

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 22 »
г.Уссурийска Уссурийского городского города

ПРОЕКТНАЯ РАБОТА

по дисциплине : ОБЖ

на тему: «Важность и необходимость здорового образа жизни »

Выполнила ученица 10 «Б» класса

Божко Ирина Александровна

Руководитель :учитель ОБЖ

Гаман Екатерина Сергеевна

Допуск к защите

21.04.2023

(дата)

Э.С. Гаман

(подпись)

(И.О Фамилия)

г. Уссурийск, 2023 г.

Содержание

Введение	3
Глава I. Теоретическая часть.....	6
1.1 Понятие ЗОЖ и его роль в современном обществе.....	6
1.2 Правильное питание.....	7
1.3 Двигательная активность и психологический уровень проявления здоровья.....	9
1.4 Личная гигиена – одна из составляющих понятия «Здоровый образ жизни».....	12
1.5 Вредные привычки.....	15
1.6 Рекомендации для того, как начать вести здоровый образ жизни.....	17
Глава II. Практическая часть.....	19
Заключение.....	20
Список литературы.....	22
План работы.....	23
Паспорт проекта.....	24
Приложения.....	27

Введение

Понятие «здоровый образ жизни» появилось не так давно, в XX веке, автором которого стал профессор-фармаколог Израиль Брехман. В понятие ЗОЖ он заложил самые простые, но действенные методы. Говорил о правильном питании, регулярном закаливании, о вредных привычках и, самое главное, о необходимости физической культуры. В своих трудах он быстро нашел поддержку коллег, и популярность здорового образа жизни в XX веке возрастает многократно. Но, через некоторое время, интерес к ЗОЖ у россиян начинает пропадать, на Западе его популярность только начинает расти.

Здоровье-это незаменимая человеческая ценность. Каждый человек хочет быть здоровым. Ученые считают, что если уровень здоровья установлен как 100% , то 20% зависит от генетических факторов, 20% - от действия окружающей среды, 10% - от деятельности системы здравоохранения и оставшиеся 50% -от самого человека и его образа жизни. А поскольку здоровье формируется ещё в раннем детстве, дошкольном и школьном возрасте, роль школ в этом вопросе очевидна.

В современном мире мало кто задумывается о своем здоровье. Только когда человек болеет или стареет, он начинает задумываться о здоровье. Мы говорим друг другу стандартные пожелания: " Здоровье! Счастье! Долгих лет! Удачи!"

Здоровье - это сокровище, которым нужно дорожить каждый день. На телевидении и в СМИ мы часто слышим такие выражения, как "Я веду здоровый образ жизни". "Мы должны поощрять здоровый образ жизни, чтобы увеличить продолжительность жизни".Но в чём смысл этого понятия? Как современные школьники оценивают его и следуют правилам здорового образа жизни?

Актуальность темы проекта очевидна. Здоровье - наше основное богатство, которое необходимо беречь и сохранять. Поэтому сегодня

наблюдается особый интерес к физическому воспитанию и пропаганде здорового образа жизни.

Таким образом, **тема** проекта: «Важность и необходимость здорового образа жизни».

В данной работе я хочу рассмотреть **проблему** отсутствия поддержки здорового образа жизни среди доминирующей части молодёжи.

Цель проекта - ознакомиться с термином «здоровый образ жизни», а также разработать рекомендации для школьников по способам сохранения и укрепления здоровья.

Задачи исследования:

1. Выявить необходимость занятия спортом.
2. Определить, что входит в понятие "здоровый образ жизни"
3. Провести социологическое исследование среди обучающихся 5-х классов, с целью выявить:

- 1) знают ли школьники, что входит в понятие ЗОЖ
- 2) Соблюдают ли подростки правила ЗОЖ на практике.
4. Разработать рекомендации, которые помогут каждому начать вести здоровый образ жизни.

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

Предмет исследования: формирование привычек, влияющих на здоровый образ жизни.

Гипотезой моего проекта является предположение о том, что в современном мире любой подросток сможет объяснить понятие здорового образа жизни, но практически нет ни одного ребёнка, который полностью соблюдал бы правила ЗОЖ.

Для достижения цели и проверки гипотезы использовались следующие **методы:**

1. Теоретический метод (изучение и анализ литературы, а также различных информационных источников по данной теме.)

2. Эмпирический метод (сравнение, обобщение, создание и проведение опросов.)

Новизна исследования состоит в получении важных, новых знаний о ценности собственного здоровья.

Проектный продукт: брошюра, презентация.

Практическая значимость исследования состоит в том, что содержащаяся в нём информация может использоваться педагогами на уроках ОБЖ и физкультуры.

Глава I .Теоретическая часть.

1.1 Понятие ЗОЖ и его роль в современном обществе.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — образ жизни человека, помогающий сохранить здоровье и снизить риск неинфекционных заболеваний (НИЗ) путём контроля над поведенческими факторами риска.

Здоровье в настоящее время является не только медицинской категорией, а оценивается как невосполнимый индивидуальный капитал человека, ведь кроме отсутствия болезней оно включает ещё позитивное настроение, ясность мысли, адекватную оценку ситуации, энергичность, ощущение наличия сил и возможностей..

Уровень и ресурс здоровья человека считается обществом на подсознательном уровне: повышает привлекательность в социуме, расширяет круг общения, способствует успеху в бизнесе и интересу у противоположного пола.

Изначально здоровье мы получаем с генами от родителей, гены не меняются в течение жизни и определяют наследственный потенциал здоровья любого человека. Генетические характеристики даны человеку уже при рождении, и это многое определяет в состоянии здоровья, когнитивном потенциале, особенностях реакции нервной системы на стресс, уровне физического потенциала и многом другом.

Человек не может изменить качество своих генов, но может влиять на активность достаточно большого числа генов – включать хорошие и выключать плохие. Это реально сделать, используя такие доступные факторы окружающей среды как: пищевой рацион, физическая нагрузка, температурное воздействие на организм, сон и ряд других. Такое популярное в последнее время направление называется эпигенетика.

С другой стороны, у каждого из нас есть гены-супрессоры, которые останавливают рост раковых клеток. Зеленый чай активизирует гены-супрессоры, которые подавляют рост злокачественных опухолей, значительно снижая риск развития нескольких видов онкозаболеваний, в

том числе рака груди. Существует более 200 биологически активных веществ, присутствующих в продуктах питания, которые могут стимулировать «хорошие» гены.

Правильно подобранная физическая активность также оказывает эпигенетическое влияние. Даже однократная физическая нагрузка включает сотни генов, в том числе активизирует некоторые «хорошие» гены, отвечающие за снижение воспалительного процесса в организме и за формирование энергетического потенциала мышечной ткани.

1.2 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.

«Мы есть то, что мы едим», ведь наш организм строится из нашей пищи. Характер питания имеет огромное значение в здоровьесберегающем поведении! Важно знать состав, отдавать предпочтение пище с «чистой этикеткой» (без хим. добавок, консервантов, искусственных ингредиентов), употреблять необходимое количество правильных и жизненно важных продуктов.

Например, недостаток некоторых ингредиентов в питании приводит к развитию онкологических заболеваний. Так, в организме любого человека есть гены, которые стимулируют рост клеток, тканей, органов и систем человеческого организма. Но в определенный момент жизни в норме рост клеток должен остановиться, т.е. эти гены должны выключиться, как бы «заснуть».

Если человек не ест зеленые овощи, листовую зелень, в организме возникает дефицит фолатов и гены не засыпают, продолжают работать и

образуются онкологические заболевания (рак), повышается риск тромбоза сосудов. Этот процесс усугубляется дефицитом витаминов B2, B6, B12.

Другими словами, если ваш рацион богат зелеными салатами, брокколи, (может и не отличающимися особым вкусом и не очень любимыми молодежью и особенно детьми, но очень богаты фолиевой кислотой), вы защищаете себя от рака.

Главный принцип здорового питания – сбалансированность. Начиная с элементарного соотношения потребляемых нами калорий и нашей двигательной активности и заканчивая разумным балансом продуктов из разных групп, а не только поеданием тех, что «нравятся».

Как пример - нейтральные и включаемые в большинство диет яблоки. Пару-тройку дней на яблоках для организма весьма полезно, неделю – уже вред, поскольку человек перестает получать жиры и другие компоненты, отсутствующие в яблоках. Второй пример – ароматное сливочное масло. Жир в чистом виде. Неумное его потребление – это не просто ожирение, но и проблемы с печенью.

В начале своего пути к здоровому образу жизни многие интересуются списком продуктов для правильного питания. Это не совсем верный шаг. Проще будет узнать перечень вредных продуктов и исключить их полностью или частично. Большинство профессиональных спортсменов питаются точно теми же продуктами, что и все остальные люди. Весь секрет в сбалансированности ингредиентов, дроблении приемов пищи, и методах приготовления.

В рационе обязаны присутствовать все продуктовые группы. Каши из круп. Свежая зелень. Мясо и рыба, а не куриные крылышки из ближайшего «фаст-фуда». Не любите отварное или паровое? Запекайте в духовке! Овощи, фрукты, свежие и несоленые орешки (не те, что «к пиву»), растительные масла и животные жиры (но не спреды!). Яйца, в том числе и перепелиные. Молочный спектр – и непременно кисломолочные продукты (кефир или ряженка, сметана в меру).

А вот майонезы и прочие магазинные соусы, кетчупы и пакетики «быстрых» супов – это не разнообразие, а медленная «порча» организма.

Сначала для желудка и других органов, потом – для нервной системы и работоспособности.

1.3 Двигательная активность и психологический уровень проявления здоровья.

Двигательная активность, спорт и физическая культура являются важными составляющими здорового образа жизни и гармоничного развития личности. Они помогают укрепить здоровье и даже способствуют профилактике некоторых заболеваний. Двигательной активностью являются любые движения человека. В современном обществе людям свойственен малоподвижный образ жизни. Нередко это приводит к гипокинезии. Именно поэтому физическая активность крайне важна в жизни каждого человека. Она влияет на каждую систему организма, в том числе и на нервную систему, улучшая протекание нервных процессов. Также они оказывают благоприятное воздействие на сердце, вызывая учащение сердечных сокращений и приводя к увеличению артериального давления, и на лёгкие, улучшая их вентиляционную способность.

Безусловно, физические перегрузки могут навредить организму, но их полное отсутствие также негативно влияет на состояние человека, приводя организм к различным дегенеративным заболеваниям. Отсутствие двигательной активности может приводить к нарушению нервнорефлекторных процессов, что приводит ко множеству расстройств в организме человека. Именно поэтому необходимо выполнять физические упражнения.

Важно отметить, что двигательная активность является ключом к поддержанию иммунитета. Исследования показывают, что физические нагрузки повышают иммунобиологические свойства кожи и крови, устойчивость к некоторым инфекционным заболеваниям, а также ряд таких показателей, как: скорость движений, выносливость, силу, минутный

объём крови, поглощение кислорода и т.д. Упражнения способствуют повышению настроения и, следовательно, понижению стресса, который в свою очередь оказывает негативное и даже разрушительное влияние на организм. Также упражнения улучшают сон, снимают тревожность и являются профилактикой депрессии.

Движение крайне важно на этапе развития детского организма, от его регулярности зависит психофизиологическое развитие ребёнка. Многие дети в наши дни подвержены гипокинезии. Однако же те дети, которые ведут подвижный образ жизни опережают своих менее активных сверстников по уровню физического развития.

Психически здоровая личность имеет эмоционально благополучные взаимоотношения с окружающими и легко адаптируется в трудных ситуациях жизни.

Как уже описывалось выше, двигательная активность способствует улучшению настроения, снижает стресс, является профилактикой депрессии. То есть двигательная активность непосредственно оказывает влияние на психическое здоровье человека.

Если в жизни человека недостаточно физических нагрузок, то страдает его физическое, а, следовательно, и ментальное здоровье, поскольку болезни выбивают человека из привычного ему образа жизни.

Социальная жизнь больного становится ограниченной, его возможности также ограничиваются, вполне возможно, что он не может заниматься делами, которые вызывают у него интерес, следовательно, пропадает самореализация.

При должной физической нагрузке человек не только поддерживает своё тело в форме, что, безусловно, влияет на его самооценку, но и повышает своё настроение в целом. У него появляются силы и желание заниматься чем-либо. Сон активного человека значительно крепче, следовательно, человек более продуктивен в течение дня.

Важно отметить, что физическая активность повышает выработку эндорфинов («гормонов радости»), что безусловно защищает человека от депрессивных состояний. Депрессия оказывает крайне негативное влияние на психическое, а главное на физическое здоровье человека. Депрессии могут приводить к проблемам со сном, с функционированием пищеварительной системы, к регулярным головным болям и даже к галлюцинозу. Нередко, все эти сопровождающие депрессию симптомы могут приводить к смертельному риску. Следовательно, двигательная активность способна предотвратить страшные последствия.

Таким образом, двигательная активность влияет не только на физическое состояние организма, но и на психологическое здоровье человека. Поэтому создавать физические нагрузки очень важно для жизни каждого человека. Движение помогает поддерживать организм в хорошем состоянии, несмотря на все проблемы современного мира.

Подводя итоги, можно отметить, что двигательная активность играет важную роль в физическом и психическом здоровье, а также в жизни человека в целом. Отсутствие активности приводит к серьёзным проблемам психологической составляющей личности, в частности к заболеваниям нервной системы и психики. Среди таких заболеваний туннельное зрение, нервные тики, искажение восприятия времени, расстройства сна и пищевого поведения, депрессивные состояния, стресс. Эти проблемы могут приводить человека к трудностям в повседневной жизни, дезинтеграции в обществе, в трудовом процессе, вызывать заболевания других систем организма.

1.4 Личная гигиена – одна из составляющих понятия «Здоровый образ жизни».

Личная гигиена является одним из составляющих факторов здорового образа жизни и является комплексом мероприятий по уходу за кожей тела, волосами, полостью рта, одеждой и обувью. Уход за кожей тела занимает большое место в личной гигиене. Кожа человека выполняет

барьерную роль, участвует в газообмене и в обеспечении организма витамином D. Поддержание чистоты тела обеспечивает нормальное функционирование кожи. Чистая кожа сама по себе обладает антимикробным действием. Если число микробов, попавших на невытую кожу за 20 минут уменьшается на 5%, то при попадании на чистую – более чем на 90%. На коже рук находится более 90% общего количества микроорганизмов поверхности тела. Совершенно необходимо мыть руки перед едой. А так же мыть руки и лица утром и перед сном. Основными средствами для очищения кожного покрова являются мыло и вода. Кожа может быть сухой, жирной или нормальной. Каждый человек должен знать особенности своей кожи и учитывать это при уходе за ней. Душем целесообразно пользоваться ежедневно (особенно после работы или перед сном); температура воды не должна превышать 37-38°. Мыться в ванне или в бане с применением мыла и мочалки необходимо не реже одного раза в неделю; после мытья нужно обязательно сменить нательное белье. При мытье, особенно с применением мочалки, кожа массируется, что улучшает ее кровоснабжение и общее самочувствие человека. Ноги нужно мыть с мылом на ночь ежедневно. Также необходимо ежедневное мытье наружных половых органов. Каждому члену семьи рекомендуется иметь отдельную постель, отдельные полотенца (личное и банное); смену постельного белья необходимо производить 1 раз в 7-10 дней. Рекомендуется также перед сном менять дневное нательное белье на ночную сорочку (пижаму). Волосы рекомендуется мыть примерно 1 раз в неделю при сухой коже и 1 раз в 3-4 дня – при жирной с использованием моющих средств. Уход за полостью рта не только способствует сохранению целостности зубов, но и предупреждает многие заболевания внутренних органов. Чистить зубы нужно ежедневно утром (после завтрака) и вечером (перед сном), полоскать рот после каждого приема пищи. При появлении неприятного запаха изо рта необходимо обратиться к врачу. Для обнаружения начальной формы кариеса зубов, снятия зубного

камня и других мероприятий, связанных с санацией полости рта, нужно не реже двух раз в год посещать стоматолога. Гигиена одежды. Основное назначение одежды – защита человека от неблагоприятных условий внешней среды и сохранения необходимой температуры тела. Летняя одежда должна быть из льняного полотна, хлопка или вискозы, иметь свободный покрой, быть легкой, удобной, не стеснять движений и не нарушать кровообращения. На холодный период одежда должна быть прилегающих силуэтов преимущественно из шерстяных тканей. Нательное белье служит своеобразной «промокашкой» – поглощает пот, жир, минеральные соли, освобождает кожу от слущивающихся клеток. Все это помогает кожному дыханию. В настоящее время в ткани добавляют синтетическое волокно, отчего они меньше мнутся, выглядят наряднее, но хуже очищают кожу. Чтобы одежда имела красивый и опрятный вид, хорошо грела, ее надо регулярно очищать стиркой или химической чисткой. Гигиенические свойства одежды зависят от материала, способа выделки тканей и покроя. Одежда должна, прежде всего, обладать теплозащитными свойствами, соответствующими климату местности, сезону и погоде. Физиологические исследования показали, что комфортное самочувствие обнажённого человека наблюдается лишь при температуре воздуха не ниже 28-32°C. С помощью одежды человек создаёт вокруг себя искусственно регулируемый микроклимат, который делает его менее зависимым от окружающей среды. Теплозащитные свойства одежды зависят, прежде всего, от теплопроводности тканей и их толщины. Очень важным гигиеническим требованием к одежде является воздухопроницаемость, которая обеспечивает обмен воздуха в пододёжном пространстве. Обмен воздуха ведёт к удалению водяных паров и газообразных продуктов, выделяемых кожей. Гигиенические свойства одежды намного снижаются при её увлажнении. Влажная одежда и обувь значительно увеличивают потери тепла и нередко являются причиной простудных заболеваний. Кроме того, влажная одежда плотно

прилегает к телу, ограничивая вентиляцию пододёжного пространства и вызывая ощущение дискомфорта. Цвет одежды тоже влияет на её теплозащитные свойства. Белая ткань отражает вдвое больше солнечных лучей и поэтому используется для летней одежды. Под влиянием носки ткань одежды изменяет свои свойства вследствие износа и загрязнения. Загрязнение одежды происходит изнутри (жидкими и газообразными продуктами жизнедеятельности кожи) и снаружи (от внедрения пыли и пачкающих веществ). Загрязненная одежда подвергается стирке. Стирка – это сложный физико-химический процесс, который проводится с целью удаления загрязнений и восстановления гигиенических свойств белья. Стирку производят с моющим, отбеливающим, антистатическим и другими средствами. Норма их зависит от жесткости воды, режима стирки. Режим стирки зависит от степени загрязненности и вида текстильного изделия. Для новорожденных и детей до 1 года применяются моющие средства на мыльной основе, не содержащие синтетических поверхностно-активных веществ. Детское белье и пеленки стираются только с кипячением. Для стирки белья, содержащего большое количество белковых загрязнений (кровь, молоко и др.) во избежание «заваривания» производится несколько замочек в воде с постепенным повышением температуры. Последняя замочка производится с добавлением кальцинированной соды.

3 Обеззараживание белья происходит при его стирке кипячением и глажении при температуре 160-180°C. Обувь должна быть удобной, соответствовать ноге, ее размеру, конфигурации, должна соответствовать роду деятельности человека, климату, погоде. Узкая, неудобная обувь затрудняет походку, может быть причиной образования на ногах болезненных мозолей, трещин, а у детей и подростков – нарушает рост и форму стоп. Нужно помнить, что от обуви зависит хорошее самочувствие и настроение. Для сохранения обуви она нуждается в уходе – чистке, просушке, смазывании кремом. Без соблюдения правил личной гигиены сохранение и укрепление здоровья невозможны.

1.5 Вредные привычки

Что такое вредная привычка? Вредная привычка это автоматически повторяющееся много раз действие, причем действие это вредоносное с точки зрения общественного блага, окружающих или здоровья самого человека, который подпал под кабалу вредной привычки.

Безусловно, каждый хочет иметь хорошее здоровье и красивое тело, но не у каждого это получается. Очень важный фактор, который мешает в достижении этой цели - вредные привычки. Необходимо осознавать, что даже незначительная на Ваш взгляд вредная привычка - может нанести непоправимый ущерб Вашему здоровью.

Самые распространенные вредные привычки:

1. курение;
2. чрезмерное употребление алкоголя;
3. наркомания.

Если в жизни человека присутствует хотя бы одна из этих проблем, то говорить о хорошем здоровье не приходится. Физическое и психологическое здоровье таких людей далеко от нормы, и они сами это понимают.

Очень распространенной привычкой, является употребление алкоголя. Употребление алкоголя даже в небольших количествах наносит вред вашему организму и способствует формированию пагубной зависимости. Существуют и другие мнения на этот счет, однако, на мой взгляд, они только вводят людей в заблуждение, принося обществу очевидный вред.

Употребление алкоголя оставляет негативный отпечаток на психике человека. Давая иллюзорное ощущение радости, алкоголь незаметно разрушает ваше физическое и психическое здоровье. В нетрезвом виде человек теряет внимательность, реакцию и адекватность поведения, утрачивает контроль за собственным состоянием. Это приводит к необдуманным поступкам, ссорам с окружающими и всего, что из этого

вытекает. Нередки пьяные скандалы, драки и даже убийства. К слову, по статистике, большинство тяжких преступлений совершается именно в алкогольном опьянении.

Алкоголь очень опасен тем, что дает человеку эйфорию, ложное ощущение радости и благополучия. Это ненастоящие чувства и эмоции, которые никак не обусловлены реальным положением дел. У человека пропадают цели в жизни и его единственным интересом становится пьянство. Со временем появляется и соответствующий круг общения, старые знакомые отходят на второй план, на первый же выходят собутыльники. Такому человеку уже невозможно достигнуть успехов в жизни. Выход здесь только один - полный отказ от употребления спиртного и прохождение курса реабилитации. Немаловажно найти новые увлечения и цели в жизни, заняться любимым делом, а также максимально оградить человека от общения в компаниях, где употребляют алкоголь. Особенно важно придерживаться этого правила вначале пути к здоровому образу жизни. Это поможет застраховать от рецидивов, ведь вероятность срыва и возврата к пагубной привычке очень сильно зависит от окружения.

Алкоголь - это наркотик, который уничтожает человеческое тело, нарушает психику, умственную деятельность и приводит к быстрому старению организма. Ухудшается физическое и эмоциональное состояние. А что взамен? Взамен вы получаете лишь иллюзию радости, кратковременную эйфорию, которую дает вам наркотическое опьянение. Но и она в скором времени проходит, сменяясь тяжелой депрессией. Человек должен обязательно перебороть тягу к алкоголю, иначе он станет слабым во всех отношениях.

Другая проблема современного общества - курение. Курение не так социально опасно, как пьянство, однако также наносит колоссальный вред здоровью. Вдыхая табачный дым, люди загрязняют дыхательные пути, отравляют кровь, организм испытывает кислородное голодание и в результате этого нарушается сердечная деятельность. Курение вызывает

проблемы с сосудами, ухудшает потенцию у мужчин, а у женщин является причиной бесплодия. Курение способствует ухудшению выносливости, появлению отдышки и слабости. Курильщики часто имеют проблемы с зубами, волосами и кожей. В завершение этого страшного списка необходимо добавить, что курение является причиной раковых опухолей.

рейтинге наиболее смертоносных вредных привычек, курение заслуженно занимает лидирующую позицию.

Наркомания - одна из самых деструктивных вредных привычек/зависимостей. Наркотики за очень короткое время способны изменить человека до неузнаваемости. Алкоголь и табак - тоже наркотики. Однако, есть и много других веществ, способных в той или иной мере изменять сознание человека. Существует много видов наркотиков: стимуляторы, галлюциногены, опиаты, препараты конопли, экстази и другие. Чтобы разобраться и рассказать о действии каждого из них - придется писать отдельную книгу. Но, это не принципиально важно и я не собираюсь этого делать. Все эти вещества объединяет одно - сначала они сломают вам жизнь, превратят ее в кошмар, а потом убьют вас.

1.6 Рекомендации для того, как начать вести здоровый образ жизни

Польза здорового образа жизни известна всем, информации о его необходимости – масса. Но, несмотря на это, переход к нему обычно дается непросто. С чего начать ЗОЖ, чтобы он стал не пыткой, а нормой жизни? Важно помнить, что здоровый образ жизни – это индивидуальная система. В ее построении можно руководствоваться некоторыми общими принципами, но в основе – потребности и возможности собственного организма. На основе принципов ЗОЖ можно составить индивидуальный план перехода к новому образу жизни, который позволит сохранить здоровье и поддержать энергию.

1. Определиться с мотивацией, оценив потребности и возможности организма.

2. Изменить рацион. Главное условие правильного питания – отказ от сахара и рафинированных продуктов, включение в рацион белка, свежих фруктов и овощей. Строгие ограничения в питании, так же вредны, как и отсутствие любых ограничений.

3. Отказаться от курения, сократить потребление алкоголя.

4. Выбрать подходящий вид физической активности. Занятия спортом – не обязательно изнурительные тренировки в тренажерном зале. Существует множество видов физической активности, которые поддержат организм в тонусе без перенапряжения и доставят удовольствие.

5. Обратиться к тренеру, который поможет правильно рассчитать нагрузки с учетом пола, возраста, уровня физической подготовки и других факторов.

6. Спланировать режим дня так, чтобы продолжительность ночного сна составляла не менее 7 часов, чтобы периоды активной работы чередовались с отдыхом и прогулками или занятиями спортом на свежем воздухе.

7. Заботясь о здоровье физическом, важно не забывать о душевном, особенно в условиях постоянных стрессов, в которых существует современный городской житель. Положительные эмоции, которые приносят любимая работа, хобби, встречи с друзьями, семья – обязательный элемент здорового образа жизни.

8. Не стоит начинать ЗОЖ во время сложных периодов – например, аврала на работе или сложностей в семье. Лучшее время для постепенного перехода – период отпуска, когда отдохнувший организм готов к переменам

Подведя итоги по первой главе, я пришла к следующим выводам, здоровый образ жизни является неотъемлемой частью жизни. Отказ от вредных привычек, правильное питание, закаливание это то, что необходимо организму для сохранения здоровья и продления жизни.

Глава II. Практическая часть.

Проведя опрос в МБОУ СОШ №22 г. Уссурийска, среди 5 классов. Я пришла к следующим выводам, что из 100% или 100 учеников про здоровый образ жизни знают все 100%. 40% опрошенных занимаются различными видами спорта. 35% пятиклассников ответили, что ведут здоровый образ жизни. Однако, 85% учеников не придерживаются правильного питания. 97% опрошенных уверены, что здоровый образ жизни помогает сохранить здоровье и продлить жизнь.

В анкете были такие вопросы, как:

1. Знаете ли вы, что такое ЗОЖ?
2. Вы занимаетесь спортом?
3. Ведёте ли вы здоровый образ жизни?
4. Соблюдаете ли вы правильное питание?
5. Считаете ли вы, что ЗОЖ поможет вам сохранить здоровье и продлить жизнь?

Заключение

1. Главной составляющей здорового образа жизни является спорт. Спортивные нагрузки помогают улучшить кровоснабжение мышц и регуляцию деятельности нервной системы, из этого следует, что не только ваше тело станет красивее и подтянутее, но и ваши нервы станут значительно крепче.

2. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — образ жизни человека, помогающий сохранить здоровье и снизить риск неинфекционных заболеваний путём контроля над поведенческими факторами риска. Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек, физическую активность, личную гигиену, закаливание, рациональное питание.

3. Самым интересным в работе оказалось провести социологическое исследование среди 5-х классов. Подводя его итоги, я пришла к следующим выводам:

1. Подростки знают, что такое ЗОЖ.
2. Большая часть не соблюдает здоровый образ жизни.
3. Пятиклассники считают, что здоровый образ жизни поможет им сохранить здоровье и продлить жизнь.
4. Большинство не придерживается правильному питанию.

В современном мире становится модно поддерживать здоровый образ жизни. 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.

В данной работе я рассмотрела проблему отсутствия поддержки здорового образа жизни среди доминирующей части молодёжи. Проведя анкетирование среди школьников, и изучив их результаты, я пришла к выводу, что моя гипотеза подтвердилась: в современном мире любой подросток сможет объяснить понятие здорового образа жизни, но

практически нет ни одного ребёнка, который полностью соблюдал бы правила здорового образа жизни.

4. В работе были представлены рекомендации для того, как начать вести здоровый образ жизни.

Список литературы.

1. Б.В Овчинников .Основы здорового образа жизни для всех.
2. Б.Н Чумаков. Основы здорового образа жизни.
3. В. Михайлов. Выбираем здоровье.
4. Г.В.Горцев. Энциклопедия здорового образа жизни.
5. Е.Н Назарова. Основы здорового образа жизни.
6. И.В. Чумаева. Основы здорового образа жизни.
7. И.Ф Дьяконов. Основы здорового образа жизни для всех.
8. М.С. Норбеков. Главные правила здоровой жизни.
9. Н.М. Амосов. Энциклопедия Амосова. Раздумья о здоровье.
10. Ю.П. Кобяков. Физическая культура. Основы здорового образа

жизни.

Интернет –ресурсы.

1. <http://fbuz27.ru/en/rol-i-vozmozhnosti-zdorovogo-obraza-zhizni-sovremennom-mire/>

Дата обращения: (17.01.23)

2. <https://style.rbc.ru/health/601c3aad9a79473506f6a910>

Дата обращения: (17.01.23)

3. <https://cyberleninka.ru/article/n/dvigatelnaya-aktivnost-i-eyo-vliyanie-na-zdorovie-cheloveka>

Дата обращения: (17.01.23)

4. https://uzmzcge.by/_files/news/infonewsph/31032017.pdf

Дата обращения: (17.01.23)

5. <https://gdp3.medgis.ru/materials/view/vrednye-privychki-i-ih-posledstviya-3502>

Дата обращения:(17.01.23)

План работы
по подготовке и защите индивидуального учебного проекта
10 класс

Срок	Содержание работы
До 25 сентября	Планирование: • определить направление работы, • выбрать руководителя работы
До 20 октября	Планирование: • выбрать тему • обосновать актуальность и практическую значимость темы • цели и задачи • определить список необходимой литературы, источников информации • разработать паспорт проект
Ноябрь - декабрь	Организация работы над проектом: • проанализировать источники информации • подготовить введение и 1-ю главу с выводами
Январь - февраль	Работа над проектом: Провести исследование или разработку проекта Сформулировать описание проекта во 2 --ой главе
Февраль - март	Работа над проектом: • Подготовить заключение, приложения, оформить описание • Исследования • Сформулировать тезисы для выступления • Сделать электронную презентацию • Подготовить речь для защиты итоговой версии электронной презентации проекта
До 20 марта	• Тренировочное выступление с презентацией проекта
Апрель - май (по графику)	• Защита проекта

Паспорт проекта

Название проекта	«Важность и необходимость ЗОЖ»
Руководитель проекта	Гаман Екатерина Сергеевна
Автор проекта	Божко Ирина Александровна
Название. Номер учебного учреждения, где выполняется проект	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №22 » г.Уссурийск Уссурийского городского города
Предметная направленность	ОБЖ
Тип проекта по преобладающему виду деятельности	Информационный
Проблема, актуальность ,новизна работы	Проблема: отсутствия поддержки здорового образа жизни среди доминирующей части молодёжи. Актуальность: Здоровье - наше основное богатство, которое необходимо беречь и сохранять. Поэтому сегодня наблюдается особый интерес к физическому воспитанию и пропаганде здорового образа жизни. Новизна исследования состоит в получении важных, новых знаний о ценности собственного здоровья.
Цель работы	Цель: целью моего проекта является ознакомиться с термином "здоровый образ жизни", а также разработать рекомендации для школьников по способам сохранения и укрепления здоровья.
Задачи проекта	1. Выявить необходимость занятия спортом. 2. Определить, что входит в понятие "здоровый образ жизни" 3. Провести социологическое исследование среди обучающихся 5-х классов, с целью выявить: 1) знают ли школьники, что входит в понятие ЗОЖ 2) Соблюдают ли подростки правила ЗОЖ на практике. 4. Разработать рекомендации, которые помогут

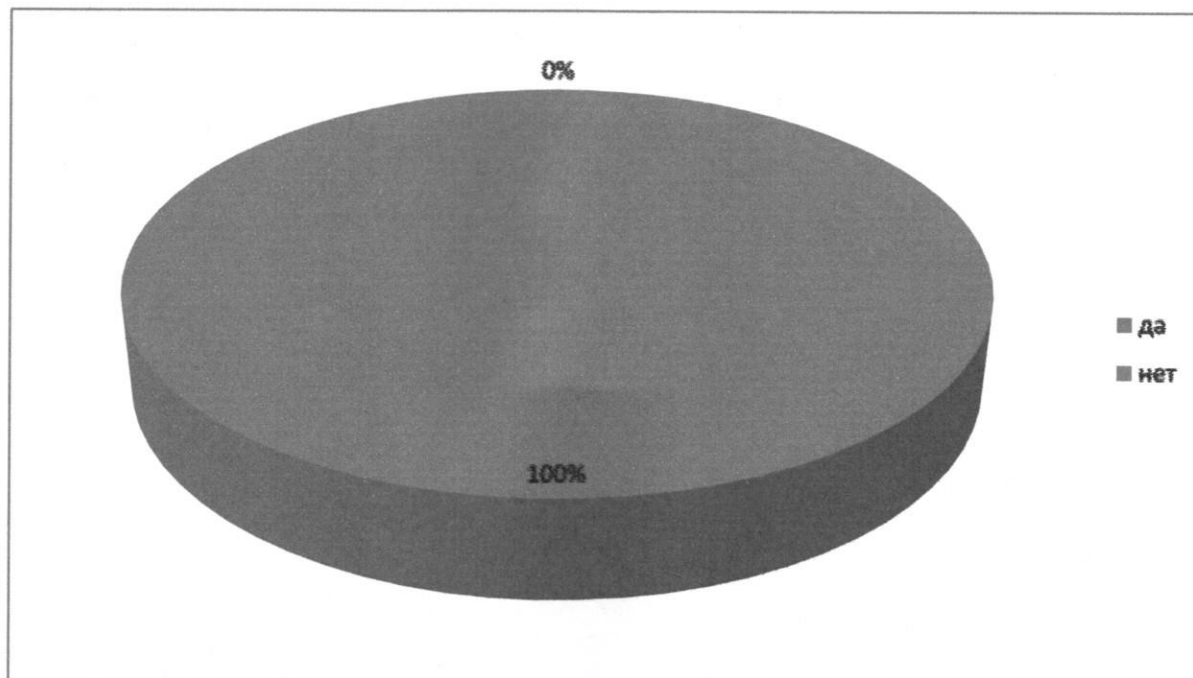
	каждому начать вести здоровый образ жизни.
Сроки реализации проекта	сентябрь- апрель
Используемые технологии	Microsoft Word. Power Point. Microsoft Publisher
Краткое содержание	В работе повествуется о том, что такое ЗОЖ, рассказывается о его составляющих и значении в современном мире. В проекте приведены результаты исследования заинтересованности учеников 5 классов МБОУСОШ №22 в поддержании здорового образа жизни.
Результат проекта(проектный продукт)	брошюра, презентация
Область применения результата проекта	Уроки ОБЖ и физкультуры
Основные источники информации	1. Б.В Овчинников. Основы здорового образа жизни для всех. 2. Б.Н Чумаков. Основы здорового образа жизни. 3. В. Михайлов Выбираем здоровье. 4. Г.В.Горцев. Энциклопедия здорового образа жизни. 5. Е.Н Назарова. Основы здорового образа жизни. 6. И.В. Чумаева. Основы здорового образа жизни. 7. И.Ф Дьяконов. Основы здорового образа жизни для всех. 8. М.С. Норбеков. Главные правила здоровой жизни. 9. Н.М. Амосов. Энциклопедия Амосова. Раздумья о здоровье. 10. Ю.П. Кобяков. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. Интернет –ресурсы. 1. http://fbuz27.ru/en/rol-i-vozmozhnosti-zdorovogo-obraza-zhizni-sovremennom-mire/ Дата обращения: (17.01.23)

- | | |
|--|--|
| | <p>2. https://style.rbc.ru/health/601c3aad9a79473506f6a910
Дата обращения: (17.01.23)</p> <p>3. https://cyberleninka.ru/article/n/dvigatel'naya-aktivnost-i-eyo-vliyanie-na-zdorovie-cheloveka
Дата обращения: (17.01.23)</p> <p>4. https://uzmzcge.by/_files/news/infonewsph/31032017.pdf
Дата обращения: (17.01.23)</p> <p>5. https://gdp3.medgis.ru/materials/view/vrednye-privychki-i-ih-posledstviya-3502
Дата обращения:(17.01.23)</p> |
|--|--|

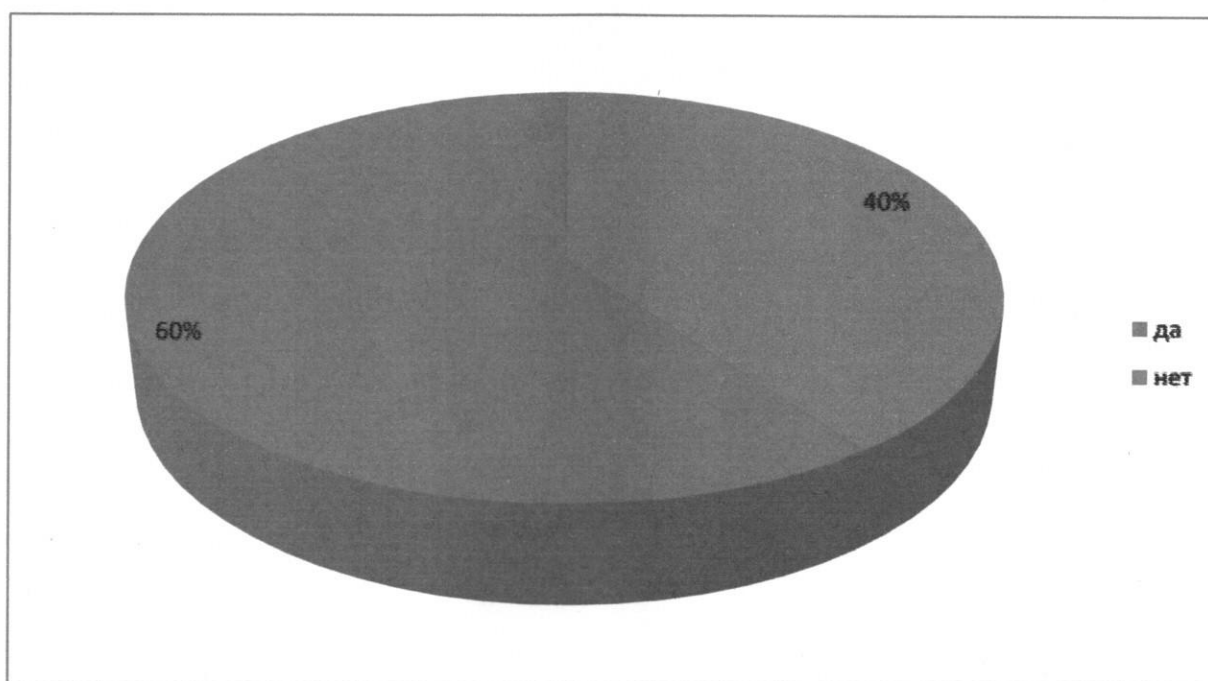
Приложения

Приложение 1

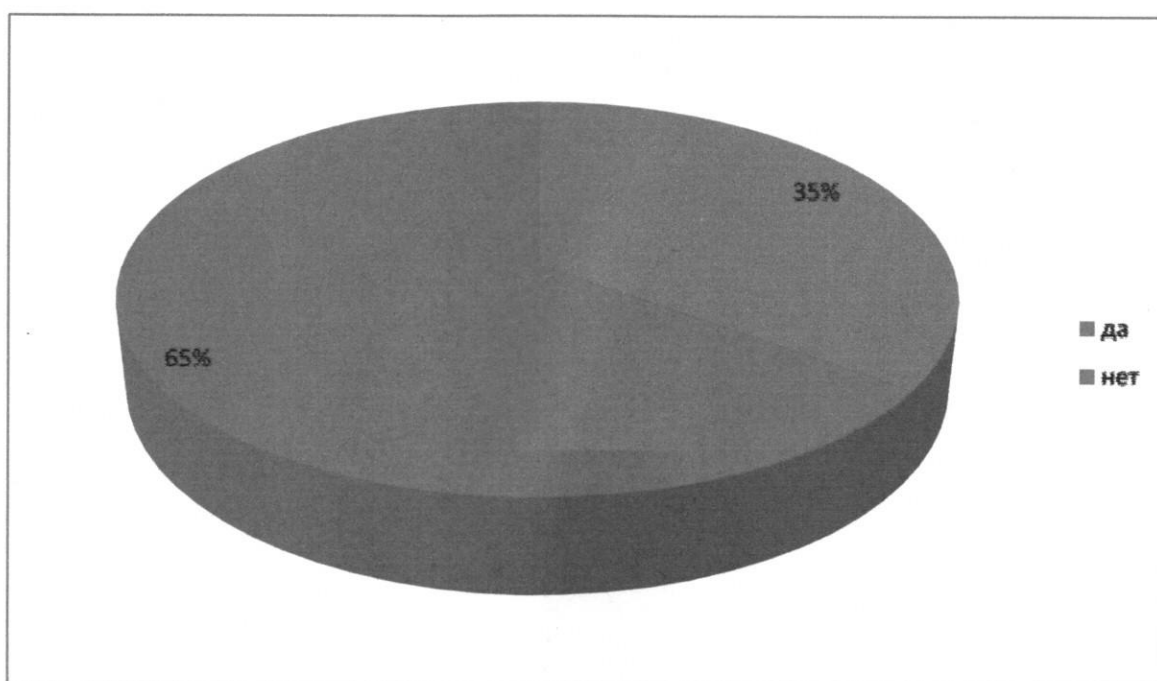
Результаты исследования.



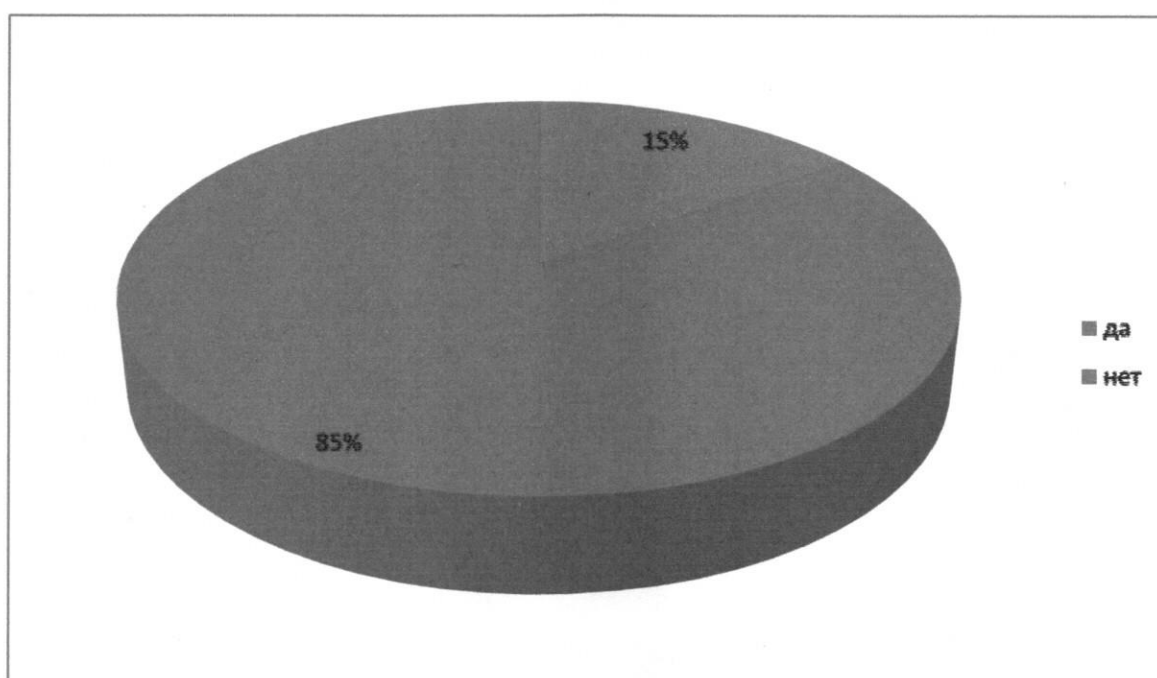
(рис.1) «Знаете ли вы, что такое ЗОЖ?»



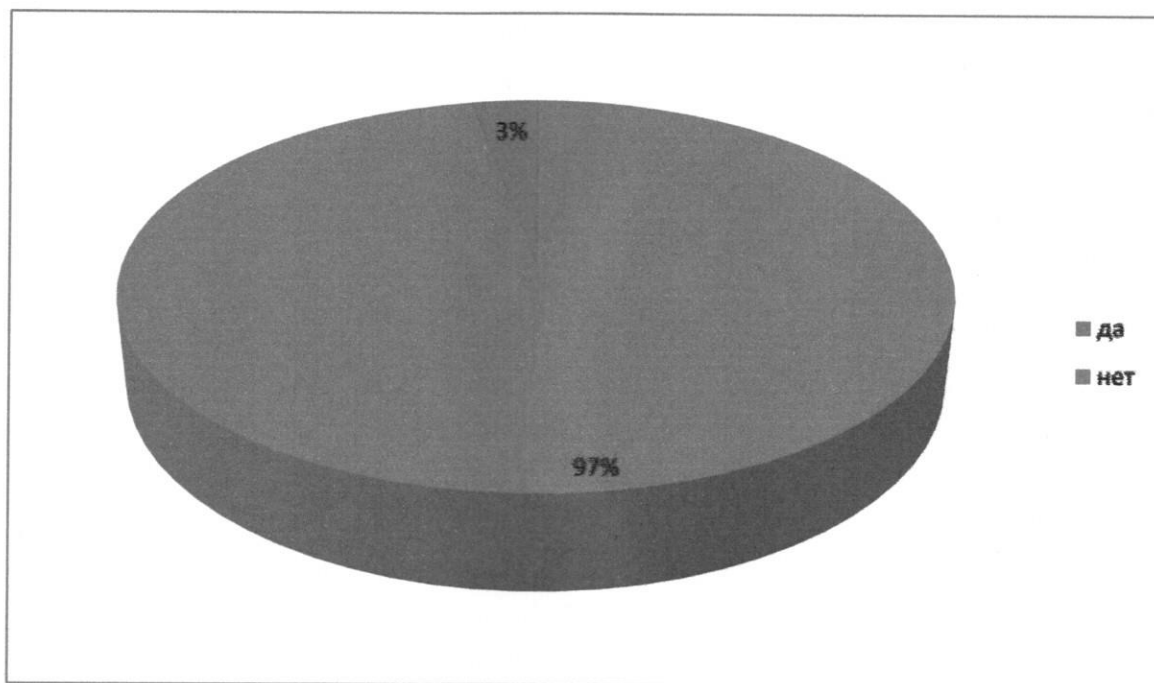
(рис.2) «Вы занимаетесь спортом?»



(рис.3) «Ведёте ли вы здоровый образ жизни?»



(рис.4) «Соблюдаете ли вы правильное питание?»



(рис.5) «Считаете ли вы, что ЗОЖ поможет вам сохранить здоровье и продлить жизнь?»

Аннотация

- Ф.И.О. Божко Ирина Александровна
- Дата рождения: 23.06.2006 (Двадцать третье июня две тысячи шестой год)

- Приморский край Уссурийск МБОУ СОШ №22
- **Тема** «Важность и необходимость здорового образа жизни».
- **Цель** - ознакомиться с термином «здоровый образ жизни», а также разработать рекомендации для школьников по способам сохранения и укрепления здоровья.

Задачи:

1. Выявить необходимость занятия спортом.
2. Определить, что входит в понятие "здоровый образ жизни"
3. Провести социологическое исследование среди обучающихся 5-х классов, с целью выявить:

- 1) знают ли школьники, что входит в понятие ЗОЖ
- 2) Соблюдают ли подростки правила ЗОЖ на практике.
4. Разработать рекомендации, которые помогут каждому начать вести здоровый образ жизни.

Актуальность темы: Здоровье - наше основное богатство, которое необходимо беречь и сохранять. Поэтому сегодня наблюдается особый интерес к физическому воспитанию и пропаганде здорового образа жизни.

Заключение: Я изучила важность здорового жизни в жизни человека . И действительно , ЗОЖ является неотъемлемой частью нашей жизни. В современном мире становится модно поддерживать здоровый образ жизни. 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. Я считаю, что цель работы достигнута, гипотеза подтверждена.