

Проект на тему: Значение здорового образа жизни для здоровья человека



Выполнил:

ученик 9 класса
МБОУ «СОШ №12»

Братченко Олег Александрович

Руководитель :

учитель физической культуры
Саурин Виталий Евгеньевич

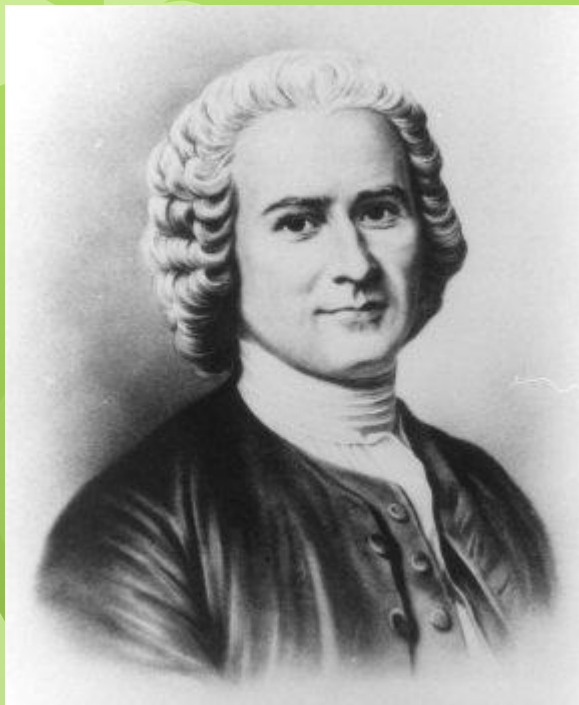
Цель проекта: значение здорового образа жизни для здоровья человека.

Задачи:

1. Изучить и проанализировать научно-методическую литературу по теме проектной работы;
2. Доказать значимость и важность соблюдения здорового образа жизни.
3. Популяризация преимуществ ЗОЖ

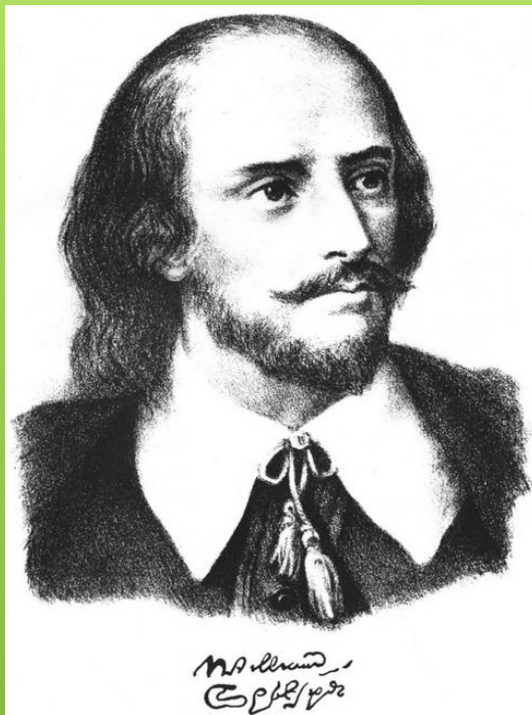


Что такое ЗДОРОВЬЕ?



Здоровье — дороже
золота.

Ульям Шекспир



Чтобы сделать ребёнка
умным и рассудительным,
сделайте его крепким и
здоровым.

Ж.-Ж. Руссо



Без здоровья невозможно и
счастье.

Виссарион Белинский

Здоровье - это

занятия физкультурой
и спортом
соблюдение режима дня
закаливание
правильное питание
личная гигиена
хорошее настроение
отказ от вредных
привычек



Составляющие здорового образа жизни:

- Занятия спортом;
- полноценный отдых;
- сбалансированное питание;
- укрепление иммунитета;
- соблюдение правил личной гигиены;
- отказ от вредных привычек;
- хорошее эмоционально-психическое состояние.



Занятия спортом

Банальная фраза «движение – жизнь» как нельзя точно отражает тот факт, что без адекватной двигательной активности здоровье и полноценная жизнь невозможны.



Полноценный отдых. Режим дня.

Важно спать не менее 7-8 часов в сутки. Наиболее приемлемым временем для сна специалисты считают промежуток между 10 часами вечера и 6 часами утра, а также соблюдение режима дня.



Сбалансированное питание.

Рацион питания должен быть разнообразным.

- Достаточное потребление жидкости. .
- Калорийность суточного рациона не должна превышать норм(2200-2600 ккал).
- Режим питания также имеет огромное значение. Примерно в одно и то же время у вас завтрак, второй завтрак, обед, полдник и ужин. Причём наиболее калорийную пищу потребляйте на завтрак и обед.
- Всю пищу кушайте медленно и тщательно её пережевывайте.
- Готовьте только на 1-2 раза, потребляйте всегда свежие продукты.



Соблюдение личной гигиены:

- чистку зубов и слежение за их здоровьем;
- поддержание в чистоте предметов личной гигиены, одежды, обуви;
- регулярные водные процедуры, в том числе приём ванны или душа, умывание, полоскание зубов после приёма пищи;
- регулярный уход за волосами и ногтями.



Закаливание является отличным средством повышения сопротивляемости организма: человек становится менее подверженным простудным заболеваниям, он реже болеет вирусными инфекциями даже во время эпидемий



ЗАКЛЮЧЕНИЕ.

Значение 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, на духовном, и физическом состоянии здоровья.

ЗОЖ 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. Все знают, что такое здоровый образ жизни, его составляющие, но очень мало детей, которые его соблюдают.



Отказ от вредных привычек



Спасибо за внимание!

