

Исследовательский проект

**«Социальная и личная значимость ЗОЖ
через примеры биографических
справок преподавателей, сотрудников и
обучающихся Мурманского
строительного колледжа им. Н. Е. Момота»**

Выполнили: Исламова В. Д, Шендер А.С.

19.01.17 «Повар, кондитер»

ГАПОУ МО «МСК им. Н.Е. Момота»

Руководитель – преподаватель
социально - экономических дисциплин

ГАПОУ МО "МСК Н.Е. Момота"

Кузьмина И.Г.

Цель данной работы заключается в важности личного осознания цели и смысла жизни и средства её достижения - ЗОЖ: от стремления к активному, созидательному участию в общественной жизни через стремление к личному совершенству посредством примеров биографических справок преподавателей, сотрудников и обучающихся колледжа.

Задачи, которые решались для достижения поставленной цели:

- * исследование знаний и отношения к собственному здоровью обучающихся МСК;
- * актуальность саногенного мышления как начала ЗОЖ;
- * исследование примеров биографических справок преподавателей, сотрудников и обучающихся колледжа, ведущих ЗОЖ

Гипотеза: необходимо и возможно вести ЗОЖ только тогда, когда Цель и Смысл выбраны. Когда выбрали высокую цель, то и к здоровью будем относиться бережно. Здоровье – это средство достижения цели, если жизнь бессмысленна – люди не ведут полноценный ЗОЖ.

Объект исследования: содержание понятия ЗОЖ обучающимися «МСК им. Н. Е. Момота»

Предмет исследования: «В здоровом теле не всегда здоровый дух!». Биографические справки сотрудников и обучающихся «МСК им. Н. Е. Момота».

Методы исследования:
эмпирического уровня- опрос, интервью;
теоретического уровня- изучение СМИ, анализ.

Актуальность:

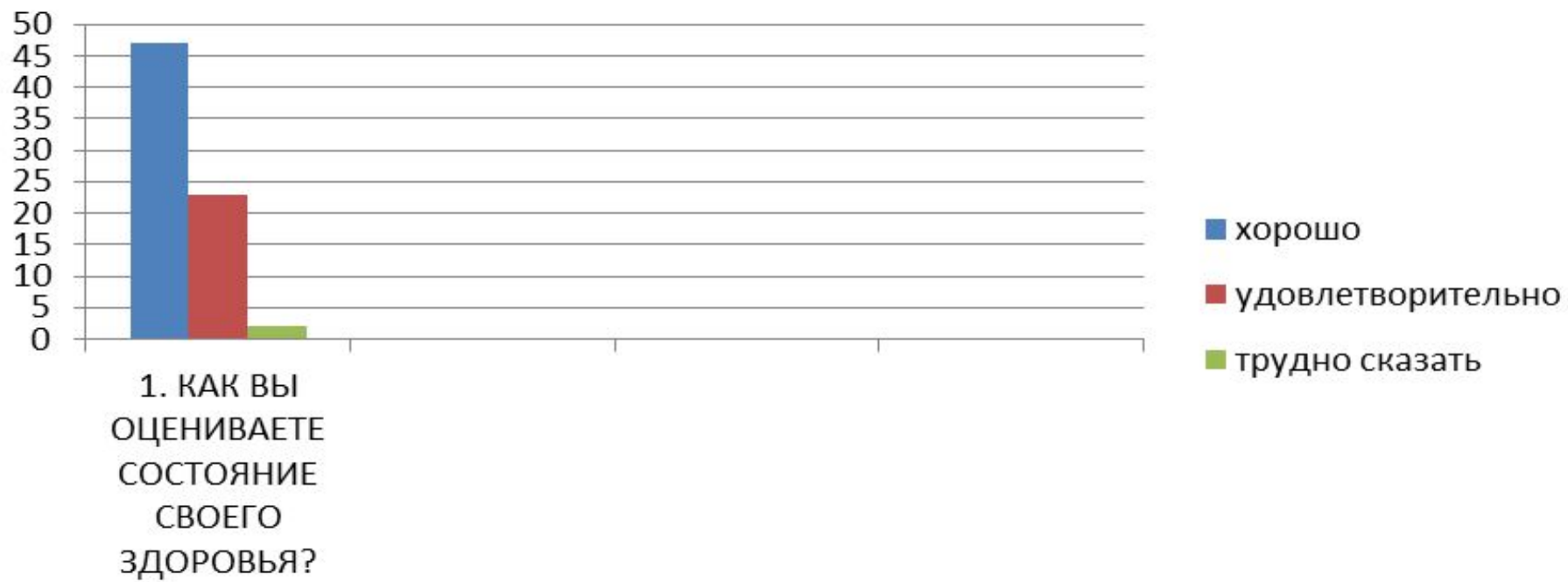
Формирование здорового образа жизни является одной из важнейших проблем РФ.

Процессы, происходящие в современном российском обществе, обострили проблемы сохранения, развития здоровья человека и формирования здорового образа жизни.

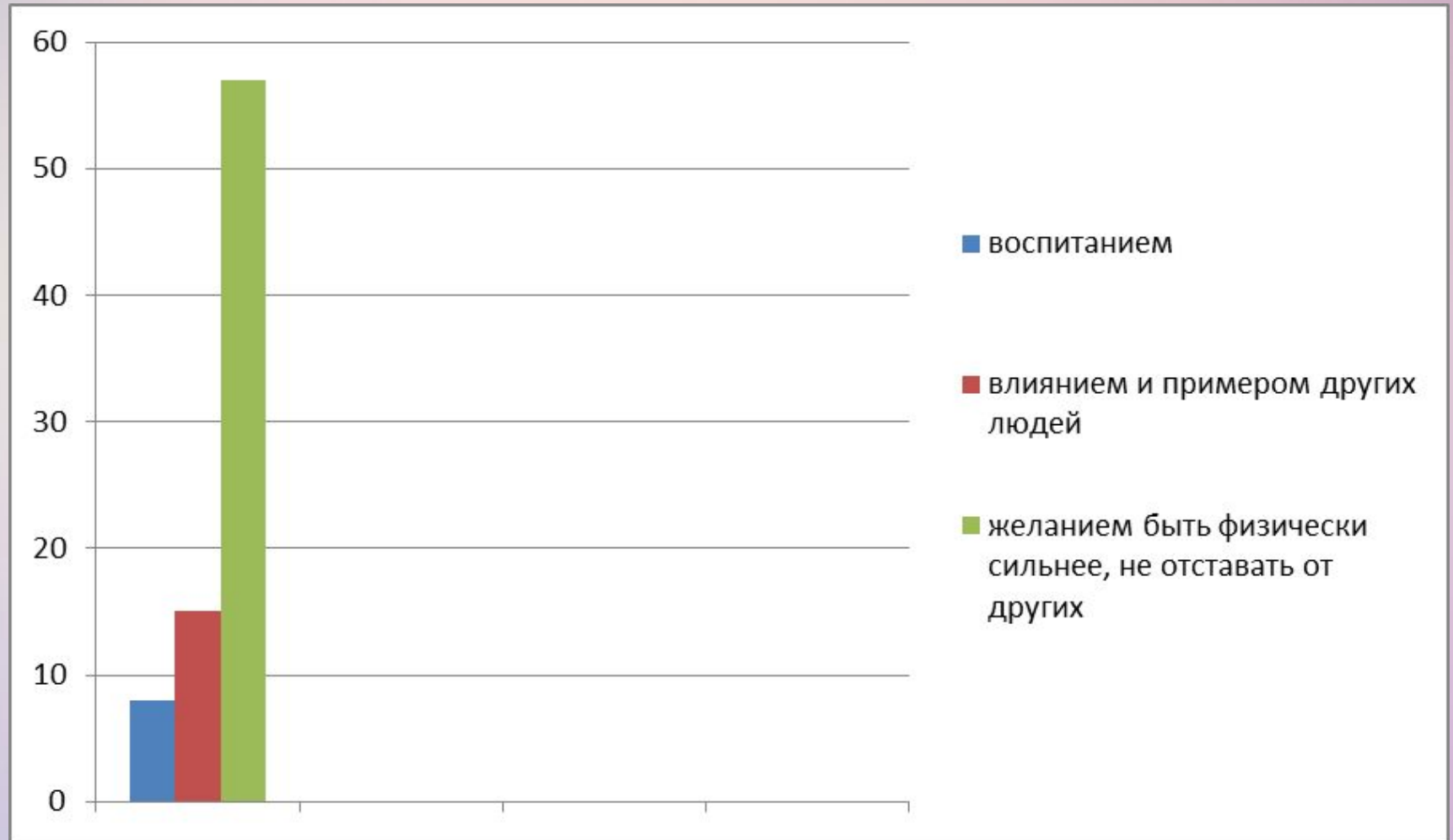
Здоровый образ жизни, как условие и предпосылка социальной активности человека, полноты выражения его духовных и физических сил.

История изучения вопроса о формировании ЗОЖ:

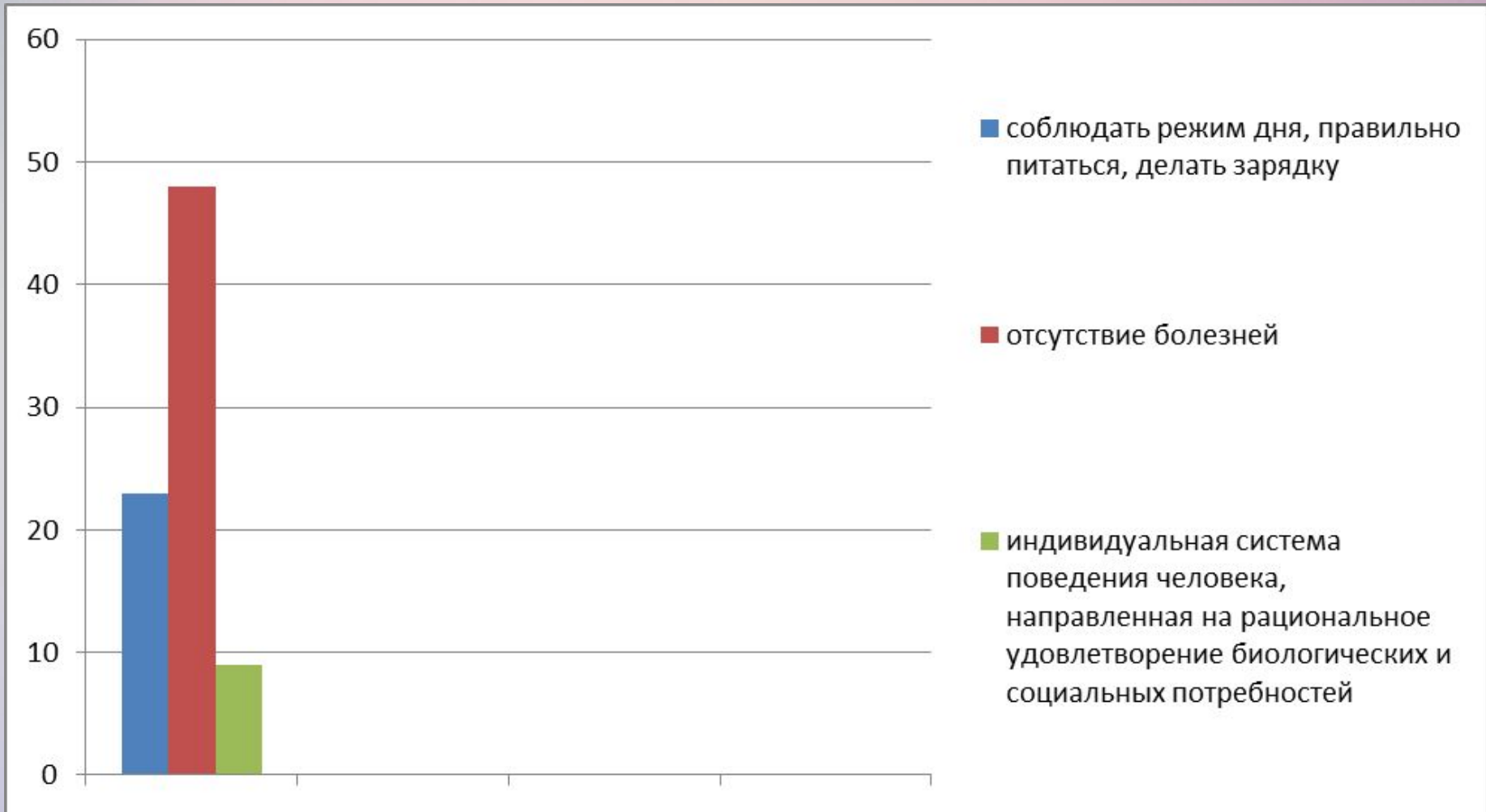
Во все исторические эпохи формирование ЗОЖ привлекало внимание выдающихся философов, учёных, мыслителей. В их числе Ф. Бэкон, Б. Спиноза, Х.Де Руа, Ж. Ламерти, М.В. Ломоносов, А.Н. Радищев.



2. Если вы заботитесь о своем здоровье, то чем это в основном вызвано? (укажите одну основную причину)



3. Что такое Здоровый Образ Жизни?



ЗОЖ -

индивидуальная система поведения человека,

направленная на рациональное удовлетворение биологических и социальных потребностей,

вызывающая положительные эмоции,

способствующая профилактики болезней и несчастных случаев, т. е. поведение,

направленное на достижение полного физического, психического, социального (духовного) благополучия.



Модель здорового питания имеет вид пирамиды. Продукты в ней располагаются по мере убывания их потребности для организма



4 группа – жиры и сладости

- Масло сливочное – 35 г
- Масло растительное – 18 мл
- Сахар (варенье, мед) – 45 г
- Кондитерские изделия – 15 г*

5%

3 группа – белковая

- Мясо – 71-88 г
- Птица – 50 г
- Рыба филе – 60 г
- Яйцо – 0,6 шт.
- Молоко – 300 мл
- Творог – 50 г
- Сыр – 12 г
- Сметана – 10 г
- Кисломолочный напиток – 180 мл*

Орехи – вкусная и полезная добавка к еде



20%

2 группа – свежие овощи и фрукты



- Овощи свежие, зелень – 400 г
- Фрукты свежие – 200 г
- Фрукты сухие – 20 г
- Соки – 200 г*

35%

1 группа – злаки и картофель



- Мука – 20 г
- Картофель – 220 г
- Хлеб ржаной – 120 г
- Хлеб пшеничный – 200 г
- Макаронные изделия – 20 г
- Крупы, бобовые – 50 г*

40%





Отсутствие или неразвитость духовной составляющей Образа Жизни порождает

Девиантное поведение -

отклоняющееся поведение) —
это устойчивое
поведение личности,
отклоняющееся

от общепринятых, наиболее
распространённых

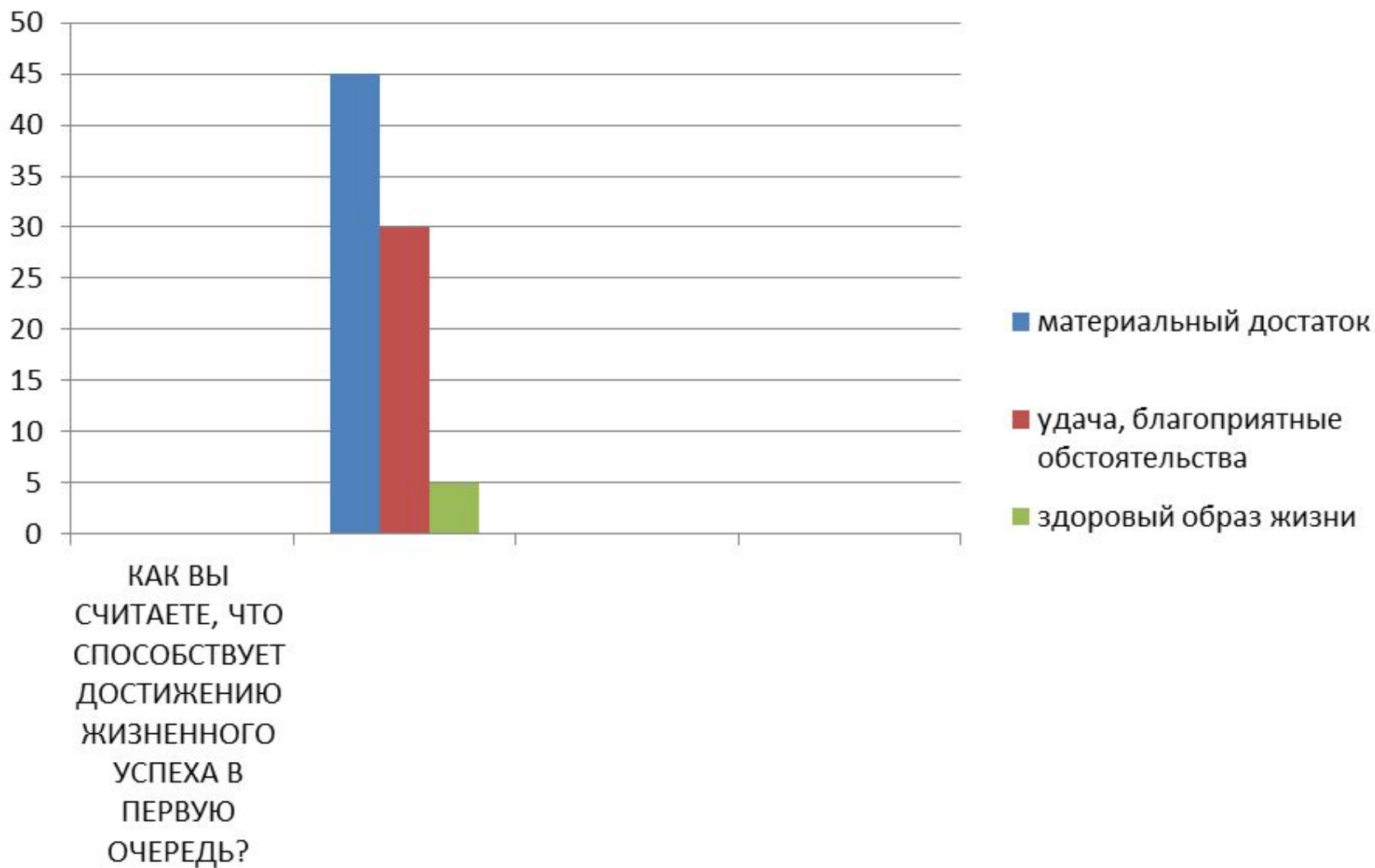
и устоявшихся общественных
норм

ДЕЛИНКВЕНТНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

(противоправное, антиобщественное)
поведение — действия конкретной личности,
отклоняющиеся от установленных в данном
обществе и в данное время законов, угрожающие
благополучию других людей или социальному
порядку и уголовно наказуемые в крайних своих
проявлениях.

Делинквентная личность (делинквент) —
личность, проявляющая противозаконное
поведение.

Деликты – противозаконные действия.





**Как вовремя
определить, что
наше здоровье**

физическое, духовное,
психическое, социальное

под угрозой?

Угроза может проявляться:

Физическое, например, потеря сна, болят глаза;

Психическое – немотивированная агрессия, раздражительность;

Духовное – как мы проводим наше свободное время, какие передачи мы выбираем для просмотра;

Социальное – недовольство законами, стипендией, отношением окружающих.

Здоровый Образ Жизни начинается с

Самогенное мышление:

- рефлексия
- разумное принятие ответственности
- ОПТИМИЗМ



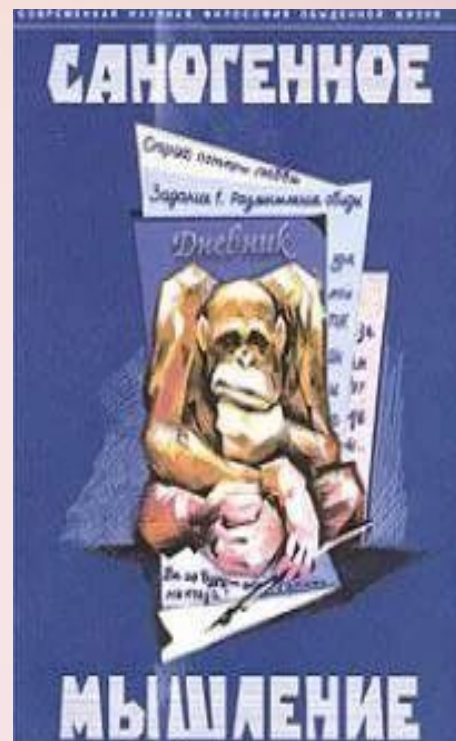
Что произошло?

Какие у меня цели?

Какие цели у него?

Как мне нужно действовать?

Как будет действовать он?





**Екатерина Александровна
Лобода**

**- кандидат технических
наук, преподаватель
спецдисциплин ГАПОУ МО
«МСК»**



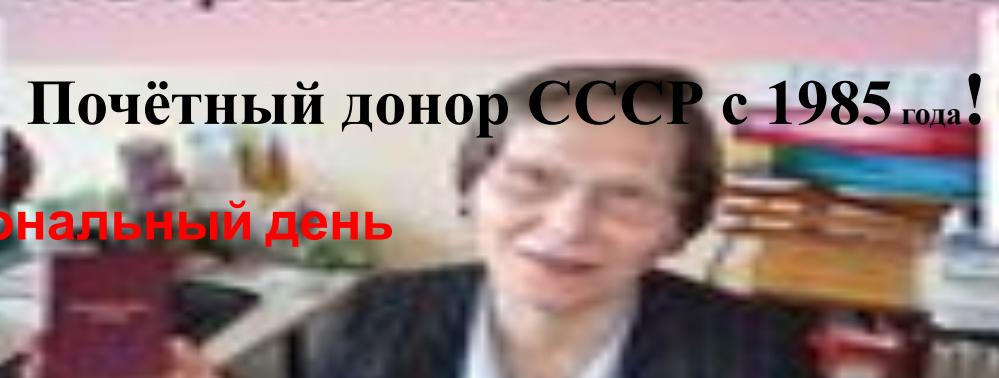
Отрывок из интервью: *«Я считаю, что ЗОЖ –
это Норма Жизни.*

Это правильное питание, физическая активность, отсутствие вредных привычек, частые прогулки на свежем воздухе. Это всё то, что помогает быть мне мамой, женой, преподавателем, учёным, человеком»

Наталья Петровна Качанова

Почётный донор СССР с 1985 года!

20 апреля – Национальный день
Донора России.



**Рыбкин Владимир Романович,
кандидат философских наук,
начальник научно-инновационного отдела
ГАПОУ МО «МСК»**

Отрывок из интервью:

«Да, Образ Жизни Позволил достигнуть цели. На работу всегда хожу пешком; зарядка каждый день, помогает быть бодрым и энергичным.

ЗОЖ представляет много факторов; начинается с понимания. Если нет внутренних сомнений, то увеличивается срок жизни.

Важно понять, ... в процессе жизни повышать планку, укрепляет силу воли»





ВЕДУТ ЗОЖ

ДИПЛОМ

№613/230139

II степени

награждается

Дровлева Лидия Владимировна

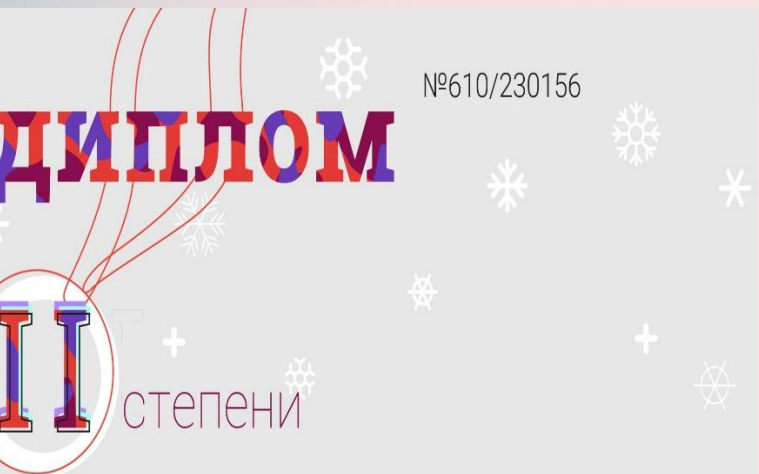
(I - II курс ССУЗ)

ГАОУ МО СПО "МСК им. Н.Е. Момота"

Занявший(ая) призовое место в "Конкурсе по обществузнанию «Рожденные равными»" от проекта mega-talant.com



ВЕДЁТ ЗОЖ



№610/230156

награждается

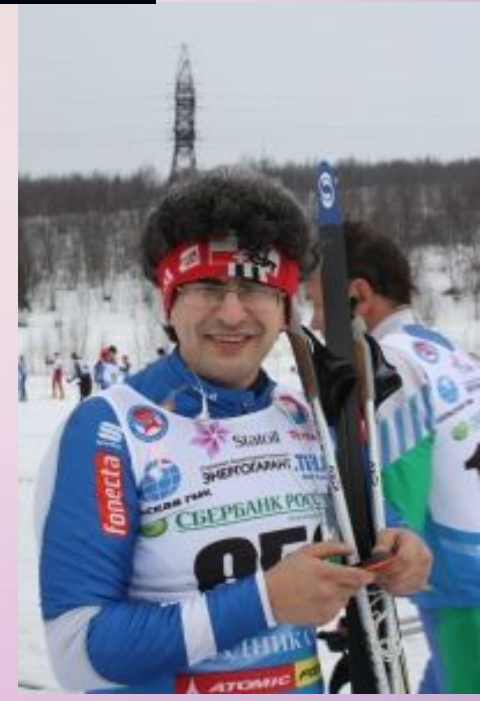
Атамов Мехроч Равшанчонович

(I - II курс ССУЗ)

Мурманского государственного автономного профессионального образовательного учреждения «Мурманский строительный колледж им. Н.Е. Момота»

Занявший(ая) призовое место в "Исторической викторине «Начало контрнаступления Красной армии под Москвой» от проекта mega-talant.com





ВЫВОД:

Мы считаем, социальная и личная значимость ЗОЖ заключается в его осознании человеком собственных цели и смысла жизни и средства её достижения - ЗОЖ: от стремления к активному, созидательному участию в общественной жизни через стремление к личному совершенству;

Мы объясняем, благодаря ЗОЖ человек может быть защищён от девиантного и делинквентного поведения и последствий; добиться большего успеха, престижа в обществе. Успешный человек – успешное общество.

Мы доказали примерами важность ЗОЖ:

- донорство - помощь больным людям;
- учёная степень;
- успехи в спорте и профессии;
- повышение социального статуса – быть директором;

ЗОЖ Особенно касается молодёжи.

1. Молодёжь – мы, это 38 миллионов молодых людей от 14 до 30 лет, или треть населения страны.
2. По прогнозам экспертов, через 10 лет численность молодёжи может сократиться на 11 миллионов человек.
3. И даже если все мы будем энергичными и талантливymi, нагрузка на нас заметно возрастёт.
4. В той ситуации обеспечение конкурентоспособности и безопасности страны будет находиться под угрозой.
5. Молодёжь становится основным трудовым ресурсом государства, её трудовая деятельность основным источником средств социального обеспечения детей, инвалидов, пожилых людей.
6. Это Мы, молодёжь – стратегический ресурс нашей страны.

БУДЕМ БЕРЕЧЬ СЕБЯ!

Интернет - ресурсы:

- http://yandex.ru/images/search?img_url=http%3A%2F%2Fgnti.ru%2Fimgdump%2F4522-gnti-z8lZxE1Dq0Y.jpg&text
- msk-murman.ru
- <https://vk.com/id276764028>
- <http://yandex.ru/images/search?text=саногенное+мышление&parent-reqid=1491158999431882-1747452928254535214183091-sas1-5460>
- <http://yadonor.ru/>
- <http://yandex.ru/images/search?text=>
- <http://методкабинет.рф/index.php/publications/obschestvoznanie/4041-kuzmina.html>
- <http://методкабинет.рф/index.php/publications/obschestvoznanie/4519-kuzmina.html>

Спасибо за внимание!