

# ПРОЕКТ

## НА ТЕМУ: «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

**Выполнил:**

ученик 9 «Б» класса

МАОУ СОШ № 74

Залозний В.В.

**Руководитель:**

Учитель ОБЖ

Ильин В.Д.

- Актуальность проекта обусловлена тем, что здоровье человека является важнейшей ценностью жизни и зависит от множества факторов. Особую актуальность это приобретает в подростковой и молодёжной среде - наиболее активной части населения.
- Именно в период школьной жизни у детей формируются их пищевые привычки, отношения к двигательному режиму, когда ещё можно предотвратить многие факторы риска основных хронических заболеваний. С одной стороны детский возраст – это время поиска независимости, первых ошибок и с другой стороны – это время готовности человека к обучению и восприятию полезных советов. Каждому школьнику необходимо быть не только теоретически подготовленным в области рационального питания, в области спорта, в области борьбы с вредными привычками, но и на практике следовать правилам здорового образа жизни.

**Объект исследования: формирование  
здорового образа жизни.**

**Предмет исследования: рассмотреть  
здоровье, как важнейшую ценность и  
потребность человека.**

**Цель проекта:** формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни, понимания изначальности и необходимости здоровья, обучение способов его сохранения и укрепления.

**Задачи проекта:** создание благоприятных условий для формирования у обучающихся целостного отношения ЗОЖ, как к одному из главных путей достижения успеха:

- воспитание активной жизненной позиции, ответственное отношение к своему здоровью;
- сохранение, укрепление физического здоровья обучающихся;
- популяризация преимуществ ЗОЖ;
- внедрение инновационных технологий по профилактике вредных привычек и пропаганде здорового образа жизни.

**В ходе написания проекта использовались следующие основные методы исследования:**

- сбор информации;
- сравнение;
- анализ;
- практическая работа;
- обработка материала;
- создание буклета “Здоровый образ жизни”.

**Теоретическая значимость** исследования заключается в том, что в нем усилена актуальность проблемы формирования здорового образа жизни у школьников.

**Практическая значимость:** материалы, основные положения и выводы исследования могут быть использованы на практике.

# Компоненты здорового образа жизни:

## 1. Правильное питание



## 2. Занятие спортом и физкультурой





### 3. Режим дня

<b>Режим дня школьника</b>			
	Подъем, зарядка	7 - 00	
	Гигиенические процедуры	7 - 15	
	Завтрак	7 - 30	
	Дорога в школу	7 - 50	
	Привыкание в школе	8 - 30	
	Дорога из школы	12 - 30	
	Обед	13 - 00	
	Прогулка на свежем воздухе	13 - 30	
	Выполнение домашних заданий	16 - 00	
	Полдник	17 - 00	
	Помощь по дому	17 - 15	
	Ужин	18 - 30	
	Свободное время	18 - 45	
	Подготовка ко сну	21 - 15	
	Сон	21 - 30	



## 4. Закаливание



## 5. Личная гигиена



## 6. Отказ от вредных привычек



В рамках данной работы было проведено анкетирование среди 10 человек разного возраста (от 15 до 40 лет).

### Обобщённые выводы по всем вопросам:

- Все знают о ЗОЖ, но многие люди имеют вредные привычки (7 человек), спортом или физкультурой занимаются (2 человека), хотели-бы заняться ЗОЖ (4 человека), но большинство относятся к ЗОЖ нейтрально (7 человек).

## ВЫВОДЫ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ РАБОТЫ НАД ПРОЕКТОМ:

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

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**- общепризнанный, надёжный, действенный способ сохранения и укрепления здоровья людей.

Презентация окончена.

Спасибо за внимание!