

ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ПРОЕКТ НА ТЕМУ: «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

Выполнил студентка 1
курса, группы ПКДо11-С
Яруш Ева
Руководитель: Букреева А.П.

- «Здоровый человек –
самое драгоценное
произведение природы»

Т. Кардейль



**МЫ ЗА
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**

ЭЛЕМЕНТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

- 1 развитие благоприятной окружающей среды.
- 2 отсутствие вредных привычек.
- 3 правильное питание.
- 4 занятия спортом
- 5 эмоциональное, психологическое и духовное самочувствие.

Готовность к здоровому образу жизни не возникает сама собой, а формируется у человека с ранних лет, прежде всего внутри семьи, в которой родился и воспитывался ребенок. Невозможно приобщить ребёнка к здоровому образу жизни, если не заинтересовать его и если он сам, в конце концов, не будет принимать участие в этом процессе.



Формы физической активности:

1. Бег
2. Езда на велосипеде
3. Прыжки через скакалку
4. Катание на лыжах
5. Плавание
6. Командные виды спорта
7. И т.п.



Здоровый образ жизни - это правильное питание, которое совмещается с занятиями спортом:

НЕТ:

усилители вкуса,
консерванты,
подстастиители,
ароматизаторы, фаст-
фуд

ДА:

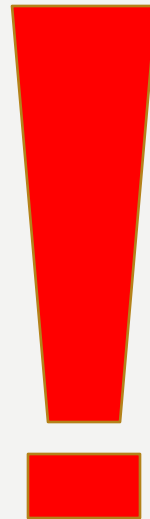
сезонные фрукты и
овощи, рыба, молочные
продукты, вода





Вредные привычки

Искоренение вредных привычек – одно из основных условий формирования здорового образа жизни подрастающего поколения.



Табакокурение.

Курение повышает риск развития хронических заболеваний (заболевание сердца, рак, эмфизема легких).

Хотя хронические заболевания, связанные с курением, обычно появляются только в зрелом возрасте, подростки – курильщики чаще страдают от кашля, дисфункции дыхательных путей, образования мокроты, одышки и других респираторных СИМПТОМОВ.



Употребление алкоголя.



Развивающийся, молодой организм в 6—8 раз быстрее привыкает к хмельному, чем взрослый, а потому подросток и становится алкоголиком скорее. Так, дети, начавшие употреблять спиртное в школьные годы, уже в 20—25 лет лечатся от хронического алкоголизма, причем отнюдь не всегда удачно.

Употребление наркотиков.

Наркомания среди подростков — это явление весьма распространенное, особенно сегодня, когда наркотики продаются достаточно открыто и распространяются через интернет. Кроме того, некоторые медицинские препараты, в которых содержатся наркотические вещества, свободно отпускаются в аптеках без рецепта.



Жизненные ориентиры для создания своей
индивидуальной системы здорового образа жизни

- **Знание форм своего поведения**, которые способствуют сохранению и укреплению здоровья.
- **Стремление быть хозяином своей жизни**, верить в то, что правильный образ жизни даст положительные результаты.
- **Выработать у себя правильное отношение к жизни.**
Воспринимать каждый день как маленькую жизнь, ежедневно получать от жизни хотя бы маленькие радости.
- **Развить в себе чувство самоуважения**, осознание того, что вы не зря живёте, что все задачи, стоящие перед вами, вы в состоянии решить и знаете, как это сделать.
- **Постоянно соблюдать режим двигательной активности** (удел человека – вечно двигаться; нет никаких средств, которые бы заменили движение).
- **Соблюдать гигиену и правила питания.**
- **Соблюдать режим труда и отдыха.**
- **Быть оптимистом, двигаясь по пути укрепления здоровья.**

Результаты анкетирования среди обучающихся

В анкетировании среди обучающихся приняли участие обучающиеся 16-18 лет. Мы получили следующие результаты:

78% обучающихся делают зарядку дома;

80% обучающихся едят чипсы и кириешки;

30% обучающихся занимаются в спортивных кружках;

50% обучающихся соблюдают режим дня;

80% обучающихся ответили, что взрослые при них курят.

Результаты анкетирования среди родителей

80% родителей стараются формировать здоровый образ жизни у своего ребенка;

30% родителей ответили, что ребенок не посещает спортивную секцию;

50% родителей ответили, что следят за осанкой своего ребенка, однако еще;

50% ответили, что не следят за осанкой своего ребенка;

80% родителей ответили, что их ребенок часто болеет.

Заключение.

- Здоровье — нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций.
- Здоровье во многом зависит от образа жизни, однако, говоря о здоровом образе жизни, в первую очередь имеют в виду отсутствие вредных привычек. Это, конечно, необходимое, но вовсе не достаточное условие. Главное в здоровом образе жизни — это активное творение здоровья, включая все его компоненты. Таким образом, понятие здорового образа жизни гораздо шире, чем отсутствие вредных привычек, режим труда и отдыха, система питания, различные закаливающие и развивающие упражнения.
- Здоровый образ жизни во многом зависит от ценностной ориентации студента, мировоззрения, социального и нравственного опыта. Общественные нормы, ценности здорового образа жизни принимаются студентами как лично значимые, но не всегда совпадают с ценностями, выработанными общественным сознанием.

**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**