Муниципальное общеобразовательное учреждение

 Средняя общеобразовательная школа №5

 города Ржева Тверской области

Тема проекта:

«Здоровый образ жизни человека»

Подготовил:

Громов Юрий Николаевич

учитель физической культуры

 Ржев, 2021 г.

Здоровье - незаменимая ценность нашей жизни! Только здоровый человек может в полной мере стать счастливым. Каждый человек должен знать, что вредит его здоровью и, наоборот, что может быть ему нужным и полезным. Сохранение и укрепление здоровья – дело каждого. Человек – хозяин своей судьбы, своего здоровья и счастья. 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. Что сделать и как вести себя в современном мире, чтобы укрепить, восстановить и сохранить здоровье? Какой сформировать образ жизни, чтобы прожить долгую и счастливую жизнь?

**Цель проекта:** Сформировать здоровый образ жизни подростка.

**Задачи:**

1. Дать определение понятию «здоровый образ жизни».

2. Определить составляющие здорового образа жизни человека.

3. Определить факторы, влияющие на здоровый образ жизни подростка.

4. Составить траекторию здорового образа жизни.

**Предмет исследования**: Составляющие здорового образа жизни.

**Объект исследования**: Режим дня и правильное питание.

**Гипотеза:** Предполагаю, что есть потребность в перестроении режима дня.

**Методы исследования:** теоретический анализ литературы, интернет ресурсы по данной теме, анкетирование.

**Понятие «здоровье» и «здоровый образ жизни»**

* В уставе Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) записано, что здоровье представляет собой не только отсутствие болезней и физических дефектов, но состояние полного социального и духовного благополучия.
* “Здоровый образ жизни - это, прежде всего деятельность, активность личности, группы людей, общества, использующих материальные и духовные условия и возможности в интересах здоровья, гармонического физического и духовного развития человека”
* 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; в него также входит система отношений к себе, к другому человеку, к жизни в целом, а также жизненные цели и ценности и т.д.

**Мудрые изречения:** 1.Если хочешь быть здоров – закаляйся.

 2. Если заниматься физическими упражнениями, нет никакой нужды в употреблении лекарств, принимаемых при разных болезнях, если в то же время соблюдать все прочие предписания нормального режима дня.

3. Нужно поддерживать крепость тела, чтобы сохранить крепость души.

4. Если не бегаешь пока здоров, придется побегать, когда заболеешь.

Все элементы природы взаимосвязаны. На человека, который тоже является ее частью, влияют различные факторы, в том числе и вредные. Их воздействие негативно сказывается на здоровье. Чаще всего страдает пищеварительная система. Ритм жизни, в котором мы живем, просто не позволяет нам питаться правильно. Помимо вредных продуктов, существует множество других факторов, имеющих отрицательное воздействие на человеческий организм. Условно все вредные факторы, влияющие на здоровье человека можно разделить на те, воздействие которых неизбежно, и те, которые можно исключить из своей жизни.
Чтобы не быть голословным, приведем примеры, которые показывают влияние вредных факторов на здоровье человека в быту.

* **Вредные привычки -** это сложные, многоуровневые проблемы, их сложность в том, что основная часть людей не воспринимает их правильно, те кто начинает (курить, пить, принимать наркотики) считает, что легко сможет отказаться от этого и загоняет себя все дальше и дальше в угол. Некоторые думают, что вредная привычка это несокрушимая скала, которую не под силу разрушить никому, ни самому человеку, ни с помощью специалистов.
* **Гиподинамия** – это нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, дыхания, кровообращения, пищеварения) при ограничении двигательной активности, снижении силы сокращения мышц. Гиподинамия является следствием освобождения человека от физического труда. При гиподинамии существенно снижается сопротивляемость организма возбудителям инфекционных болезней: дети часто болеют, заболевания могут приобретать хроническое течение. Часто гиподинамия наблюдается у школьников, слишком перезагруженных учебными программами и не имеющих времени на спортивные мероприятия.
* **Негативные эмоции.** Недоверчивый и подозрительный человек в большей степени подвержен сердечно - сосудистым заболеваниям. То же самое можно сказать и о человеке, проявляющем враждебность к окружающим. Это можно объяснить тем, что в его организме происходит резкое увеличение белка С3, что оказывает влияние на иммунную систему и чревато не только заболеваниями сердца, но и развитием сахарного диабета.
* Большой вред организму наносит регулярное применение лекарственных препаратов, которые могут вызвать даже привыкание.
* **Злоупотребление безрецептурными лекарствами** особо опасное увлечение. Препараты содержащие спирт или вызывающими сонливость, в больших дозах они влияют на органы чувств, особенно зрения и слуха, и вызывают спутанность сознания, галлюцинации, оцепенение и боль в желудке.
* **Окружающая среда.** Загрязненный воздух может стать источником проникновения вредных веществ в организм человека через органы дыхания. Грязная вода может содержать патогенные микроорганизмы или токсичные соединения, которые попадут вместе с ней в желудочно-кишечный тракт. Загрязнение почвы и грунтовых вод уменьшает продуктивность сельскохозяйственных угодий. Все это представляет угрозу для здоровья человека. Наиболее опасным для здоровья человека является радиоактивное загрязнение окружающей среды, на которое оказывают влияние радиоактивные осадки, работа атомных электростанций и захоронение радиоактивных отходов.
Радиоактивные осадки представляют собой частицы земли, которые поднимаются в воздух и становятся радиоактивными в результате ядерного взрыва. Образовавшаяся радиоактивная взвесь может разнестись ветром на сотни километров. Человечеству известны последствия атомной бомбардировки Японии в 1945 г., где более 100 тыс. человек умерли от лучевой болезни, вызванной радиоактивными осадками, еще больше людей пострадали от злокачественных опухолей.

**Компоненты здорового образа жизни**

**Правильное питание**

Пищу принимать 3-4 раза в день, маленькими порциями, не насыщаться пищей до предела, тщательно пережевывать, употреблять сырые растительные продукты, избегать продуктов быстрого приготовления.

**Формула: «Жить не для того, чтобы есть, а есть для того, чтобы жить.**

**Правильное распределение режима дня**

Для сохранения здоровья очень большое значение имеет соблюдение определенной регулярности, порядка жизненного ритма. Это жизненный суточный ритм. Наш организм просто устанет от постоянной учебы и долгой тренировки. Один и тот же вид деятельности требует очень больших энергетических затрат, внимание и работоспособность понижаются. Чередование различных видов деятельности благоприятно сказывается на нашем здоровье. Умственная работа, учеба, чтение книг должны обязательно сочетаться с физическими нагрузками, отдыхом в виде работы по дому, прогулки, игры.

**Закаливание**

Закаливание – это старая и проверенная процедура укрепления здоровья человека. В основе закаливание лежит воздействие на организм человека холода, тепла и солнечных лучей. Постепенно закаливание приводит к адаптации человека к внешней среде. При регулярном закаливании улучшается самочувствие, снижается риск заболеваний, особенно простудных. Закаливание благоприятно влияет практически на все органы и жизненные системы человека.

**Виды закаливания**

**Аэротерапия –** закаливание воздухом, включает в себя воздушные ванны и долгие прогулки на свежем воздухе.

**Гелиотерапия** – закаливание солнцем, воздействие на организм солнечным светом и теплом.

**Закаливание водой** – обтирание, обливание, душ, купание, «моржевание».

**Двигательная активность**

* Двигательная активность — это любая мышечная активность, позволяющая поддерживать хорошую физическую форму, улучшать самочувствие, обеспечивать прилив энергии, дающей дополнительный стимул жизни.
* Физическая культура оказывает важное воздействие на умение человека приспосабливаться к внезапным и сильным функциональным колебаниям.

**Построение траектории «Здорового образа жизни»**

Чтобы оценить уровень здорового образа жизни, был проведен опрос среди учащихся № класса в количестве 25человек.

1.В прошедшем учебном году посетили уроки физкультуры:

А) все уроки физкультуры – 12человек

Б) пропустил не более 5 уроков по болезни – 9 человек

В) пропустил более 5 уроков по болезни - 5 человек

Г) освобождение от уроков физкультуры -1 человек

2. С удовольствием посещают уроки физкультуры

А) да - 15 человек

Б) да, но хотелось бы снизить нагрузку на уроках- 5 человек

В) нет - 2 человека

Г) затрудняюсь ответить- 3

3. Делают утреннюю зарядку

А) каждый день - 5 человек

Б) редко - 8 человек

В) не делаю, потому что не успеваю - 8 человек

Г) не делаю, так как считаю это бесполезным - 4 человека

4. Проводят время на свежем воздухе

А) не менее 2-х часов в день - 10 человек

Б) не менее 1 часа в день - 5 человек

В) не гуляю в течении учебной недели из-за нехватки времени - 4 человека

Г) гуляю на улице только в выходные дни – 6 человек

5. Занимаются дополнительно в спортивной секции

А) да - 11 человек

Б) нет – 8 человек

В) лень, не хочу - 6 человек

6. Зимой ходят на каток не реже 1 раза в неделю

А) да - 8 человек

Б) нет - 7 человек

В) нет коньков, а так хочу- 10 человек

7. Катаются на велосипеде летом

А) каждый день – 8 человек

Б) не реже 3 раз в неделю - 6 человек

В) не катаюсь - 11 человек

8 . В течение дня ходят пешком

А) не более километра – 4 человека

Б) только до школы и обратно - 10человек

В) не хожу, время провожу дома - 11человек

9. Проводят у телевизора и компьютера в среднем

А) не более 1 часа в день – 6 человек

Б) от 2-3 часа в день – 11 человек

В) более 3 часов – 6 человек

Г) телевизором и компьютером не занимаюсь - 2 человека

10. Тратят на выполнение домашнего задания в среднем

А) не более 1 часа в день – 3 человек

Б) от 2-3 часов в день - 8 человек

В) более 3 часов в день – 14 человек

11. Посещают дополнительные занятия по учебным предметам

А) 1 раз в неделю – 8 человек

Б) 2-3 раза в неделю – 12 человек

В) не посещаю – 5 человек

12. Утром всегда завтракают

А) иногда, когда мне очень хочется – 6 человек

Б) нет – 7 человек

В) стараюсь завтракать каждый день - 12 человек

13. В моем рационе присутствуют

А) овощи и фрукты каждый день - 5 человек

Б) сладости, булочки - 9 человек

В) я часто перекусываю на ходу – 6 человек

Г) часто кушаю «в сухомятку» - 5 человек

**По результатам анкетирования сделаны следующие выводы:**

многие ведут малоподвижный образ жизни, редко соблюдают режим дня, не придерживаются правил рационального питания.

Изучив литературу по данному вопросу, составлена траектория здорового образа жизни.

**Здоровый образ жизни это:**

Прилив жизненных сил, имидж успешного человека, долголетие, активизация иммунной системы, улучшение самочувствия.

**Положительные эмоции это:**

Укрепление дыхательной, сердечно - сосудистой систем; избавление от лишнего веса, повышение работоспособности организма, профилактика заболеваемости желудочно-кишечного тракта и нарушения обмена веществ, закаливание, посещение секций, соблюдение режима дня, правильное питание.

**Заключение**

Здоровый образ жизни является субъективно значимым, поэтому в сохранении и укреплении здоровья каждого человека необходима перестройка сознания, ломка старых представлений о здоровье, изменение стереотипов поведения. Здоровье - это ценность, без которой жизнь не приносит удовлетворения и счастья. Занятия физкультурой и спортом не только помогают быть тренированным, подтянутым, не только способствуют снижению заболеваемости детей и подростков, но и способствуют более жизнерадостному восприятию окружающего мира, устойчивости к стрессам. Дети, которые дружат со спортом или занимаются физической культурой, обладают более высокой самооценкой, отличаются самоуважением, большей уверенностью в собственных силах. В целях сохранения и укрепления здоровья детей необходимо увеличение двигательной активности, ведение подвижного образа жизни.

Литература:

1. Морозов, М. А. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний / М.А. Морозов. - М.: СпецЛит, 2017.
2. Анастасова, Л. П. Биология. Формирование здорового образа жизни подростков. 6-9 классы. Методическое пособие / Л.П. Анастасова, В.С. Кучменко, Т.А. Цехмистренко. - М.: Вентана-Граф, 2016.
3. Назарова, Е. Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. - М.: Академия, 2020.

Интернет-ресурсы:

1. [https://ru.wikipedia.org/wiki/Здоровый\_образ\_жизни](https://ru.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)
2. <https://yandex.ru/images/search?from=tabbar&text=здоровый%20образ%20жизни>
3. <https://polyclinika.ru/zdorovyy-obraz-zhizni/>