

# Здоровый образ жизни

Подготовил учитель физической  
культуры Исаков Александр  
Николаевич

# Что такое здоровье?

## Все просто:

- Это главное в жизни.  
Будет здоровье – будет успех, радость;
- Это хорошее самочувствие;
- Это способность к полноценной жизни;
- Это отсутствие болезней;
- Когда мы улыбаемся и радуемся жизни.

## Но можно и вот так:



# «Приобрести здоровье – храбрость, сохранить его – мудрость, а умело распорядиться им – искусство»

## ЗОЖ

- это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.

## Здоровый образ жизни

- это система разумного поведения человека (умеренность во всём, оптимальный двигательный режим, закаливание, правильное питание, рациональный режим жизни и отказ от вредных привычек) на фундаменте нравственно-религиозных и национальных традиций, которая обеспечивает человеку физическое, душевное, духовное и социальное благополучие в реальной окружающей среде и активное долголетие

## **Актуальность проекта.**

Что такое здоровье? Согласно определению Всемирной организации здравоохранения: «Здоровье – это состояние полного физического, психического, социального благополучия человека, отсутствие болезней, физических дефектов, оптимальный уровень работоспособности при максимальной продолжительности жизни». В Конвенции по правам ребенка прописаны его законные права – право на здоровый рост и развитие. Проблемы сохранения здоровья школьников и привития им навыков здорового образа жизни сегодня очень актуальны в связи с резким снижением процента здоровых детей, увеличением числа имеющих хронические заболевания, неврозы. Причины такого состояния – нарушения экологии, гиподинамия, нервно-психические нагрузки, незнание своего организма, состояние социальной среды, в результате чего происходит снижение уровня жизни.

Огромную роль в становлении человека как личности играет образ его жизни, который, в свою очередь, зависит от образа мышления и сформированности жизненных установок. Здоровье – ни с чем не сравнимая ценность. Каждому человеку присуще желание быть сильным и здоровым.

Ученые считают, что если принять условно уровень здоровья за 100%, то на 20% он зависит от наследственных факторов, 20 %- от действия окружающей среды, 10 %- от деятельности системы здравоохранения, а остальные 50% - зависит от самого человека, от того образа жизни, который он ведет.

В последнее время показатели здоровья населения ухудшаются. Исходя из медицинского обследования, проводимого в последние годы, видно, что особую тревогу вызывает здоровье детей.

# Цель проекта

- **Содействие в формировании у детей и подростков сознательной потребности в ведении здорового образа жизни и пропаганда здорового образа жизни.**



# *Задачи проекта:*

- формировать установки на ведение и активную пропаганду здорового образа жизни;
- 
- стимулировать и поддерживать инициативы детей по реализации проекта;
- 
- обучать ответственному отношению к способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья;
- 
- повышать двигательную активность воспитанников;
- 
- профилактика вредных привычек;
- 
- организовать сотрудничество с партнерскими учреждениями и организациями по пропаганде здорового образа жизни.

## Формы работы: информационно-просветительские занятия по ЗОЖ в т.ч конкурсы рисунков, диспуты. Дискуссии, участие в школьной НПК

ЗОЖ зависит от:

- объективных общественных условий, социально-экономических факторов;
- конкретных форм жизнедеятельности, социально-экономических факторов, позволяющих вести, осуществлять ЗОЖ в основных сферах жизнедеятельности: учебной, трудовой, семейно-бытовой, досуга;
- системы ценностных отношений, направляющих сознательную активность людей в русло ЗОЖ.



# Предполагаемые результаты

- Посредством реализации запланированной программы мероприятий были достигнуты следующие результаты:
- формирование устойчивых моделей поведения, препятствующих употреблению ПАВ;
- формирование навыков регуляции факторов, определяющих здоровье;
- повышение самооценки, личностный рост, формирование установки на развитие личностных качеств, необходимых для успешной жизнедеятельности в современном обществе;
- творческое и интеллектуальное самовыражение подростков.
- Реальным подтверждением формирования зачатков ответственного отношения к своему здоровью являются изменения в результатах анкетирования по выявлению отношения к вредным привычкам:

# Выводы

На промежуточных этапах реализации проекта определены и детально изучены факторы влияния на ценностные ориентации воспитанников, сформированы основные направления дальнейшей деятельности. Проведенные за 12 месяцев реализации проекта различные мероприятия и акции способствовали росту информированности детей и подростков по здоровому образу жизни, а так же непосредственному вовлечению их в общественную, спортивную и творческую жизнь.

