

Здоровый образ жизни

Работу выполнила:

Ученица 8В класса МОУ
«СОШ №48»

Занкина Д.А.

Руководитель:

Учитель физической культуры

Жирнова Любовь Григорьевна



Актуальность

Формирование здорового образа жизни у подрастающего поколения очень актуально, а в наше время особенно, поскольку с каждым годом увеличивается количество детей, имеющих проблемы со здоровьем, также немало детей имеют вредные для здоровья привычки, что очень пагубно сказывается, как на духовном, так и физическом состоянии здоровья.



Цель:

доказать, что здоровый образ жизни нужен каждому человеку.



Задачи:

1. Расширить знания учащихся о здоровом образе жизни.
2. Рассказать о важности данной темы.
3. Изучить литературу на данную тему.

Гипотеза исследования:

Предполагаю, что если соблюдать основные правила здорового образа жизни, то можно долгие годы оставаться здоровым.

ЗОЖ – что это?

Здоровый образ жизни – это совокупность правил, направленных на улучшение психологического и физического состояния организма и на его продуктивную работу. Важно понимать, что ЗОЖ направлен на укрепление организма и профилактику развития патологий. Для этого нужно отдать предпочтение здоровому питанию, умеренным физическим нагрузкам, строго соблюдать режимы бодрствования и покоя, избавиться от вредных привычек и научиться контролировать свои мысли и эмоции. Немаловажное значение имеет и экологическая обстановка, но не всегда есть возможность ее изменить.



Почему нужно вести здоровый образ жизни?

Правильный образ жизни помогает человеку во всех сферах деятельности и его начинаниях. Благодаря заботе о себе, человек не имеет проблем со здоровьем, а взамен получает высокие интеллектуальные способности и хорошее настроение. Значение здорового образа жизни очевидно: она становится ярче и интересней. Также неоспоримым достоинством является уменьшение страхов за собственное состояние и снижение возможных рисков для здоровья.

Здоровый образ жизни и его составляющие:

- абсолютный отказ от пагубных привычек;
- ежедневное умеренное здоровое питание;
- активное времяпровождение;
- гигиена (личная и общественная);
- непрерывный контроль над эмоциями;
- интеллектуальное развитие;
- духовное и социальное самочувствие.



Человечество хочет иметь хорошее здоровье, но не все прилагают для этого усилия.

Расписание дня

Режим – необходимое условие здорового образа жизни. Однако он может выглядеть несколько иначе привычного расписания по часам, самое главное правильно определить время для сна – он должен быть не менее 7-8 часов.

Для восстановления сил и поддержания баланса в организме, обязательно нужно чередовать трудовую деятельность с отдыхом. Уделите несколько минут в час физкультуре, а в обеденное время прогуляйтесь по свежему воздуху. Не забывайте про занятия спортом. Для этого можно выбрать оптимальный вариант: простые упражнения в виде приседаний, наклонов в разные стороны, перекатов, ходьбы на месте с захлестом голени.

Правильное питание для здорового образа жизни

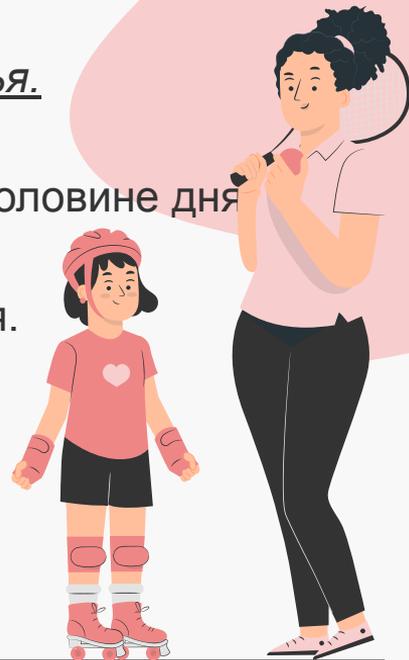
ЗОЖ и правильное питание – это неразрывные составляющие. Утоление голода – один из важнейших инстинктов живого организма. Диетологи со всего мира пришли к выводу:

Четырехразовый прием пищи – идеальный вариант для здоровья.

У каждого из приемов пищи должно быть свое время.

Мясо, рыбу и бобовые употреблять утром и в обед, а во второй половине дня – фрукты, овощи, кисломолочные продукты.

В позднее время от чая и кофейных напитков стоит воздержаться.



ЗОЖ - вредные привычки

Формирование здорового образа жизни направлено на избавление от вредных привычек. Самыми распространенными являются курение и употребление спиртных напитков. Они приносят вред не только человеку, страдающему зависимостью, но и его окружающим. Особенно опасен табачный дым, ведь пассивные курильщики травят свой организм на уровне с активным «пленником» пагубной привычки.

Вред от табачного дыма:

- ухудшается состояние ногтей, волос, цвет кожного покрова;
- портится и желтеет зубная эмаль;
- сосуды теряют эластичность;
- губительно влияет на все внутренние органы.

Влияние алкоголя на организм:

- ослабевает иммунная система;
 - ухудшаются функции печени, органов пищеварительного тракта, сердечно-сосудистой и нервной систем, нарушается деятельность головного мозга
-

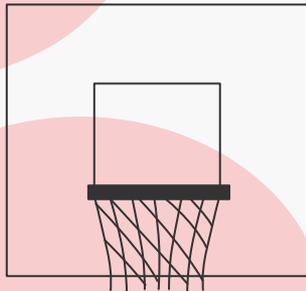
Как вести здоровый образ жизни? Мотивация для ведения здорового образа жизни

Большая часть человечества задумывалась, что такое ЗОЖ и как к нему приблизиться? Все продумав, откладывают реализацию плана «на понедельник», а в час «X» находится что-то важнее, или простое нежелание. Ошибка многих новичков в том, что они стремятся за один день сделать то, чего не делали несколько лет, а может и всю жизнь. Главное правило – не перестараться, все хорошо в меру.

Как начать вести здоровый образ жизни?

1. К нему нужно подготовиться (не стоит игнорировать этот этап):
 2. запишите на листе бумаги привычки, от которых нужно избавиться (не пытайтесь бросить все сразу, определите для себя оптимальный срок для каждой из них, например по неделе);
 3. начните постепенно менять свой режим дня (обратите внимание на длительность сна, начинайте вводить новые, полезные привычки);
 4. начните заниматься спортом (без фанатизма, понемногу, но регулярно).
-

Вывод



В заключение хочу сказать, гипотеза работы, что если соблюдать основные правила здорового образа жизни, то можно долгие годы оставаться здоровым, подтвердилась.

В ходе работы над проектом, я выявила, 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.

