



Исследовательская работа

Формирование здорового образа жизни



Работа выполнила:

Баландина Алина Юрьевна

Учитель физической культуры

МОУ СОШ №18

Ставропольский край,

Новоалександровский район,

Ст. Григорополисская

Мы за здоровый
образ жизни





Цель работы:

выявление уровня знаний
о здоровом образе



Мы за здоровый
образ жизни





Задачи работы:

- ❖ раскрыть основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни;
- ❖ проанализировать основные компоненты здорового образа жизни у школьников;
- ❖ Провести анкетирование;
- ❖ Через исследовательскую деятельность сделать выводы.



Мы за здоровый образ жизни





Гипотеза :

- ✓ *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.*





“Человек – высшее творение природы. Но для того, чтобы наслаждаться её сокровищами, он должен по крайней мере отвечать одному требованию: быть здоровым.”

А.А. Леонов.





Здоровый образ жизни — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.



Мы за здоровый образ жизни





ЗДОРОВЬЕ -

**это бесценный дар, который преподносит
человеку природа.**

Без него очень трудно сделать жизнь
интересной и счастливой.

Но как часто мы растрачиваем этот дар
попусту, забывая, что потерять здоровье легко,
а вот вернуть его очень и очень трудно.

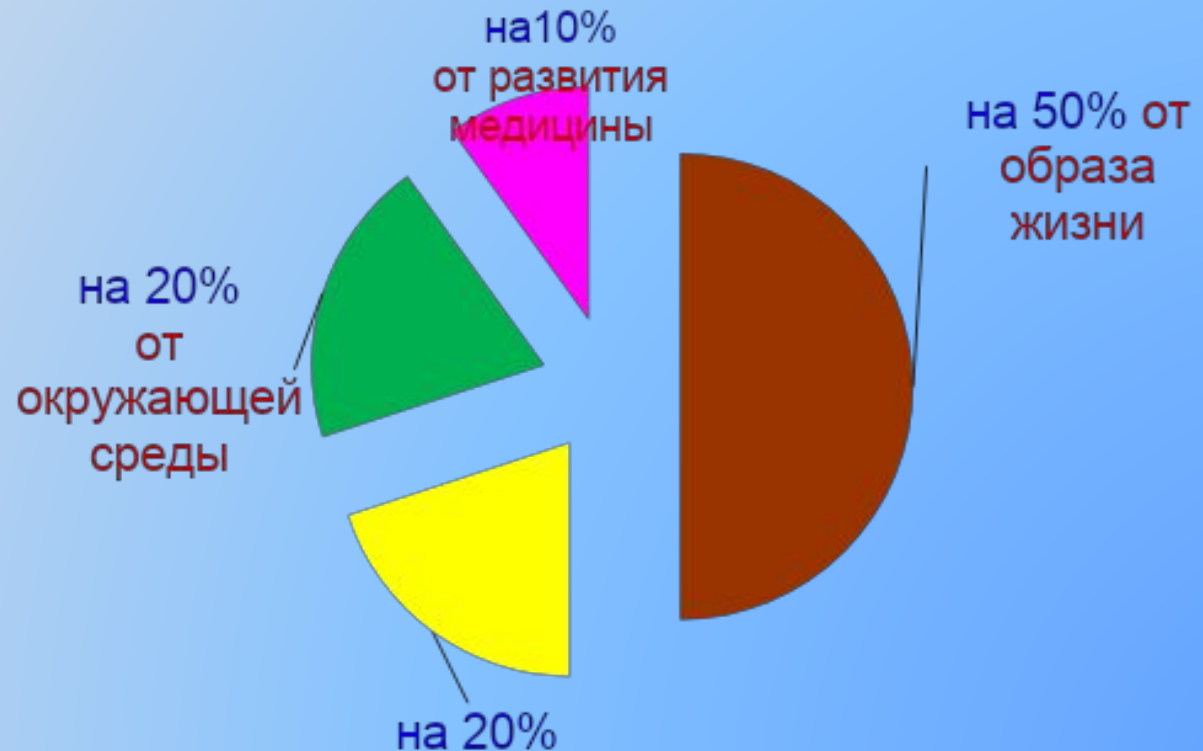




Наше здоровье – в наших руках

Хочу подчеркнуть, что состояние здоровья каждого человека находится в его руках. Об этом говорят обобщенные данные Всемирной организации здравоохранения.

Здоровье человека зависит:



Мы за здоровый образ жизни



Компоненты здорового образа жизни:



Правильное питание и здоровый сон;



Занятие физкультурой и спортом;



Правильное распределение режима дня;



Закаливание;



Личная гигиена;

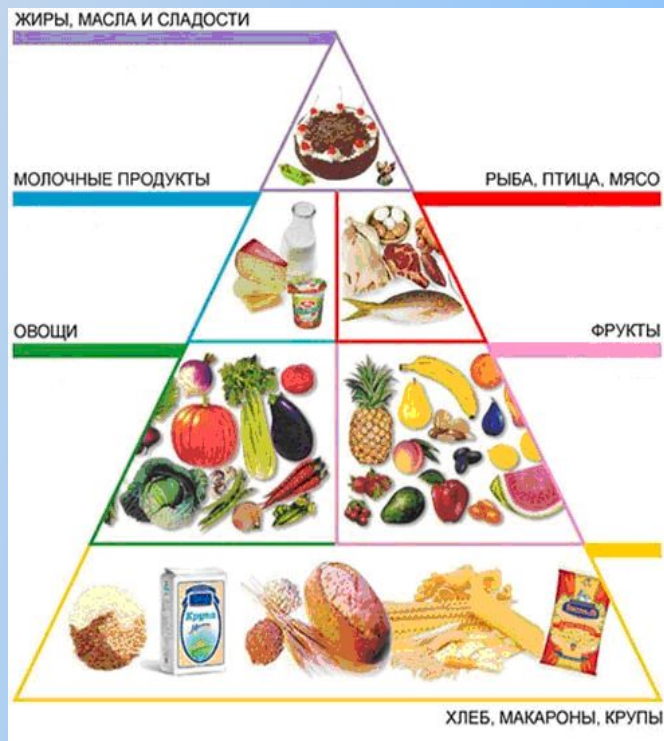


Отказ от вредных привычек и др.



Правильное питание – залог здоровья!

Для поддержания здоровья человека большую роль играет рациональное и сбалансированное питание.



Мы за здоровый образ жизни





Здоровый сон

Для здоровья человека важен его сон.



Мы за здоровый образ жизни





Занятия физкультурой и спортом!

Физкультура – вот еще один фактор, который играет немаловажную роль в поддержании здорового образа жизни.



Игры на свежем воздухе

Занятия спортивными играми



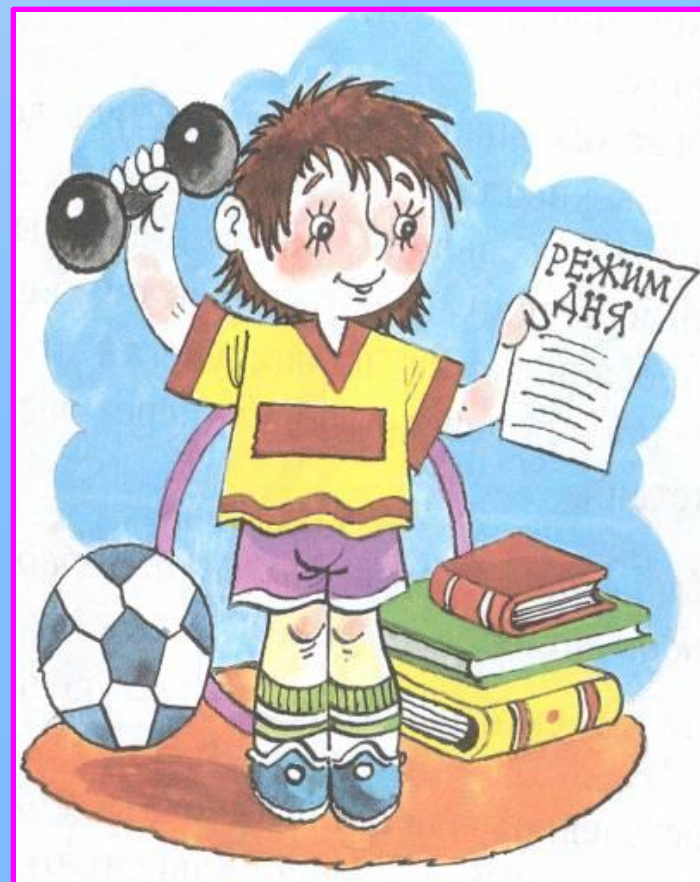
Занятия бегом





Режим – одно из главных слагаемых здорового образа жизни!

Режим дня – это
правильное
распределение
времени,
на основные
жизненные
потребности
человека.

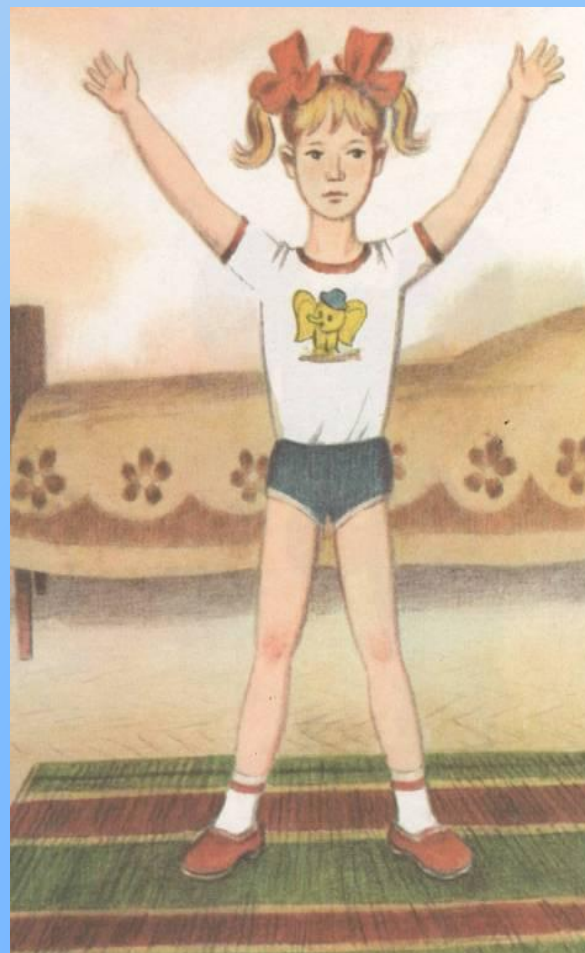


Мы за здоровый
образ жизни



Утренняя зарядка – важный элемент режима дня

Утренняя зарядка –
самый первый шаг на
пути укрепления
вашего здоровья,
физического развития
и повышения
работоспособности.



Мы за здоровый
образ жизни



Если хочешь быть здоров – закаляйся!

Закалка
организма
помогает
предотвратить
многие
болезни,
которые
наступают
сезонно.



Мы за здоровый
образ жизни





Личная гигиена

Личная гигиена — это уход за своим телом и содержание его в чистоте.

Чисти зубы
два раза в
день!



Обязательно
мой фрукты и
овожи перед
тем как съесть!



Мой руки перед
едой,
после улицы и
общения с
животными.



Мы за здоровый
образ жизни





В здоровом теле – здоровый дух.

Так звучит жизненное кредо
многих людей на земле.



*Не заводи
**ВРЕДНЫХ
ПРИВЫЧЕК!***





ФАКТЫ

По данным Всемирной Организации
Здравоохранения:

Ежегодно умирают



3 миллиона человек
от курения!



 Из каждых 100 человек, умерших от рака, 90 курили.

Из каждых 100 человек, умерших от хронических заболеваний лёгких, 75 курили.

 Из каждых 100 человек, умерших от ишемической болезни сердца, 25 курили.

Мы за здоровый
образ жизни





Факты

У 20% детей наркоманов – «слабоумие» и физическое уродство – это каждый четвертый ребенок!



Средний возраст приобщения к наркотикам снизился до 14,2 лет у мальчиков, 14,6 – у девочек;

4 млн. людей употребляют наркотики в нашей стране, 76 % молодежь от 14 до 30 лет;

Мы за здоровый образ жизни



Откажись от вредных привычек!



Вопросы анкеты:

- 1) Какой образ жизни называют здоровым?**
- 2) Нужно ли вести ЗОЖ?**
- 3) Являешься ли ты сторонником ЗОЖ?**





Результаты опроса:

В опросе приняли участие 8-11 классы

Всего 129 обучающихся

8-е классы – 47 учащихся

9-е классы – 37 учащихся

10-й класс – 23 учащихся

11-й класс - 22 учащихся



Мы за здоровый
образ жизни





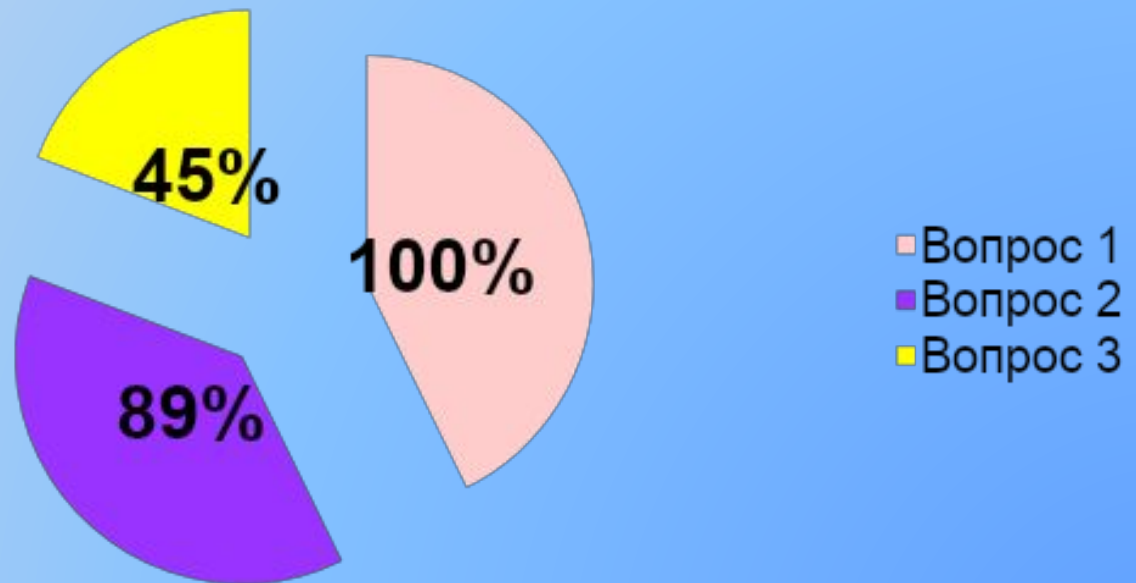
Результаты опроса:

8-е классы – приняли участие 47 учащихся

Вопрос 1 – ответили 47 учащихся (100%)

Вопрос 2 – ответили 42 учащихся (89%)

Вопрос 3 – ответили 21 учащийся (45%)





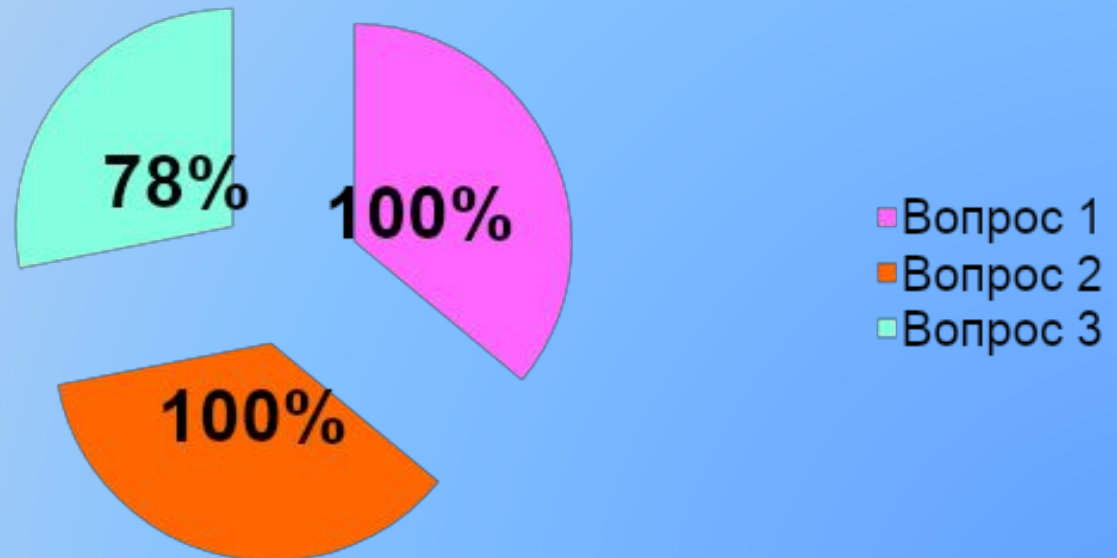
Результаты опроса:

9-е классы – приняли участие 37 учащихся

Вопрос 1 – ответили 37 учащихся (100%)

Вопрос 2 – ответили 37 учащихся (100%)

Вопрос 3 – ответили 29 учащихся (78%)





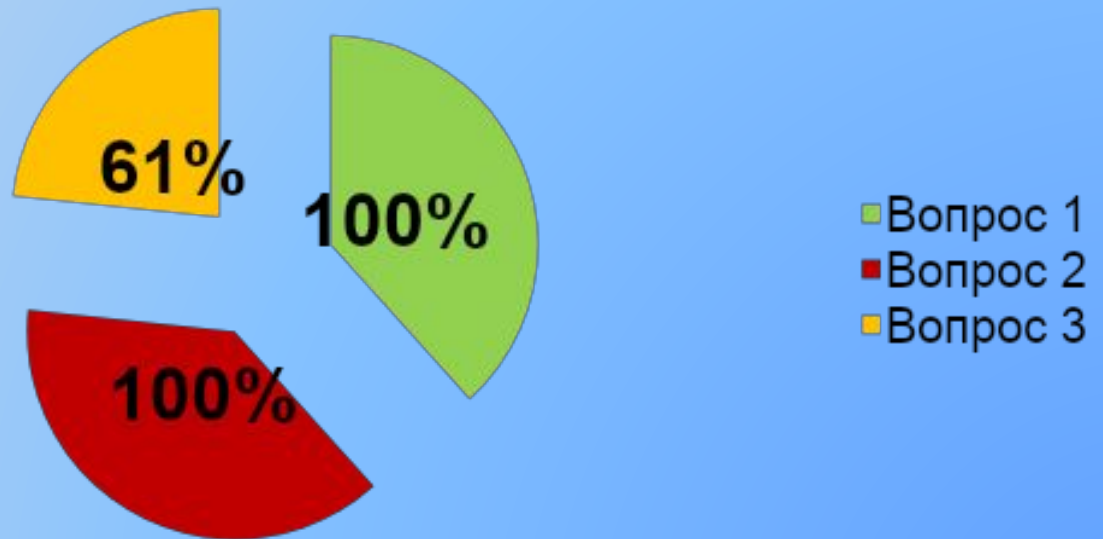
Результаты опроса:

10-й класс – приняли участие 23 учащихся

Вопрос 1 – ответили 23 учащихся (100%)

Вопрос 2 – ответили 23 учащихся (100%)

Вопрос 3 – ответили 14 учащихся (61%)





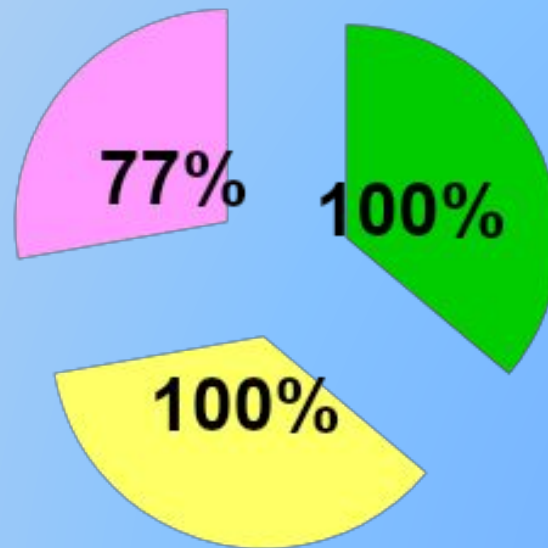
Результаты опроса:

11-й класс – приняли участие 22 учащихся

Вопрос 1 – ответили 22 учащихся (100%)

Вопрос 2 – ответили 22 учащихся (100%)

Вопрос 3 – ответили 17 учащихся (77%)



- Вопрос 1
- Вопрос 2
- Вопрос 3

Мы за здоровый
образ жизни



Выводы:

1. **ЗОЖ – это такой образ жизни, который позволяет человеку сохранить и укрепить своё здоровье.**
2. **Для того , чтобы быть здоровым необходимо соблюдать правила личной гигиены, заниматься спортом и закаляться, отказаться от вредных привычек, правильно питаться, соблюдать режим дня , быть всегда в хорошем настроении.**
3. **Проведя исследовательскую работу, я узнала, что многие учащиеся моей школы знают, что такое ЗОЖ, но не все его ведут.**
4. **Я постараюсь всегда вести ЗОЖ, потому что поняла как это важно для меня и для окружающих .**



Выводы:

1. **ЗОЖ – это такой образ жизни, который позволяет человеку сохранить и укрепить своё здоровье.**
2. Для того , чтобы быть здоровым необходимо соблюдать правила личной гигиены, заниматься спортом и закаляться, отказаться от вредных привычек, правильно питаться, соблюдать режим дня , быть всегда в хорошем настроении.
3. Проведя исследовательскую работу, я узнала, что многие учащиеся моей школы знают, что такое ЗОЖ, но не все его ведут.
4. Я постараюсь всегда вести ЗОЖ, потому что поняла как это важно для меня и для окружающих .



