

# Здоровый образ жизни



**Выполнил: Гальченко Фёдор  
Александрович 9А**

**Руководитель: Скориченко Галина  
Павловна**

**Учитель по ОБЖ**

**Иркутск 2022,  
МБОУ СОШ №80**

## Актуальность проекта

**Здоровье человека** является важнейшей ценностью жизни и зависит от множества факторов. Считается что здоровье человека зависит на **50%** от того ведёт он ЗОЖ или пренебрегает им. Именно в период школьной жизни у людей формируются их пищевые привычки, отношение к двигательному режиму, когда ещё можно предотвратить многие факторы риска основных хронических неинфекционных заболеваний. С одной стороны, детский возраст – это время когда ты не имеешь чувства ответственности, совершаешь первые ошибки, с другой стороны – в это время определяется его дальнейшая жизнь . Каждому школьнику необходимо быть не только просто знать о правильном питании, физических нагрузках, борьбе с вредными привычками, но и на практике следовать правилам здорового образа жизни, то есть «Иметь привычку здорового образа жизни». Здоровый образ жизни не занимает пока первое место среди потребностей и ценностей моего поколения. Но если мы научимся ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы будем демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только интеллектуально, но и физически.

**Цель проекта:** развитие у обучающихся стремления в здоровом образе жизни, понимания эталонности и необходимости здоровья, обучение способам его сохранения и укрепления; в ходе исследования уровня здоровья учащихся установить от чего зависит их здоровье;



**Задачи проекта:** 1. Провести теоретический анализ по данному вопросу; 2. Создать анкеты для проведения социологических опросов, определить группы исследуемых учащихся, провести исследования и анализ анкет; 3. Образовать благоприятные условия для формирования у обучающихся позитивного отношения к ЗОЖ, как к одному из главных путей в достижении успеха; 4. Рассказать о здоровом образе жизни 5. Привести аргументы «За» и «Против» здорового образа жизни 6. Сделать памятку с информацией о здоровом образе жизни для информирования учащихся.



**Гипотеза:** большинство могут объяснить, что включает в себя понятие здоровый образ жизни, но лишь единицы полностью соблюдают правила здорового образа жизни.



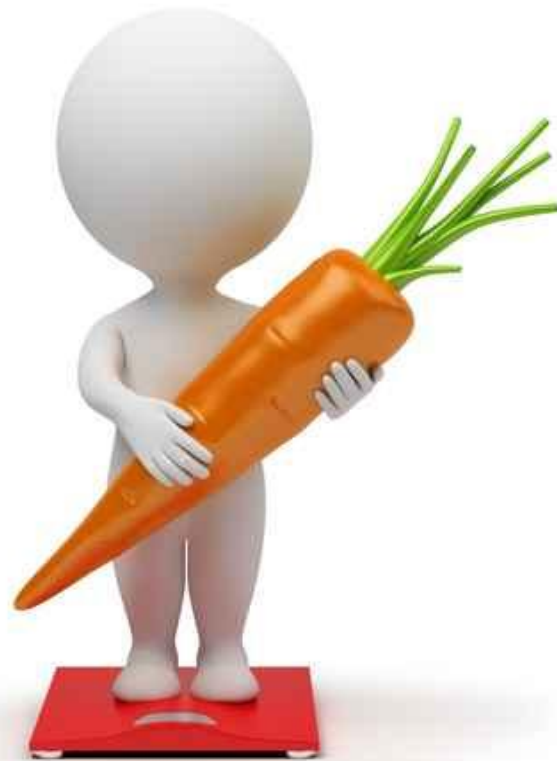


**Здоровый образ жизни** – это оптимальный индивидуальный режим дня, закаливание, правильное питание, отсутствие и отказ от вредных привычек. Формирование здорового образа жизни с раннего детства является фундаментом крепкого здоровья. Состояние здоровья каждого человека находится в его руках.

**Компоненты здорового образа жизни:**

- Правильное питание.
- Занятие спортом.
- Правильный режима дня.
- Закаливание. · Личная гигиена

Отказ от вредных привычек



# Здоровье человека зависит от:

На **50%** от образа жизни;

На **20%** от наследственности;

На **20%** от окружающей среды;

На **10%** от развития системы здравоохранения.

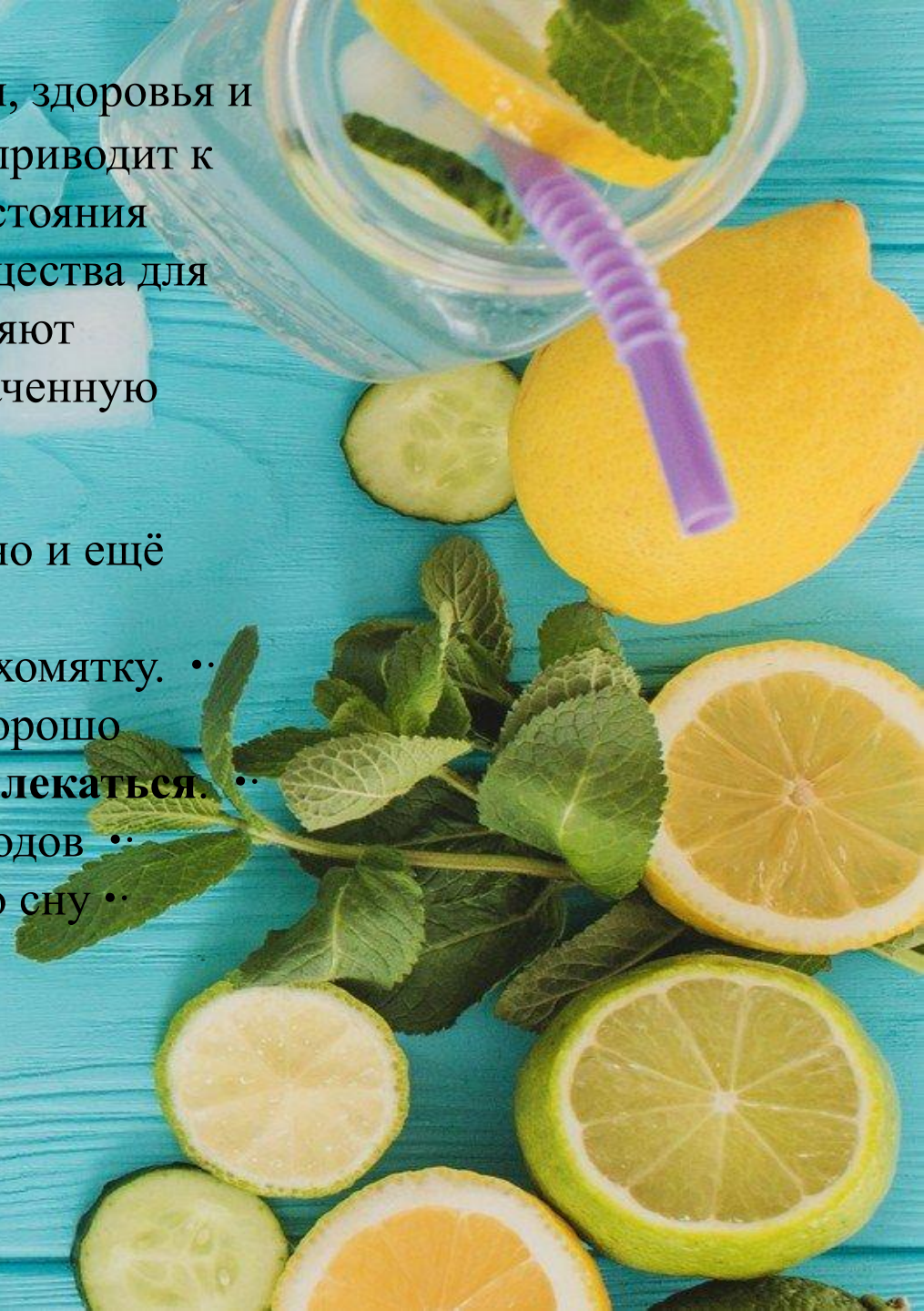




**Питание** – средство поддержания жизни, роста и развития, здоровья и высокой работоспособности человека. Нерациональное питание приводит к нарушению обмена веществ и расстройству функционального состояния систем организма. С пищей человек получает все важнейшие вещества для работы, роста и развития организма. Основную функцию выполняют углеводы, жиры и белки, при их помощи человек пополняет затраченную энергию.

Для развития и роста организма нужна разнообразная пища, но и ещё нужно и соблюдать правила для правильного усвоения пищи:

- **Нужно** стараться есть в одно и то же время. •• **Не есть** всухомятку. •• **Не перекусывать** между приёмами пищи. •• **Есть не спеша** и хорошо пережёвывать пищу. •• Во время еды **не разговаривать и не отвлекаться.** •• Должна соблюдаться **сбалансированность** белков, жиров, углеводов •• Ужинать **рекомендуется** не позднее, чем за три часа до отхода ко сну •• **Исключить** длительные промежутки между приёмами пищи





# Спорт

Ещё в древности было замечено, что **физическая активность** способствует формированию сильного и выносливого человека, а неподвижность ведёт к тучности, к снижению работоспособности и заболеваниям.

**Занятия спортом** не только развивают в человеке характер, но и способствуют развитию костно-мышечной, кровеносной, дыхательной и нервной систем, и в целом организм становится более устойчивым к условиям внешней среды. Человек, не имеющий возможности всерьёз заниматься спортом, должен заниматься простой гимнастикой. Если заниматься гимнастикой каждое утро, то это будет способствовать укреплению здоровья, закаливанию характера, высокой работоспособности.

Полноценная двигательная активность является неотъемлемой частью здорового образа жизни, оказывающей влияние практически на все стороны жизнедеятельности человека.



# Правильный режим дня

От **режима дня** зависит состояние человека, его самочувствие и успеваемость, а так же и здоровье.

Каждый из учащихся посещает не только школу, но ещё и различные секции, поэтому, чтобы успеть сделать все задуманные дела, нужно создать свой **режим дня**. Например, ложиться спать нужно в одно и то же время, так как, вставая утром, вы не будете чувствовать усталости, вам будет легко встать, и вы весь день будете чувствовать себя замечательно. Распорядок в действиях и в их выполнении в одно и то же время помогает выработать хорошую память, воспитывает силу воли и приучает к дисциплине. **Человек, соблюдающий режим дня, всегда бодрый, энергичный и жизнерадостный.**





# Закаливание

Для здоровья нам всем полезны солнце, воздух и вода, но так бывает не всегда. Долгое время лежать под солнцем опасно так, как можно получить либо ожог, так и нахождение в холодной воде может привести к простудным заболеваниям. Для избежания такой участи еще давно было придумывание **закаливание**.

Существуют правила о том, как правильно начинать закаливание:

- Начинать закаливание надо в тёплую погоду, когда можно одновременно принимать воздушные и солнечные ванны.
- Водные процедуры начинают во время купания в реке.
- Продолжительность закаливания вначале должна быть большой, а температура воздуха и воды не менее двадцати градусов выше нуля.
- Температуру воды для закаливания надо снижать постепенно, каждые три дня на один градус.
- После процедуры тело нужно растереть сухим полотенцем до лёгкого покраснения.
- Закаливаться нужно каждый день, если пропустить две недели, то нужно будет начать всё сначала. Если переохладиться, то следует прекратить закаливание.

# Личная гигиена



**Личная гигиена** – это соблюдение чистоты тела, волос, ногтей, полости рта и т. д. Именно соблюдение правил личной гигиены осознанно и отличает каждого из нас от животных.

Все это - совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует **сохранению и укреплению здоровья человека**. Личная гигиена включает общие гигиенические правила, одинаковые для лиц любого возраста: правильное чередование умственного и физического труда, занятия физкультурой, регулярные приёмы полноценной пищи, чередование труда и активного отдыха, полноценный сон. К личной гигиене в узком понимании относятся гигиенические требования к содержанию в чистоте тела, белья, одежды, жилища, а также соблюдение чистоты при приготовлении пищи. Первоочередным является **соблюдение чистоты тела**.



# Вредные привычки

Что такое вредная привычка? Вредная привычка это автоматически повторяющееся много раз действие, причем действие это вредоносное с точки зрения общественного блага, окружающих или здоровья самого человека. К вредным привычкам можно отнести следующие действия: □ алкоголизм; □ наркомания; □ курение.

Курение, наркотики, чрезмерное увлечение алкоголем – это те вредные привычки, которые сказываются губительно не только на здоровье непосредственного потребителя, но и на качество жизни окружающих его люди.



# Наследственное здоровье

Физическое здоровье будущих детей формируется сегодня через образ жизни их будущих родителей - сегодняшних школьников. **20%** нашего здоровья зависит от наследственности, и кажется, что на неё невозможно повлиять - одному дано, а другому нет. **Но это только первый взгляд.**

Конечно, мы не в силах повлиять на собственную нынешнюю наследственность, но на наследственность своих детей, внуков мы можем повлиять, сделать её намного лучше.

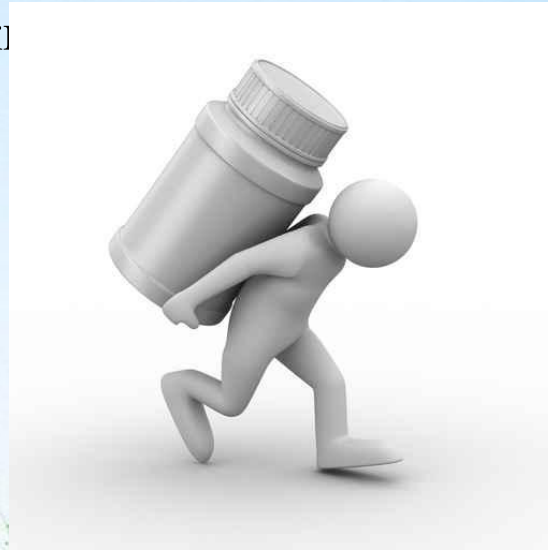




# Здоровье зависящее от ЭКОЛОГИИ

20% нашего здоровья зависит от экологической обстановки. И 10% от медицины. Но и на эту цифру люди оказывают влияние. Кто загрязняет свою среду обитания, как не сам человек своей неразумной деятельностью, потом пожинает плоды "плохой экологии". Живём самотёком, следить за своим здоровьем не желаем, а когда заболеем - едим таблетки, которые врач предписывает в этих случаях. Миллионы тонн всевозможных лекарств выпускают фармацевтические фабрики исправно потребляют.

Антибиотики, успокаивающие, сердечные, противозачаточные и прочие лекарства повторно "бомбардируют" организм человека.



# Социологическое исследование

Для самооценки учащимися (6-10 класса) своего здоровья составлена простая анонимная анкета из 7 вопросов.

С 1 по 6 задание необходимо пронумеровать указанные факторы по мере убывания их важности для опрашиваемого.

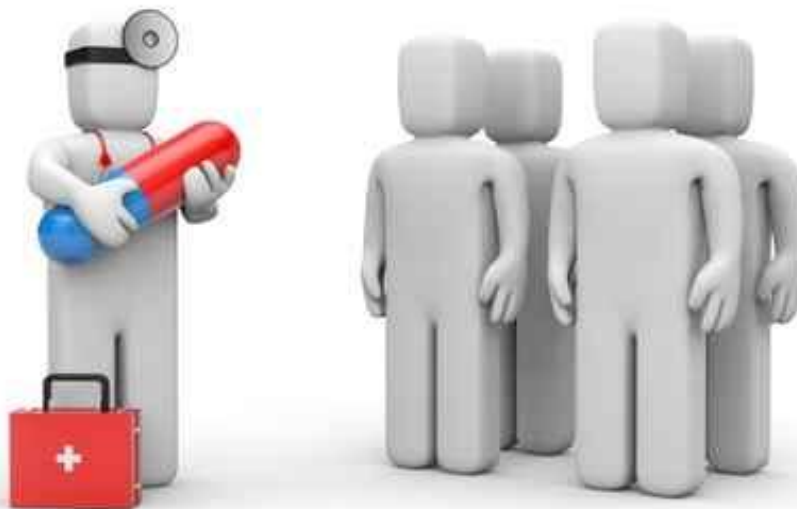
1. экология
  2. наследственность
  3. образ жизни
  4. медицина
- Вопрос 2. Жизненные приоритеты:
1. учеба
  2. семья
  3. интересная работа
  4. здоровье
  5. материальный достаток
  6. отдых и развлечения
- Вопрос 3. От кого получаете информацию о ЗОЖ:
1. от друзей
  2. в семье
  3. от учителя
  4. из телепередач
  5. от врачей

- Вопрос 4. Факторы, положительно влияющие на здоровье:
1. физическая культура
  2. гигиена
  3. рациональное питание
  4. полноценный сон
  5. оздоровительный отдых
  6. психическое благополучие

- Вопрос 5. Факторы, отрицательно влияющие на здоровье:
1. алкоголь
  2. недостаток движений
  3. курение
  4. дефицит времени
  5. отсутствие интереса к здоровью
  6. физическое перенапряжение
  7. несоблюдение гигиенических требований
  8. неполноценный сон

- Вопрос 6. Факторы, мешающие заниматься своим здоровьем:
1. отсутствие интереса
  2. отсутствие условий
  3. недостаток времени
  4. лень
  5. материальные затруднения
  6. недостаток знаний о ЗОЖ
  7. считаете, что болезни вам не грозят

Вопрос 7. Оцените уровень своего физического здоровья (подчеркнуть):  
высокое, выше среднего, среднее, ниже среднего, неудовлетворительно



юношей – 19 – 62%;  
девушек – 12– 38%



# Результаты

## Исследования

**Вопрос 1. Факторы, определяющие здоровье.**

Образ жизни – 15 человек – 48%

Экология – 11 человек – 37%

Наследственность – 3 человек – 8%

Медицина – 2 человек – 7%.

**Вопрос 2. Жизненные приоритеты.**

Материальный достаток - 10 человек – 32 %,

Семью – 9 человек – 29 %,

Учёбу – 5 человек – 16, %,

Интересную работу – 3 человек - 10 %,

Отдых и развлечения – 3 человек – 10% ,

Здоровье – 1 человек - 4 %.

**Вопрос 3. Получение информации о ЗОЖ.**

В семье - 12 человек – 40 %;

От учителя - 9 человек – 29 %,

Из телепередач - 5 человек – 17 %,

от друзей – 4 человека - 13 %,

От врачей – 1 человек – 4%.

**Вывод:** здоровье человека определяется образом жизни, который он ведёт, условиями труда, питания, привычками.

Многочисленные статистические данные по исследованию физического здоровья человека показывают, что среди них 10-15 % относятся к организации здравоохранения, 10-20% к природным условиям, 18-25% к наследственности, и 50-52% к образу жизни.

**Вывод:** в иерархии потребностей, удовлетворение которых лежит в основе человеческого поведения, здоровье находится далеко не на переднем плане, а по сути своей именно оно должно стоять на первом месте, то есть должно стать основной потребностью.

**Вывод:** формирование жизненной позиции подростка происходит в семье.

# Результаты исследования

## Вопрос 4. Факторы, положительно влияющие на здоровье.

Физическую культуру – 10 человек – 33 %  
Полноценный сон – 9 человек – 29 %,  
Оздоровительный отдых – 6 человек – 21 %,  
Рациональное питание – 3 человек – 11 %,  
Гигиена – 2 человека – 6 %,  
Психическое благополучие — 1 человек – 1 %.

## Вопрос 5. Факторы, отрицательно влияющие на здоровье.

Неполноценный сон 9 человек -29 %,  
Отсутствие интереса к здоровью 7 человек – 22 %,  
Недостаток движений 6 человек – 19 %,  
Дефицит времени 5 человек - 16%,  
Курение 3 человек – 8 %,  
Алкоголь – 2 человека - 6%.

**Вывод:** современное понятие здорового образа жизни включает в себя следующие составляющие – оптимальный двигательный режим;- рациональное питание;- закаливание;- личная гигиена;- положительные эмоции.

**Вывод:** пристрастие к вредным привычкам алкоголю и курению вредит как здоровью самого подверженного им человека, так и здоровью окружающих его людей. Участвующие, в опросе поставив на пятое и шестое место соответственно курение и употребление алкоголя, считают, что эти факторы отрицательно влияют на здоровье человека в последнюю очередь.



# Результаты

## Исследования

**Вопрос 6. Факторы, мешающие заниматься своим здоровьем.**

Лень – 12 человека - 38 %,  
Недостаток времени - 8 человек - 27%,  
Отсутствие условий – 5 человек 16 % ,  
Недостаток знаний о ЗОЖ – 4 человек - 13 %,  
Отсутствие интереса – 2 человека - 6 %

## **Вопрос 7. Оценка уровня своего физического развития.**

Оценивают свое здоровье как среднее – 17 человек - 56 %,  
выше среднего оценивают свое здоровье – 8 человек – 25 %,  
как высокое оценивают свое здоровье – 6 человек – 19 %.

**Вывод:** молодые люди, относительно здоровы, поэтому о здоровье не думают (нет потребности в его сохранении и укреплении). Ответ на вопрос показывает, как относится респондент к собственному здоровью.

**Вывод:** никто не признает свой уровень физического развития ниже среднего

# Заключение

Проведённое исследование убедительно свидетельствует, что состояние здоровья человека во многом обусловлено его собственным отношением к нему. Анализ анкет показал отсутствие целенаправленного воспитания у детей культуры здоровья, как в семье, так и в образовательных учреждениях. Низкий уровень культуры здоровья на всех возрастных этапах развития человека скажется на многих сторонах его жизнедеятельности. В частности, необходимо отметить следующие: Отсутствие знаний об индивидуальных особенностях своего организма, не позволяет построить рациональный режим жизни. Низкая мотивация на здоровую жизнедеятельность, так как у подростка ни в семье, ни в школе не создаётся представление о жизненных приоритетах. Вместе с тем, как показали результаты исследования, роль здоровья значительная часть участвующих в исследовании подростков в своих идеальных представлениях оценивает довольно высоко. Но недостаточный уровень знаний о путях достижения здоровья в повседневной жизни отодвигает роль этого приоритета в пользу других, зачастую более привлекательных и доступных условий, требующих меньших затрат усилий, но дающих ощущение удовольствия. При этом слабо прогнозируются отдалённые последствия такой жизни, сопровождаемой постепенным накоплением в организме признаков нарушений здоровья. Низкий уровень знаний о здоровом образе жизни, средствах и методах его достижения, приводит к тому, что человек не умеет оценить уровень своего здоровья, своё состояние в настоящий момент и в зависимости от этого — определить для себя оптимальный режим жизнедеятельности.



**Спасибо за  
внимание**

