



* Проект **«Здоровый образ жизни»**
Выполнила: Недвига Елизавета.

Оглавление

Введение

Теоретическая часть

1.1. Здоровье-бесценное богатство

Основные аспекты здорового образа жизни

II Практическая часть

Анкетирование

2.2 Результаты исследования

Заключение

Список литературы

Введение

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

Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придется, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь.

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Вызывают беспокойство детский алкоголизм и наркомания, а также большое число курящих школьников. Информирование учащихся поможет правильно решить проблему свободного времени, сформировать негативное отношение к вредным привычкам и осознать ответственность за собственное здоровье.

Тема: «Здоровый образ жизни».

Объект проекта: здоровье человека.

Предмет проекта: образ жизни человека.

Цель проекта:

- Показать значимость здорового образа жизни.
- Формировать отрицательное отношение к вредным привычкам.
- Прививать любовь к спорту и физической культуре.

Задачи проекта:

- Выяснить, что такое здоровье.
- Провести анкетирование среди учащихся класса.

Гипотеза: если все мои одноклассники будут придерживаться здорового образа жизни и полюбят спорт, то это положительно отразится на их здоровье: снизится уровень заболеваемости в классе; увеличится число учащихся, занятых во внеурочное время в кружках и секциях.

Методы проекта:

- теоретические - изучение информации;
- практические - анкетирование учащихся.

1.1 Здоровье - бесценное богатство

Здоровье – бесценное богатство каждого человека в отдельности, и всего общества в целом. При встречах и расставаниях с близкими нам людьми мы всегда желаем им хорошего здоровья, потому что это – главное условие полноценной и счастливой жизни. В нашей стране от ОРВИ и сезонного вируса страдает более 30 миллионов человек ежегодно. Причиной этому является то, что более, чем у 80% населения слабый иммунитет. Чтобы иммунная система работала, как часы, ее надо поддерживать ежедневно, а не только в период эпидемий гриппа! Как же зарядить свой иммунитет? Ответ прост – вести здоровый образ жизни.

Иммунитет человека – это способность его организма защищаться от различных «врагов», т.е. чужеродной генетической информации. С одной стороны, иммунная система защищает организм, а с другой – её состояние зависит от общего здоровья человека. Если человек активен, крепок, подвижен, и жизнерадостен, то и иммунитет у него будет в порядке, а если слаб и пассивен, то иммунная система будет соответственной.

Основы здорового образа жизни школьников:

- Правильное питание.
- Режим труда (учебной деятельности) и отдыха.
- Режим сна.
- Физическая нагрузка.
- Закаливание.
- Личная гигиена.
- Профилактика вредных привычек.



1.2 Основные аспекты здорового образа жизни

1. Правильное питание

Чтобы ходить, бегать, прыгать, дышать, смеяться, работать, чтобы жить, нужно принимать пищу.

Освоение школьных программ требует от детей высокой умственной активности. Маленький человек, приобщающийся к знаниям, не только выполняет тяжелый труд, но одновременно и растет, развивается, и для всего этого он должен получать полноценное питание. Напряженная умственная деятельность связана со значительными затратами энергии. За день школьники должны выпивать не менее одного-полутора литров жидкости, но не газированной воды, а фруктовых или овощных соков. Самая полезная пища та, которую человек ест с аппетитом. Пища должна быть разнообразной и вкусной. Очень полезно есть овощи и фрукты. Вредная пища - избыток соли, сахара, незнакомая пища. Сокращайте потребление насыщенных жиров, откажитесь от жаренных во фритюре продуктов, используйте меньше сливочного масла.

Каждому из нас нужен витамин - D, который содержится в лососе, яйцах и молоке. Получение необходимого количества витамина С из фруктов и овощей заряжает иммунную систему. Витамины группы В мы получаем главным образом с хлебом из муки грубого помола, а источником витамина А и других жирорастворимых витаминов являются молочная продукция, рыбий жир, печень.

Употребляйте белок. Из белка строятся защитные факторы иммунитета – антитела. Если вы будете употреблять в пищу мало мяса, рыбы, яиц, молочных блюд, орехов, то они просто не смогут образовываться. Белки – это основной материал, который используется для построения тканей и органов ребенка. Белки отличаются от жиров и углеводов тем, что содержат азот, поэтому белки нельзя заменить никакими другими веществами.

Источники белка!



2. Режим труда (учебной деятельности) и отдыха

Рациональный режим труда и отдыха - необходимый элемент здорового образа жизни. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда.



Следующим звеном здорового образа жизни является искоренение вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики). Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье будущих детей.

Вредным привычкам – нет!



3. Режим сна

Полноценный сон является одной из важнейших составляющих здорового образа жизни. Сон должен быть глубоким и достаточно длительным, чтобы человек после сна чувствовал себя полностью восстановившимся. Нарушение режима сна и бодрствования даже в течение короткого промежутка времени приводит к расстройству психического и физического здоровья. Последствия этого чаще всего проявляются в виде усталости, раздражительности, головных болей, повышенной сонливости днем, снижения концентрации, ухудшения памяти и координации движений.

Крепкий сон — один из лучших способов оставаться здоровым. Хороший ночной сон укрепляет иммунную систему.



4. Занимайтесь спортом.

Физическая нагрузка улучшает общее состояние организма. Согласно исследованиям, люди, регулярно занимающиеся спортом, болеют простудой на 25% реже, чем те, кто не ведет здоровый образ жизни. Тем не менее, не стоит слишком усердствовать. Всего 30-60 минут спорта в день позволяет вам стать здоровее, в то время как более серьезные нагрузки сделают вас слабее. Обязательно включайте в программу отжимания - они способствуют лучшей работе легких и сердца. Обязательно делайте упражнения на пресс.

Ежедневная утренняя зарядка – обязательный минимум физической нагрузки на день. Необходимо сделать её такой же привычкой, как умывание по утрам.



5. Закаляйтесь

Закаливание - мощное оздоровительное средство. Оно позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ. Основными средствами закаливания являются такие естественные факторы природы, как воздух, вода и солнечные лучи. К закаливанию лучше всего приступить с детского возраста. Самый простой способ закаливания – воздушные ванны.

Огромное значение в процессе закаливания играют и водные процедуры – укрепляя нервную систему, благоприятно влияя на сердце и сосуды.

Прежде всего рекомендуется в течение нескольких дней растирать тело сухим полотенцем, а позже переходить к влажным обтираниям. Начинать обтираться нужно теплой водой (35-36 С), поэтапно переходя к прохладной воде, а потом и к обливаниям. Летом водные процедуры лучше принимать на свежем воздухе после зарядки.

С незапамятных времен известно, что ходьба босиком - замечательное закаливающее средство. Зимнее плавание - высшая форма закаливания. Чтобы ее достичь, человек должен пройти все ступени закаливания.

6. Личная гигиена

Личная гигиена неотделима от правильного образа жизни и направлена на охрану здоровья. Основы здоровья каждого человека закладываются еще в детстве. Поэтому соблюдение элементарных правил личной гигиены должно воспитываться с ранних лет. Эти гигиенические навыки сохраняются у человека на протяжении всей жизни. Содержание кожного покрова в чистоте – одно из важнейших мероприятий личной гигиены. Кожа принимает активное участие в обмене веществ, осуществляет дыхательную функцию. Огромна связь кожного покрова с нервной системой. Регулярный гигиенический уход за кожным покровом нормализует многие функции и предупреждает развитие различных гнойничковых и грибковых заболеваний. Важное гигиеническое значение имеет поддержание в чистоте волосяного покрова головы и гигиена ротовой полости, которая прежде всего сводится к уходу за зубами и деснами. Большое внимание надо уделять содержанию в чистоте одежды, постельного белья и поддержанию чистоты в своем жилище. Правила личной гигиены – это отличная профилактика большинства инфекционных заболеваний.



7. Профилактика вредных привычек

Вредные привычки школьников — предмет огорчения учителей и родителей. Для того, чтобы ученики вели здоровый образ жизни, нужна своевременная профилактика, которая убережет их от пагубной зависимости. Вредные привычки — проблема, с которой очень часто сталкивается современная молодежь. Если раньше вредными привычками страдали подростки более старшего возраста, то в настоящий момент — это характерно для учеников средней школы. Чем же привлекают ребят столь пагубные привязанности? Скорее всего, подросткам хочется выглядеть так, как выглядят взрослые. Вредные привычки позволяют им в какой-то степени чувствовать себя свободными и независимыми. Каждый школьник знает о том, что такое здоровый образ жизни, но почему-то некоторых ребят он совершенно не привлекает. Здоровый образ жизни — это прежде всего работа над самим собой. Человек, следующий ему, должен правильно питаться, заниматься спортом и, что самое главное, отказаться от всех вредных привычек навсегда.

8. Веселитесь!

Согласно исследованиям, люди, имеющие положительный эмоциональный стиль — счастливы, невозмутимы и полны энтузиазма, а также менее подвержены простудам. Веселье и здоровый образ жизни неотделимы друг от друга.

II. Практическая часть

Для того, чтобы узнать ведут ли здоровый образ жизни учащиеся нашего класса мы провели анкетирование на данную тему. Из всего класса участие приняли только 14 человек.

2.1 АНКЕТА «Здоровый образ жизни»

Какие из перечисленных условий ты считаешь наиболее важными для счастливой жизни? Оцени их, поставив от 8 (самое важное) до 1 (наименее важное для тебя).

- Иметь много денег.
- Быть здоровым
- Иметь хороших друзей.
- Быть самостоятельным (самому принимать решения и обеспечивать себя)
- Много знать и уметь
- Иметь работу
- Быть красивым и привлекательным.
- Жить в счастливой семье

Какие условия для сохранения здоровья ты считаешь наиболее важными?

Из перечисленного выбери и отметь 4 наиболее важных для тебя.

- Регулярные занятия спортом.
- Знания о том, как заботиться о своём здоровье.
- Хорошие природные условия.
- Возможность лечиться у хорошего врача.
- Деньги, чтобы хорошо питаться и отдыхать.
- Отказ от вредных привычек.
- Выполнение правил здорового образа жизни

Что из перечисленного присутствует в твоём распорядке дня?

Режимные моменты Ежедневно Несколько раз в неделю

Очень редко, никогда

1. Утренняя зарядка 2. Зарядка 3. Обед 4. Ужин 5. Прогулки на свежем воздухе 6. Занятия спортом 7. Душ, ванна 8. Сон не менее 8 часов;

Можно ли сказать, что ты заботишься о здоровье? (отметь нужное)

- Да, конечно. - Забочусь недостаточно. - Мало забочусь.

Интересно ли тебе узнавать о том, как заботиться о своём здоровье?

- Да, очень интересно и полезно. - Интересно, но не всегда. - Не очень интересно. - Не интересно.

Откуда ты узнаёшь, как заботиться о здоровье?

Источник информации Часто Иногда Никогда

1. В школе 2. От родителей 3. От друзей 4. Из СМИ

Какие мероприятия по охране и укреплению здоровья проводятся в школе:

- Уроки, обучающие здоровью.
- Беседы о том, как заботиться о здоровье в ГПД.
- Показ видеофильмов о том, как заботиться о здоровье.
- Спортивные соревнования.
- Викторины, конкурсы.
- Праздники, вечера на тему здоровья.
- Дни здоровья.
- Спортивные секции.

КЛЮЧ К АНКЕТЕ

ВОПРОС № 1. Показатель: личностная ценность здоровья

Выбор «Быть здоровым»

Если бальная оценка составляет:

6-8 - высокая личностная значимость здоровья

4-5 - недостаточная личная значимость здоровья

менее 4 - низкая значимость здоровья

ВОПРОС №2. Показатель: оценка роли поведенческого фактора в охране и укреплении здоровья.

- Регулярные занятия спортом (2)
- Знания о том, как заботиться о своём здоровье (2)
- Хорошие природные условия (0)
- Возможность лечиться у хорошего врача (0)
- Деньги, чтобы хорошо питаться и отдыхать (0)
- Отказ от вредных привычек (2)
- Выполнение правил здорового образа жизни (2)

Если сумма баллов составляет:

6-8 - понимание роли поведенческой активности в сохранении и укреплении здоровья.

4 - недостаточное понимание роли активности в сохранении и укреплении здоровья

2 или менее - отсутствие понимания роли активности в сохранении и укреплении здоровья.

ВОПРОС №3. Показатель: соответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ

Режимные моменты Ежедневно 2 балла; Несколько раз в неделю 1 балл;

Очень редко, никогда 0 баллов

Если сумма баллов составляет:

16 -14 - полное соответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ

13 -9 - неполное соответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ

8 и меньше - несоответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ

ВОПРОС №4. Показатель: адекватность оценки учащимся своего образа жизни и его соответствие ЗОЖ

Вариант ответа Сумма баллов, полученных на 3 вопрос

14-16

13-9

8 и меньше

Да, конечно.

4

3

2

Забочусь недостаточно

4

4

3

Мало забочусь

2

4

3

Если бальная оценка составляет:

4 балла - адекватная оценка учащимся своего образа жизни

3 балла - недостаточно адекватная оценка учащимся своего образа жизни

2 балла - неадекватная оценка учащимся своего образа жизни.

ВОПРОС №5. Показатель: отношение к информации, связанной со здоровьем.

- Да, очень интересно и полезно. (4)

- Интересно, но не всегда. (3)

- Не очень интересно. (2)

- Не интересно (0)

Если бальная оценка составляет:

4 - очень интересная и полезная

3- довольно интересна и полезна

2 - не очень интересна и полезна

0 - не нужна и неинтересна

Методы борьбы с вредными привычками у школьников

Чем раньше будет выявлено наличие пагубных привычек у школьников, тем более эффективна будет помощь. Вредные привычки школьников можно попробовать искоренить следующими методами:

- распределением свободного времени подростка;
- пропагандой здорового образа жизни;
- положительным примером окружающих.

Однако самым действенным методом борьбы с вредными привычками среди детей является собственный пример взрослых.

Ребенок, какого возраста он бы ни был, не должен видеть вредные привычки взрослых. Ведь у детей очень сильно развит инстинкт подражания. А значит, перед глазами ребенка должен стоять пример человека, ведущего здоровый образ жизни. Это и послужит самым действенным методом профилактики и борьбы с вредными привычками у школьников.



Заключение

В своей работе мы постарались раскрыть понятие здоровья и значения здорового образа жизни для человека. В ходе работы над проектом, изучая дополнительную литературу и Internet - ресурсы выявили, что здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придется, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь.

В своей экспериментальной части проекта я провела анкетирование одноклассников. По результатам был сделан вывод: в основном дети в нашем классе заботятся о своем здоровье и стараются вести здоровый образ жизни.

Хотелось бы отметить, что все поставленные цели и задачи данного проекта выполнены и раскрыты в полном объеме.

Закончить свое выступление я хотела бы высказыванием французского писателя и философа Мишеля Монтеня: **«Здоровье - это драгоценность, и притом единственная, ради которой действительно стоит не жалеть времени, сил, трудов и всяких благ, но и пожертвовать ради него частицей своей жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унижительной».**

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Здоровый образ жизни. Полезные советы [Электронный ресурс].

<http://lifeglobe.net/blogs/details?id=416>

«Здоровье школьника» [Электронный ресурс].

<http://www.za-partoi.ru/zdorovoe-pitanie.html>

Мы за здоровый образ жизни [Электронный ресурс].

<http://www.zdorovajaplaneta.ru/zdorovyj-obraz-zhizni-zozh/>

Образ жизни. Личная гигиена и закаливание организма [Электронный ресурс].

<http://medbe.ru/materials/profilaktika-raznoe/obraz-zhizni-lichnaya-gigiena-i-zakalivanie-organizma/>