Презентация на тему: «Здоровый образ жизни»

Тематика:

Физкультура

- **Автор:**
  - Тлимахова Даяна Алимовна
- **Руководитель:**
  - Озрокова Лейла Алисаговна
- **Учреждение:**
  - МКОУ СОШ №1 им.Х.Т.Башорова
- **Класс:**
  - 10
  -

Введение

- **Здоровье** – ни с чем несравнимая 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% - зависят от самого человека, от того образа жизни, который он ведет. А поскольку именно в раннем детстве, дошкольном и школьном возрасте формируется здоровье человека, то ясна роль школы в этом вопросе.

Актуальность проекта. 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.

Цель проекта:

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

Задачи проекта:

- 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;
- внедрение инновационных технологий по профилактике вредных привычек и пропаганде здорового образа жизни.
- определить, что входит в понятие здоровый образ жизни
- провести социологическое исследование среди обучающихся 8-9 классов, с целью выявления:
  1)Знают ли школьники, что входит в понятие ЗОЖ
  2)Соблюдают ли подростки правила ЗОЖ на практике
- разработать рекомендации, которые помогут каждому начать вести здоровый образ жизни.

Ожидаемый результат:

- повышение мотивации здорового образа жизни, формирование индивидуального способа физического самосовершенствования;
- снижение показателей уровня заболеваемости, среди обучающихся;

Объектом работы является формирование у учащихся потребности в здоровом образе жизни.

Гипотеза. Подростки могут грамотно объяснить, что включает в себя понятие здоровый образ жизни, но практически, нет ни одного ребенка, который полностью соблюдает правила здорового образа жизни.

Основные понятия Здоровый образ жизни– совокупность различных оздоровительных мероприятий в жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.

Что же входит в само понятие здоровый образ жизни? По мнению учащихся 8-9 классов МБОУ "Гимназии имени подольских курсантов" в понятие «*здоровый образ жизни*» входят следующие компоненты:

- правильное и полезное питание;
- двигательная активность;
- гигиена;
- отказ от вредных привычек.

Правильное питание

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.

Двигательная активность

Под двигательной активностью понимается сумма всех движений, производимых человеком в процессе своей жизнедеятельности. Это эффективное средство сохранения и укрепления здоровья, гармонического развития личности, профилактики заболеваний. Непременной составляющей двигательной активности являются регулярные занятия физической культурой и спортом. Двигательная активность благотворно влияет на становление и развитие всех функций центральной нервной системы: силу, подвижность и уравновешенность нервных процессов.

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

Вредные привычки

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.

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 (ЗОЖ) - общепризнанный, надежный, действенный способ сохранения и укрепления здоровья людей.

Спасибо за внимание!