

# Курсовая работа на тему: «Роль семье и формирование здорового образа жизни»



Автор: Студентка 031  
группы

Глущенко Виктория  
Николаевна

Руководитель: Копытова.Л.Л

Актуальность проблемы формирования здорового образа жизни ребёнка в семье определена тем, что образ жизни является ведущим фактором, определяющим состояние здоровья человека.

**Здоровый образ жизни — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. ЗОЖ - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.**

# Что такое здоровье?

- **Здоровье – это богатство, которое не продается и не покупается.**
- **Здоровье – мы и природа.**
- **Здоровье – это красота.**
- **Здоровье – когда мы бегаем, прыгаем, и у нас все получается.**
- **Здоровье – это то, что важно беречь.**
- **Здоровье – это сила и ум.**
- **Здоровье – самое большое богатство.**
- **Здоровье нужно всем: и детям, и взрослыми.**
- **Здоровье – это счастье, это когда здоровы наши близкие люди, когда у нас дружная семья, и мы с радостью бежим домой, где нас всегда ждут.**

Семья, являясь ячейкой  
воспроизводства населения, играет  
существенную роль в его  
демографическом развитии.

От особенностей формирования и  
стабильности семьи, от числа детей  
зависят темпы роста населения.



# Советы здорового образа жизни

Существует 5 советов, разработанных международной группой врачей, диетологов и психологов, которые составляют основу здорового образа жизни. Следуя им, можно продлить и сделать более приятной нашу жизнь.

**1 совет:** разгадывая кроссворды, изучая иностранные языки, производя подсчеты в уме, мы тренируем головной мозг. Таким образом, замедляется процесс возрастной деградации умственных способностей; активизируется работа сердца, системы кровообращения и обмен веществ.

**2 совет:** работа – важный элемент здорового образа жизни. Найдите подходящую для себя работу, которая будет вам в радость. Как утверждают ученые, это поможет выглядеть моложе.

**3 совет:** не ешьте слишком много. Вместо привычных 2.500 калорий обходитесь 1.500. Это способствует поддержанию активности клеток, их разгрузке.

**4 совет:** спать лучше в прохладной комнате (при температуре 17-18 градусов), это способствует сохранению молодости.

**5 совет:** чаще двигайтесь. Учеными доказано, что даже восемь минут занятий спортом в день продлевают жизнь.

Великий физиолог Павлов не раз говорил, что ни что не облегчает работу нервных клеток головного мозга, как **определённый распорядок жизни.** Это и есть **режим дня.** Если человек не доспал – у него нет внимания , не сосредоточен , рассеянный. Поэтому должны быть отведены определённые часы для занятий, прогулок, сна и других различных дел.

Мной были взяты 5 респондентов. Я проделала работу на протяжении не более 2-х месяцев.

Со всеми я провела беседу, нашла цели и мотивации, измерила пульс, давления, дыхание, посчитала биологический возраст и т.д. Разработала рекомендации по правильному питанию, воздержанию от алкоголя, курения, умеренное занятие спортом, поддержание психологически уравновешенного состояния. С каждого моего респондента я получила согласие на обучения.



Показатель	1 сентября	20 октября
<b>Нервная система:</b>		
1. Нарушения сна		1
2. Положительный эмоциональный фон	2	6
3. Повышение стрессоустойчивости	3	3
4. Снижение усталости	4	1
5. Курение	5	0
2		
<b>Питание:</b>		
1. Завтрак	2	4
2. Увеличение объёма воды	0	2
3. Режим питания	1	5
4. Уменьшение употребления пищи, богатой холестерином	4	5
5. Увеличение клетчатки в рационе питания	2	3
6. Улучшение аппетита	2	4
<b>Опорно-двигательная система:</b>		
1. Недостаток энергии и усталость	6	2
2. Занятия спортом, гимнастикой	2	3
3. Наличие одышки, кашля	2	0
<b>Иммунная системы:</b>		
1. Устойчивость к заболеваниям	4	2
2. Выздоровление после болезни очень медленное.	2	1
<b>Психоземotionalный фон:</b>		
1. Имеет хорошее настроение в течение дня	2	5
2. Раздражительности	2	1

# Вывод

Главное важно помнить, что здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Именно поэтому профилактика здорового образа жизни не менее важна, чем пропаганда.

Практическая часть заинтересовала не только меня но и моих респондентов в частности. По таблице мы можем увидеть что результаты за месяц значительно изменились. Результаты порадовали меня, но конечно же рады мои респонденты.



**Благодарю за  
внимание!**