ГПОУ ЯО Ярославский колледж индустрии питания

Здоровый образ жизни

Выполнил(а)
Клусова Наталия Алексеевна
Пелевина Ульяна Евгеньевна
студент(ка) группы 8ИС
Консультант
преподаватель Смирнова Т.В.

Ярославль, 2018

СОДЕРЖАНИЕ

Введение ……3-4

1. Здоровый образ жизни и его компоненты……..5-16

1.1. Общее понятие о здоровом образе жизни……5-6

1.2. Понятие здорового образа жизни в других странах……6-7

1.3. Здоровый образ жизни и отношение к вредным привычкам …….7-8

1.4.Здоровый образ жизни и эмоциональное состояние……8-9

1.5. Здоровый образ жизни и правильное питание……...9-11

1.6. Здоровый образ жизни и двигательный режим……11-14

1.7. Здоровый образ жизни и режим труда и отдыха……14-16

2. Рекомендации по формированию ЗОЖ. ……..16-17

Заключение……17-18

ВВЕДЕНИЕ

Здоровый образ жизни человека – говоря эту фразу, мы редко задумываемся о том, что же действительно скрывается за этими словами. В целом, здоровый образ жизни включает в себя комплекс оздоровительных мероприятий, который обеспечивает укрепление физического и морального здоровья человека, повышения моральной и физической работоспособности.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. Здоровье человека более чем на 50% определяется его образом жизни.

С раннего возраста необходимо вести активный, здоровый образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Здоровье есть сама жизнь с ее радостями, тревогами, творческим взлетом. Ни один нормальный человек в мире не хочет быть больным, все хотят быть здоровыми, но в подавляющем большинстве люди поступают как раз наоборот: вольно или не вольно, бездумно растрачивают свое здоровье, считая, что оно неисчерпаемо. В молодости избыток сил не редко компенсирует заботу о здоровье; кажется, что вся жизнь еще впереди и организм вынесет любые нагрузки. Цену здоровью узнают после того, когда оно потеряно.

Что сделать и как вести себя в современном мире, чтобы укрепить, восстановить и сохранить здоровье? Какой сформировать образ жизни молодёжи, чтобы не пожалеть через много лет, когда вернуть уже будет многого невозможно?

В настоящее время становится актуальностью забота молодёжи о своём здоровье, это, можно сказать, становится модным, здоровым - сейчас быть модно.

Поэтому, мы решили написать исследовательскую работу для учащихся нашего колледжа, сверстникам, кому не безразлична проблема здорового образа жизни.

Актуальность: проблемы здорового образа жизни подтверждена показателями здоровья детей РФ (здоровы лишь от 5% до 14% детей, отрицательная тенденция продолжает сохраняться)

Цель: выработать рекомендации для сохранения и укрепления здоровья людей посредством соблюдения правил здорового образа жизни.

Задачи:

1. Дать понятие здорового образа жизни.

2. Определить составляющие здорового образа жизни человека.

3. Выяснить, как русские люди и люди за рубежом относятся к понятию здорового образа жизни.

Предмет исследования: составляющие здорового образа жизни.

Объект исследования: здоровый образ жизни и здоровье людей

Гипотеза: соблюдение правил здорового образа жизни напрямую зависит от теоретических знаний по вопросам ЗОЖ.

Методы исследования:

теоретический анализ литературы

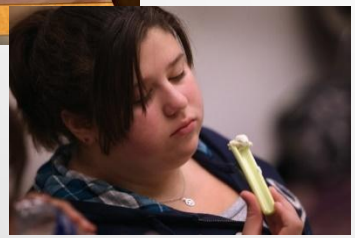
интернет ресурсы по данной теме

Общее понятие о здоровом образе жизни

Здоровье людей зависит

Понятие «здорового образа жизни» в других странах

ЗОЖ по-американски



ЗОЖ в странах Запада

ЗОЖ на Востоке:

ЗОЖ в России

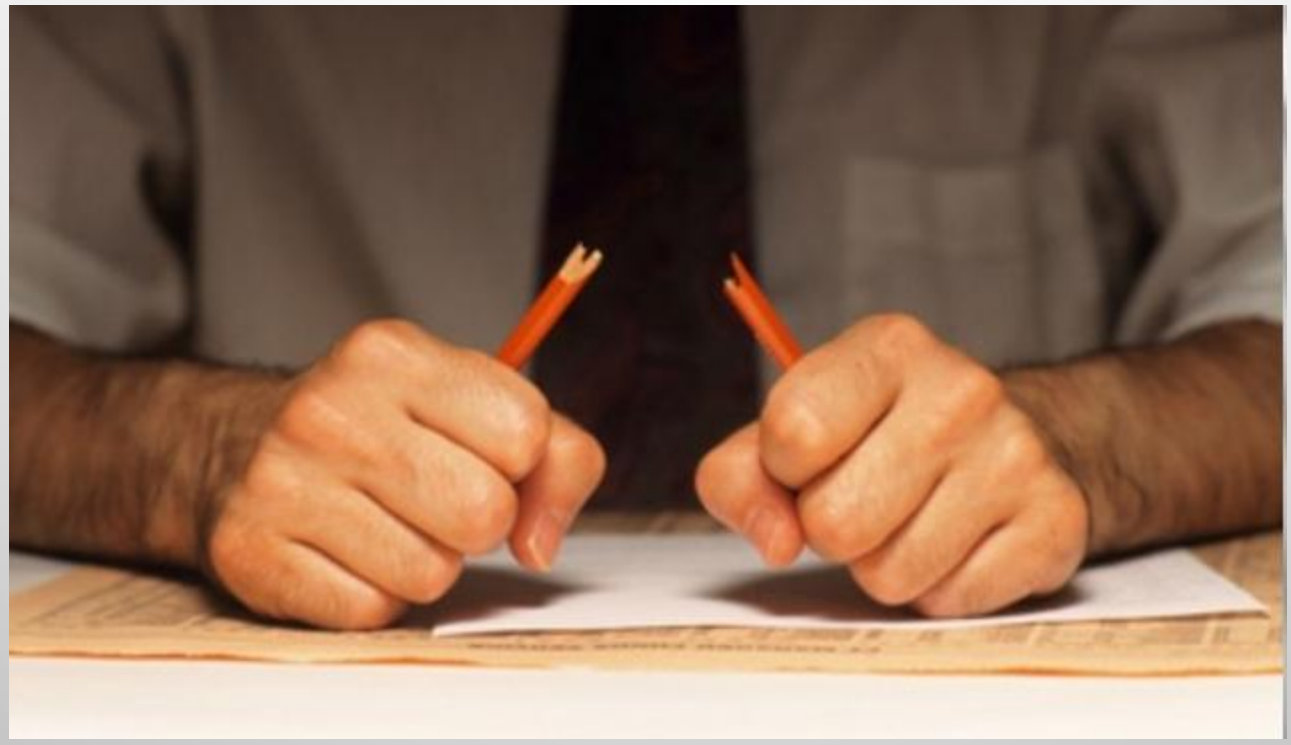
Здоровый образ жизни и отношение к вредным привычкам

В жизни каждого человека есть слабости, которые приходится преодолевать. Разрушение всего отрицательного - это не отказ от себя, а преодоление дурного в себе, освобождение в своем внутреннем мире места для интенсивного развития положительных качеств. Жизнь идет, и человек должен видеть, что в его духовном багаже устарело, мешает идти вперед, от чего надо отказаться. Есть пороки, которые наказываются потерей здоровья. Одно из них курение.

Начинают курить от тоски, от желания похудеть, подражать кому-то, походить на взрослых. Причин много, а исход обычно один - астма, язва желудка, нарушение деятельности сердечно-сосудистой системы.

Эмоциональное состояние

Обиды, спешка, нервозность, столь частые в нашей жизни, растворяются в великом спокойствии природы и ее бескрайних просторах.



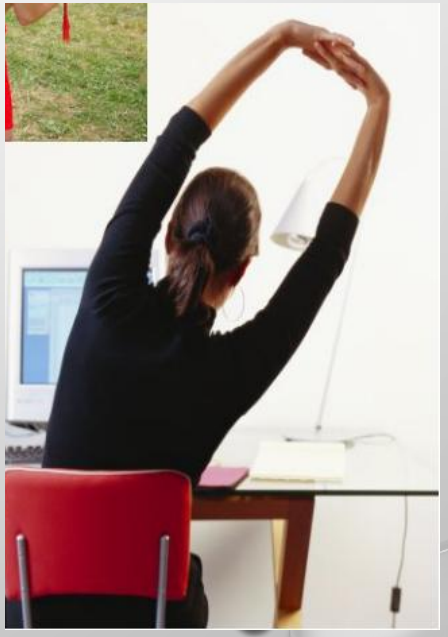
Здоровый образ жизни и правильное питание

Здоровое питание обладает 4 ключевыми достоинствами:

1. Количество, время приемов пищи.
2. Избегать пропусков основных приемов пищи.
3. Ключевым моментом здорового образа жизни, правильного питания является также технология приготовления блюд и обработки продуктов.
4. Последнее правило здорового питания и образа жизни связано с самим процессом поедания.

Здоровый образ жизни и двигательный режим

Оптимальный двигательный режим - важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания.



Здоровый образ жизни и режим труда и отдыха

Рекомендации по формированию ЗОЖ

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы:

распорядок дня

– рациональный режим труда и отдыха, рациональное питание

– дыхание

– режим сна

– искоренение вредных привычек,

– оптимальный двигательный режим,

– плодотворный труд,

– личную гигиену,

– массаж,

– закаливание и т.д.

Заключение

Говоря о здоровье человека, неотъемлемая часть его сохранения зависит от самих людей, начиная ещё с детского возраста. Поэтому важно научиться бережно относиться к своему здоровью, формировать здоровый образ жизни. Ведь человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. А здоровье человека более чем на 50% определяется его образом жизни.

С раннего возраста необходимо вести активный, здоровый образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать режим дня, выполнять правила личной гигиены, правильно питаться, отрицательно относиться к вредным привычкам - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Здоровье есть сама жизнь с ее радостями, тревогами, творческим взлетом. Ни один нормальный человек в мире не хочет быть больным, все хотят быть здоровыми. Поэтому, данная исследовательская работа, на наш взгляд, поможет многим взглянуть на суть поставленной в работе проблемы, сделать для себя выводы, работать над собой, любить жизнь, а для этого необходимо крепкое здоровье!

Хочется, чтобы в будущем подрастающее поколение продолжало заботиться о своём здоровье.

В настоящее время становится модным не только быть хорошо образованным, умным, но и модным становится быть здоровым.

Поэтому, мы - молодёжь, мы - за здоровый образ жизни!

Литература

1. Профилактика алкоголизма, табакококурения, наркомании и токсикомании у детей и подростков / Под ред. Л.И. Кудря, С.А. Горячковой. - Архангельск, 2004. – 70 с.
2. Александров А.А. Курение и его профилактика в школе./ А.А.Александров, В. Ю.Александрова, – МЕДИА СФЕРА, 1996.,- 96с.
3. Осипов Ю.С. Большая Российская энциклопедия./ Ю.С. Осипов, – М.научное издательство, 2008г. – 300 с.
4. https://ru.m.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B9_%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7_%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8
5. http://budtezdorovy.net/2016/05/zdorovyy-obraz-zhizni-v-raznyh-stranah.html

http://nashimyshcy.ru/pitanii/pravilnoe-pitanie-i-zozh.html