

Индивидуальный проект по ОБЖ на тему Здоровый образ жизни.

•Автор – Сыроежкин Николай Евгеньевич

Актуально СТЬ -

Здоровье человека является важнейшей ценностью жизни и зависит от множества факторов. Ныне преобладает мнение, что здоровье народа на 50% определяется образом жизни, на 20% – экологическими; на 20% – биологическими (наследственными) факторами и на 10% – медициной. Следовательно, если человек ведет ЗОЖ, то все это предопределяет на 50% высокий уровень его здоровья. Особую актуальность это приобретает в подростковой и молодежной среде – потенциально наиболее активной части населения. Как ни банально это звучит, но от того, насколько здорова наша молодёжь, зависит будущее России.

Цель - формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни, понимания изначальности и необходимости здоровья, обучение способам его сохранения и укрепления;

Задачи – Воспитание активной жизненной позиции, ответственное отношение к своему здоровью;

Сохранение и укрепление физического здоровья обучающихся;

Определить, что входит в понятие здоровый образ жизни

Провести социологическое исследование среди обучающихся 8-9 классов, с целью выявления:

- знают ли школьники, что входит в понятие ЗОЖ;
 - соблюдают ли подростки правила ЗОЖ на практике,
1. Разработать рекомендации, которые помогут каждому начать вести здоровый образ жизни.

Гипотеза - Подростки могут грамотно объяснить, что включает в себя понятие здоровый образ жизни, но практически, нет ни одного ребенка, который

Здоровый образ жизни -

- совокупность различных оздоровительных мероприятий в жизни человека, направленный на профилактику

болезней и укрепление здоровья.



Правильное 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.

Правильное питание – это ограничение поступления вредных веществ. Начать ограничивать себя нужно от более вредного к менее вредному.

е питание



Личная гигиена -

•это неотъемлемая часть общечеловеческой культуры. Именно соблюдение правил личной гигиены осознанно и отличает каждого из нас от животных.

•Личная гигиена — совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека.

Личная гигиена



- ✦ К личной гигиене относятся требования по уходу за:
- ✦ Кожей
- ✦ Зубами
- ✦ Волосами
- ✦ Одеждой и обувью
- ✦ Жилищем

Алкоголизм

=

самая распространенная вредная привычка, зачастую превращается в серьезное заболевание, характеризующееся болезненным пристрастием к алкоголю (этиловому спирту), с психической и физической зависимостью от него, сопровождающаяся систематическим потреблением алкогольных напитков, несмотря на негативные последствия.

АЛКОГОЛИЗМ



Наркомани я-

хроническое прогрессирующее (развитие болезни с нарастанием симптоматики) заболевание, вызванное употреблением веществ-наркотиков. Разные наркотики вызывают разную зависимость. Одни наркотики вызывают сильную психологическую зависимость, но не вызывают физической зависимости. Другие же, напротив, вызывают сильную физическую зависимость.

Наркомания – угроза жизни человека



КУРЕНИЕ*

Курение

=

•вдыхание дыма препаратов, преимущественно растительного происхождения, тлеющих в потоке вдыхаемого воздуха, с целью насыщения организма содержащимися в них активными веществами путём их возгонки и последующего всасывания в лёгких и дыхательных путях.



Заключение -

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

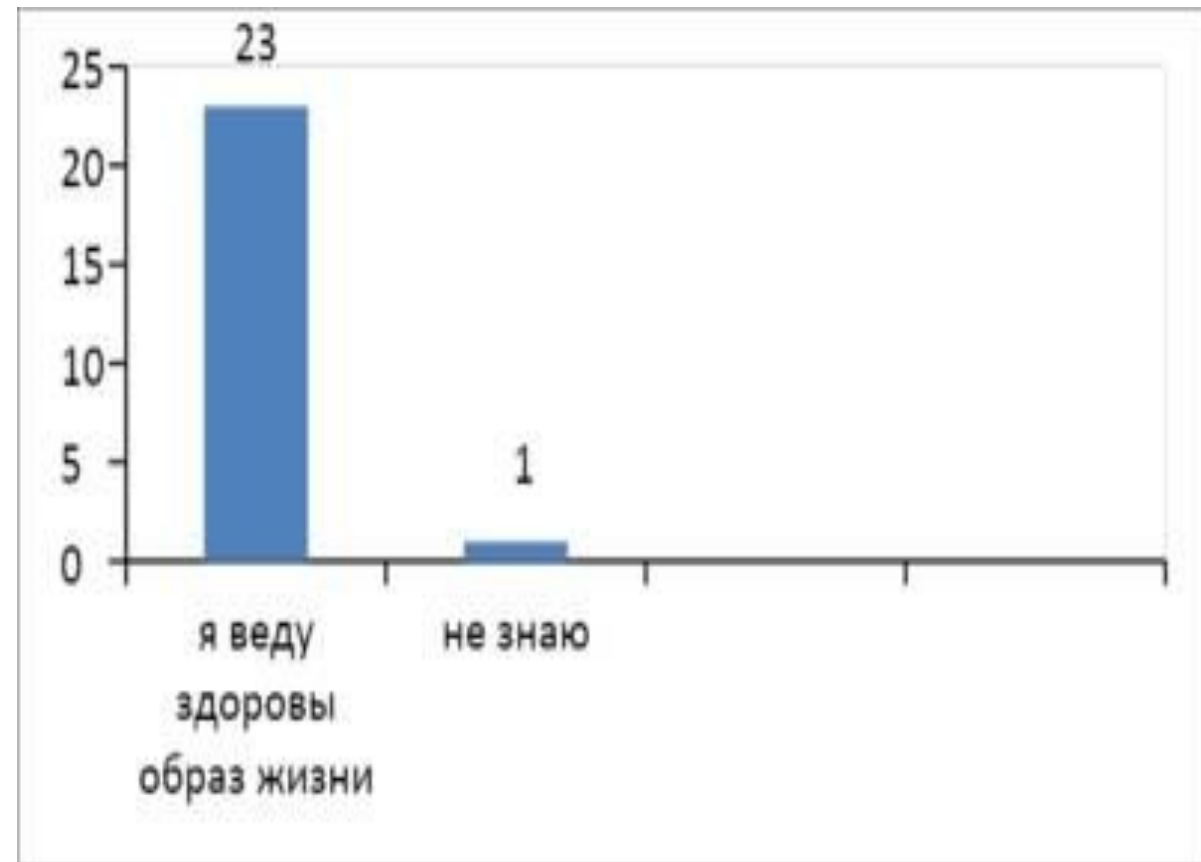
Литература

1. Артемьева, Т. Вне зависимости / Т. Артемьева // Будь здоров. – 2010. – № 2. – С. 64-71. О алкогольной и наркотической зависимости, лечение.
2. Артемьева, Т. Система Амосова / Т. Артемьева // Будь здоров. – 2010. – № 1. – С. 32-39. О системе оздоровления.
3. Васильева, Д. Вредным привычкам места нет / Д. Васильева // Пока не поздно. – 2010. – № 11. – С. 3.
4. Веч, Г. «Защитить сердцем» / Г. Веч // НаркоНет. – 2010. – № 6. – С. 48-49. Профилактика наркомании.
5. Генеральная уборка организма // Будь здоров. – 2010. – № 2. – С. 20-24. Очищение организма

Мое представление о здоровом образе жизни

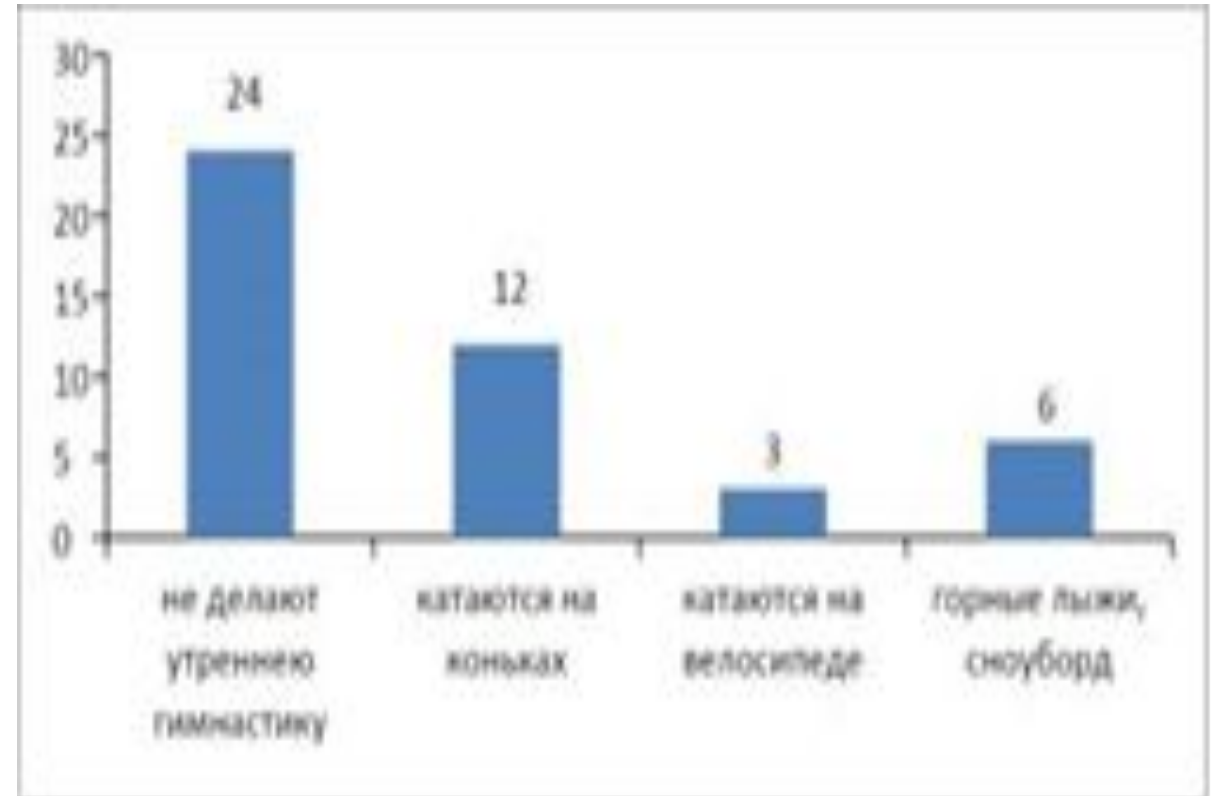
Вопрос: «Как ты считаешь, верно ли для твоего образа жизни следующее утверждение «Я веду здоровый образ жизни»

Из 24 опрошенных, 23 смогли точно сформулировать - что означает понятие здоровый образ жизни и что необходимо делать, чтобы вести здоровый образ жизни. Этот факт доказывает правильность первой части нашей гипотезы - Подростки могут грамотно объяснить, что включает в себя понятие Здоровый образ жизни. На вопрос «Как ты считаешь верно ли для твоего образа жизни следующее утверждение «Я веду здоровый образ жизни» 23 опрошенных ответили – нет, один не знаю.



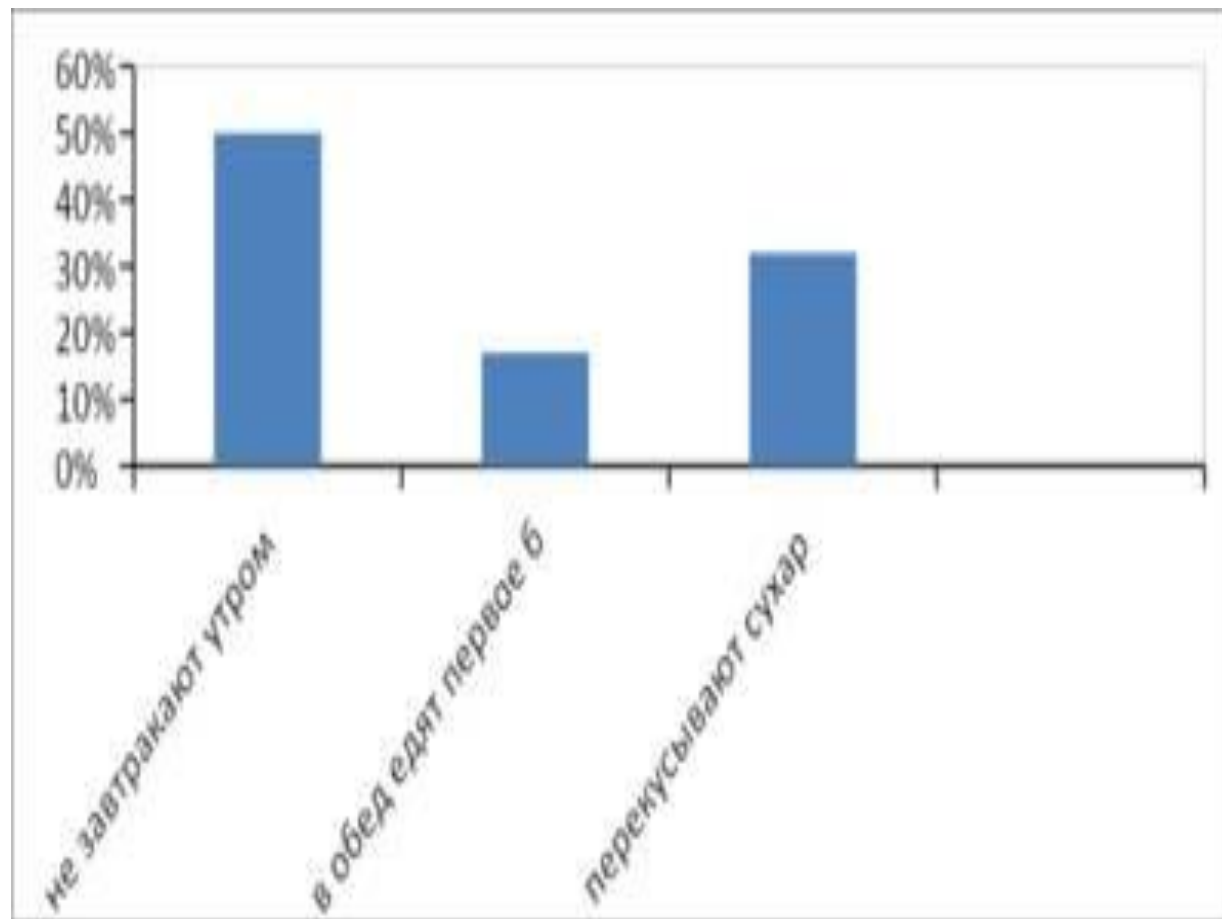
Моя двигательная активность

По результатам анкеты № 2 можно с уверенностью сказать, что режим дня опрошенных не соответствует норме. Они мало времени уделяют прогулкам (причем в основном, потому что не успевают, некоторые гуляют только в выходные дни), мало спят. Много времени проводят у телевизора, компьютера, за уроками и дополнительными занятиями по предметам. Утреннюю гимнастику не делают все 24 опрошенных, ссылаясь на то, что им некогда. Показателен и тот факт, что только 3 опрошенных посетили в 1 полугодии все уроки физической культуры, большинство пропустило более 10 уроков по болезни. Зимой школьники совсем не катаются на лыжах, 50% опрошенных катаются на коньках не реже 1 раза в неделю. Что же касается летнего активного отдыха то можно сказать, что время велосипеда давно прошло. Лишь трое опрошенных из 24 катаются на велосипеде не реже 3 раз в неделю, многие вообще не признают данный вид активного отдыха. Анализируя данные



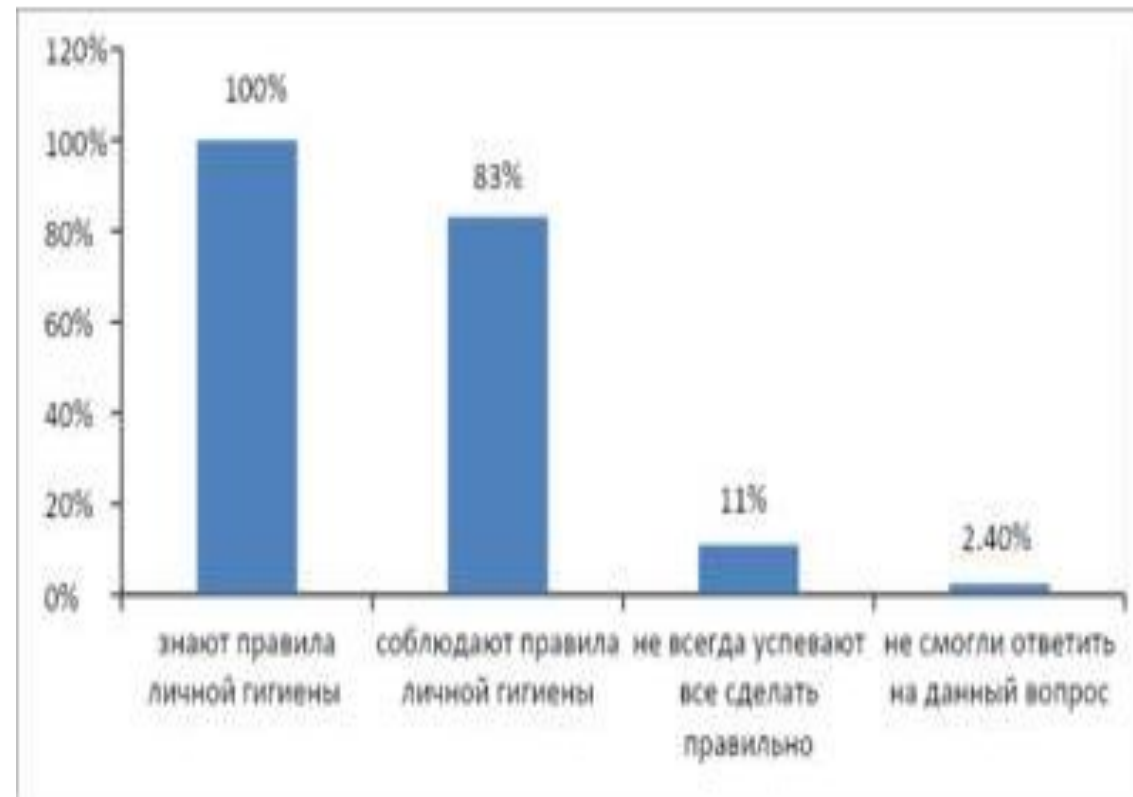
Правильное питание

Из анкеты №3 мы делаем вывод, что 50% детей не завтракают дома, едят всухомятку, употребляют много газированных напитков, сухарики, чипсы, сладкое. Только 4 человека в обед едят первые блюда, не каждый день употребляют молочные продукты и фрукты, мало едят овощей. Покупая продукты, практически все не задумываются об их пользе или вреде. Все опрошенные понимают, что питаются неправильно.



Личная гигиена

Правила личной гигиены знают все 24 опрошенных, причем по данным анкеты 20 опрошенных полностью соблюдают все правила личной гигиены, лишь 3 человека не всегда успевают делать все правильно (почистить вечером зубы, умыться перед сном), 1 человек не смог дать ответ на данный вопрос.



Вредные привычки

Данные анкеты «Вредные привычки» показывают, что чуть меньше 50% опрошенных пробовали курить и употреблять спиртные напитки, причем 3 человека курят (не постоянно), 2 человека употребляют спиртные напитки по праздникам. Большинство опрошенных указали, что курить и употреблять спиртное можно лишь с 18 лет, употреблять наркотики нельзя с любого возраста. Радует тот факт, что никто из опрошенных не пробовал наркотики и считает это небезопасно.

Обработав анкеты, сделала вывод, что практически все обучающиеся не соблюдают правила здорового образа жизни. Обязательно необходимо проводить работу по пропаганде здорового образа жизни, правильном питании, профилактике вредных привычек.

