «не курить»
33,4 - «не пить»



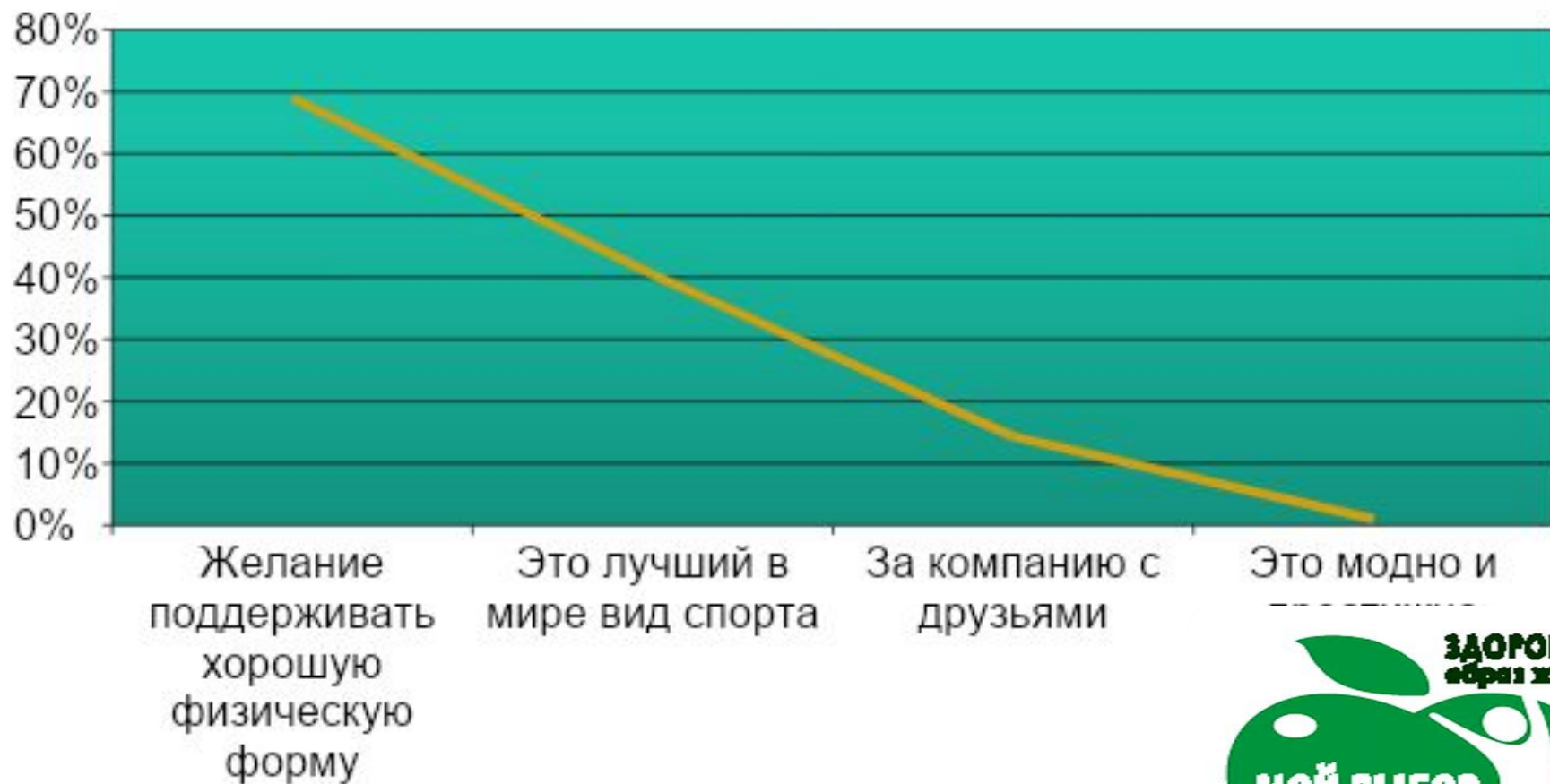
«СЧИТАЕТЕ ЛИ ВЫ НЕОБХОДИМЫМ ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ ЗОЖ»

Второй вопрос анкеты



Здоровье – это жизнь!

«Почему респонденты предпочитают выбранный вид спорта?»



АНАЛИЗ

- В целом, можно отметить, что гипотезы, выдвигавшиеся в исследовании отчасти подтвердились. На данной ступени анализа видно, что существует противоречие в ответах между представлениями молодежи о здоровом образе жизни и реальным положением дел. Здоровый образ жизни молодежь, главным образом, связывает с отказом от вредных привычек и с физической активностью. **Но по моим данным, большая часть опрошенных имеет вредные привычки, а занятия спортом выступают главным способом достижения физической красоты. Эти два фактора в свою очередь выливаются в самоутверждении личности, а также следовании моде. И очень небольшая доля опрошенных действительно старается вести здоровый образ жизни, т.е. проявляет заботу о своем здоровье.**

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
– ВЫБОР МОЛОДЫХ!

ВЫВОД

Таким образом, можно сказать, что иметь крепкое здоровье для молодежи важно, но после того как будут достигнуты многие поставленные ими цели и наиболее значимые для них потребности.

Будьте здоровы!



**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
– ВЫБОР МОЛОДЫХ!**

Спасибо за внимание.

