

**ИТОГОВЫЙ ПРОЕКТ**

# **Здоровый образ**

**Выполнил: ученик 9б класса  
МБОУ СОШ №9 г. Грязи**

**Стиль Александр.**

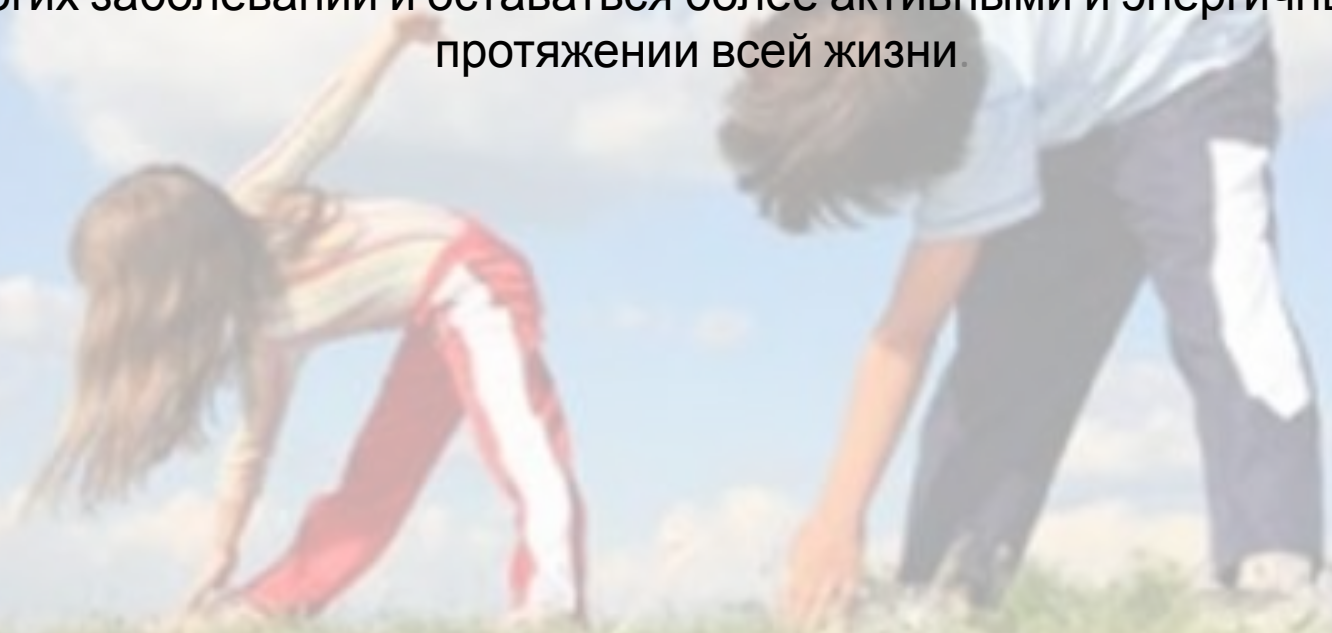
**Проверила:**

**Преподаватель Биологии и химии**

**Глотова Лидия Васильевна**

# Что такое здоровый образ жизни?

Здоровый образ жизни - это стиль жизни, который способствует поддержанию физического и психического здоровья человека. Он включает в себя ряд действий и привычек, таких как регулярное упражнение, правильное питание, достаточный сон, отказ от вредных привычек (например, курение или употребление алкоголя), уменьшение стресса и общение с людьми. Люди, придерживающиеся здорового образа жизни, имеют больше шансов избежать многих заболеваний и оставаться более активными и энергичными на протяжении всей жизни.



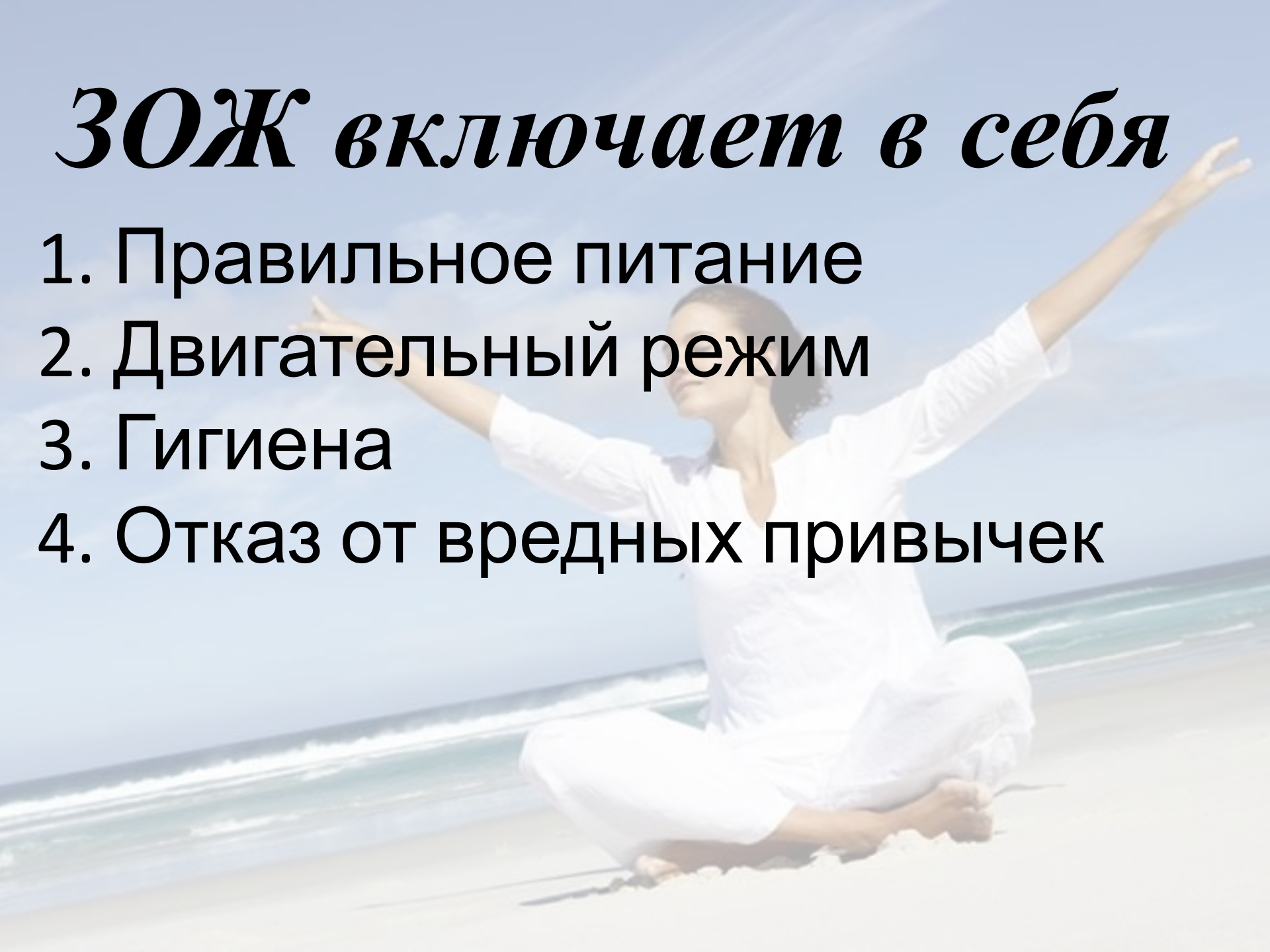
**Задачи  
исследователь  
ской работы:**

- создание благоприятных условий для формирования у обучающихся ценностного отношения к ЗОЖ, как к одному из главных путей в достижении успеха;
- воспитание активной жизненной позиции, ответственное отношение к своему здоровью;
- сохранение и укрепление физического здоровья обучающихся;
- популяризация преимуществ ЗОЖ;
- внедрение инновационных технологий по профилактике вредных привычек и пропаганде здорового образа жизни.

**Ожидаемый результат:  
повышение мотивации здорового образа жизни, формирование индивидуального способа физического самосовершенствования;  
снижение показателей уровня заболеваемости среди обучающихся.**

# ***ЗОЖ*** включает в себя

1. Правильное питание
2. Двигательный режим
3. Гигиена
4. Отказ от вредных привычек



# Правильное питание



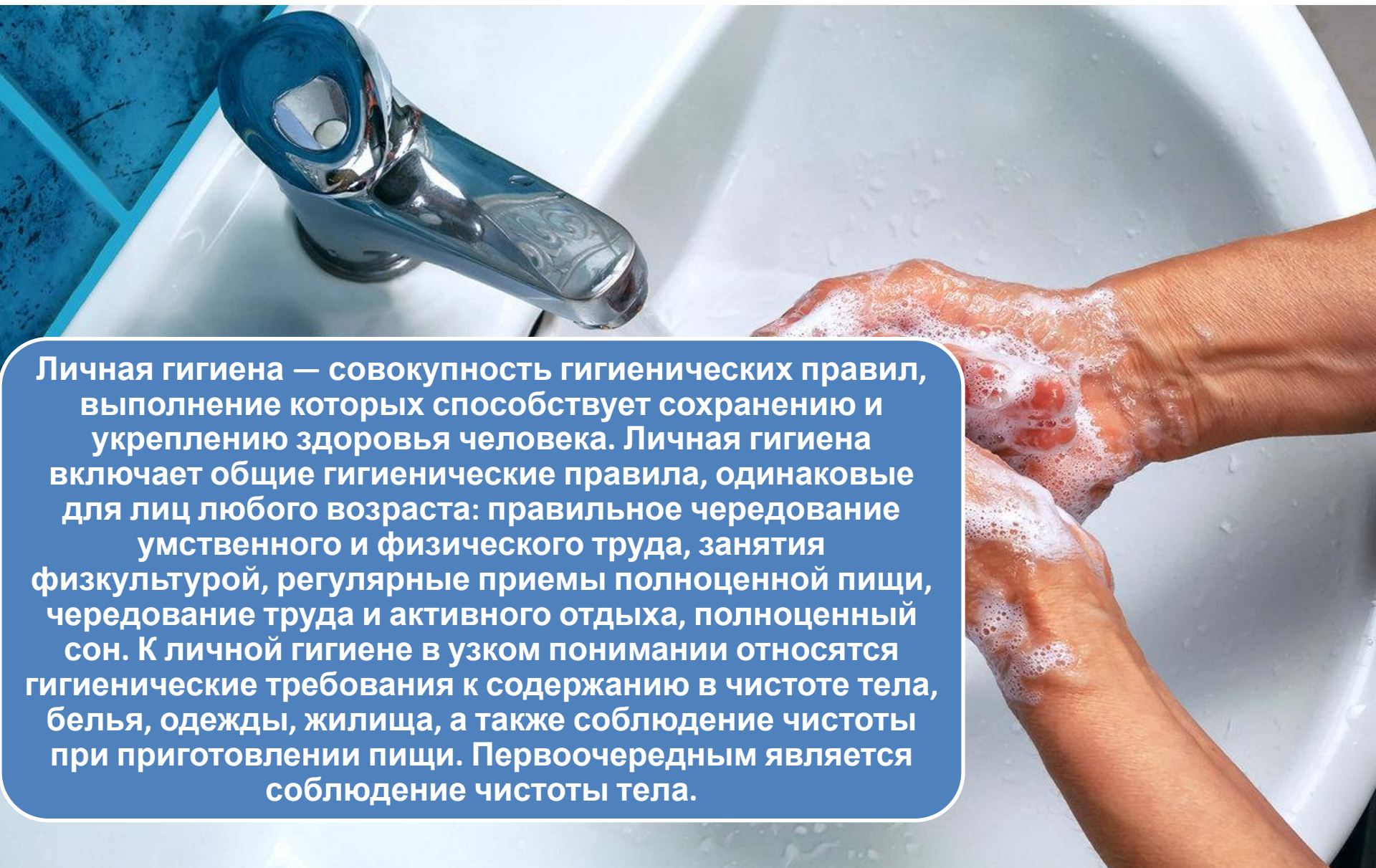
Правильное питание – наличие в меню всех необходимых питательных веществ. Правильное питание – это сбалансированное питание с поступлением всех необходимых веществ, углеводов и клетчатки, нужного количества витаминов, минеральных веществ и микроэлементов. Правильное питание – это ограничение поступления вредных веществ. Начать ограничивать себя нужно от более вредного к менее вредному.

## Двигательная активность



Двигательная активность благотворно влияет на становление и развитие всех функций центральной нервной системы: силу, подвижность и уравновешенность нервных процессов. Систематические тренировки делают мышцы более сильными, а организм в целом более приспособленным к условиям внешней среды. Во время мышечной работы увеличивается частота дыхания, углубляется вдох, усиливается выдох, улучшается вентиляционная способность легких. Интенсивное полное расправление легких ликвидирует в них застойные явления и служит профилактикой возможных заболеваний.

# Личная гигиена



Личная гигиена — 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 приемы 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.

**Пагубные  
привычки  
вредящие  
нашему  
здоровью**





# Курение



Курение- это привычка к использованию табака, при которой человек вдыхает дым, который образуется при сгорании табака в сигарете, сигаре, трубке или кальяне. Дым содержит более 7 тысяч химических веществ, многие из которых являются вредными для здоровья. Курение считается основной причиной многих заболеваний, таких как рак легких, сердечно-сосудистые заболевания, бронхит, астма и другие. Оно также повышает риск развития инфекционных заболеваний и преждевременной смерти.

# Алкоголизм

М



**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

# Наркомани

**Я**  
. **Наркомания** — 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, а другие наоборот. Но в любых случаях наркотики пагубно влияют на здоровье и их убивают вашу жизнь



## **Методы исследования**

Для определения воздействия здорового образа жизни на здоровье человека были использованы следующие методы:

**Метод теоретического анализа и обобщения.**

Анкетирование;

**Теоретический анализ и обобщение.**

**Анализ литературы.**

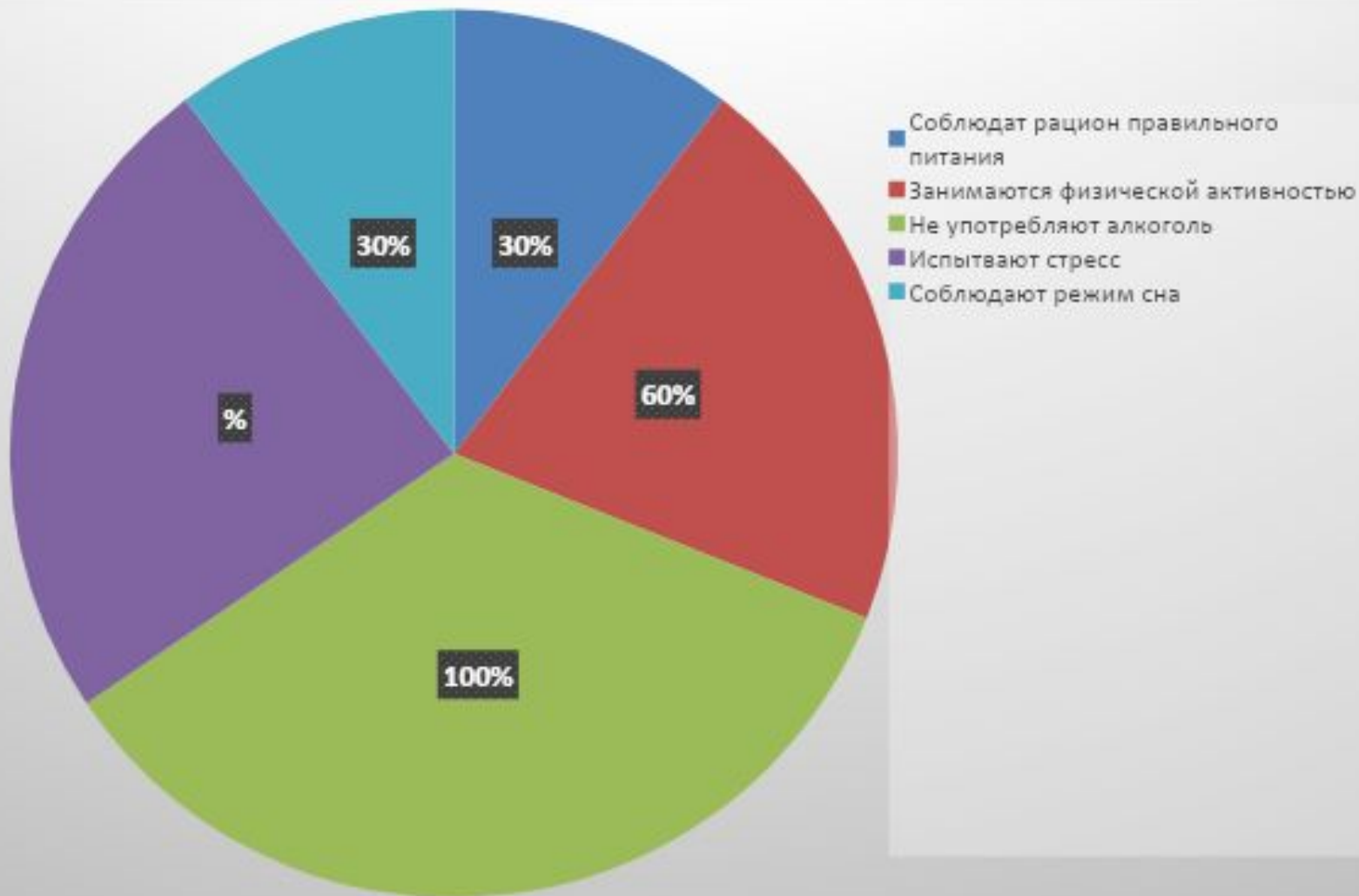
Этот метод позволил определить направление работы, сформулировать цель, методологический аппарат, выбрать направления работы, определить задачи исследования и решить их.

**Анкетирование.**

Письменный опрос, разновидность метода опроса, при котором общение между социологом-исследователем и респондентом, являющимся источником необходимой информации, опосредуются анкетой.

В исследовании был применен метод анкетирования для того, чтобы выяснить отношение моих сверстников к здоровому образу жизни. Содержание составленной для анкеты было обусловлено целью и задачами нашего исследования. В анкетирование принимали участие учащиеся 9 класса Б МБОУ СОШ №9 г. Грязи.

# Анкетирование



# 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.*

*Здоровый образ жизни-общепризнанный, надежный, действенный способ сохранения и укрепления здоровья людей. В ходе работы наша гипотеза полностью оправдалась. Подростки могут объяснить, что включает в себя понятие Здоровый образ жизни, но практически нет ни одного ребенка, который полностью соблюдает правила здорового образа жизни.*

Главным условием сохранения здоровья, бесспорно, является активный образ жизни, который включает в себя личную гигиену, закаливание, рациональное питание, отказ от вредных привычек и, конечно же, активный образ жизни.

# Список литературы

«Беспощадная истина» – Майк Тайсон

«Гормоничный ребенок» – Юлия Сидорова

«Ешь, двигайся, спи» – Том Рат

«Книга ЗОЖника» – Максим Кудеров

«Китайское исследование» – Колин Кэмпбелл, Томас Кэмпбелл

«Мифы о диетах» – Тим Спектр

«Медицина» – Никита Жуков

«Transcend» – Рэй Курцвейл, Терри Гроссман

«Чудо голодания» – Поля Брэгга

**Спасибо за внимание!!!**

