

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Кади-Юртовская СШ им.Р.Ф.Умарова»

**Проектная работа**  
**«Здоровый образ жизни»**

Выполнил ученик 9"Б" класса  
Басханов Рамазан Русланович

Руководитель: Мунагаев Мовсар Бочаевич  
учитель физической культуры

с. Кади-юрт, 2022 год

## Содержание

Введение.....	2
2.Основная часть. Компоненты здорового образа жизни (занятие спортом и физкультурой, режим дня, закаливание, личная гигиена, отказ от вредных привычек) .....	5-8
2.1 От чего зависит здоровье человека.....	9
Выводы по результатам работы над проектом.....	10
Заключение.....	11
Список использованной литературы.....	12

### *Приложение 1*

#### **Буклет по пропаганде здорового образа жизни**

## Введение

Здоровье – ни с чем несравнимая ценность. Каждому человеку присуще желание быть сильным и здоровым. А поскольку именно в раннем детстве, дошкольном и школьном возрасте формируется здоровье человека, то ясна роль школы в этом вопросе.

Мало кто из нас в суматохе дней, в бешеном потоке нынешнего времени думает о своем здоровье. Мы говорим друг другу стандартный набор пожеланий:

"Здоровья! Счастья! Долгих лет! Удачи!" И тут же забываем о них. А здоровье - это сокровище, которое нужно беречь ежедневно. Очень часто с экрана телевизора, в средствах массовой информации мы слышим выражение «Я веду здоровый образ жизни», «Необходимо приобщать к здоровому образу жизни», «Чтобы увеличить среднюю продолжительность жизни необходимо приобщать людей к здоровому образу жизни». Но что же все таки включает в себе это понятие, как современный школьник оценивает его и придерживается ли он правил ЗОЖ и посвящен мой проект.

Девизом моей работы по формированию ЗОЖ стали слова Карлейля: «Здоровый человек – самое драгоценное произведение природы», следовательно, основную цель я вижу в формировании у учащихся ценностного отношения к своему здоровью, навыков культуры здорового образа жизни, приобщении к занятиям физической культурой и спортом.

### 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. Как ни банально это звучит, но от того, насколько здорова наша молодёжь - зависит будущее России.

Организация здорового образа жизни россиян является одной из составляющих национальной безопасности страны, развитие физической культуры и спорта поддерживается на уровне президента России.

Именно в период школьной жизни у детей формируются их пищевые привычки, отношение к двигательному режиму, когда еще можно предотвратить многие факторы риска основных хронических неинфекционных заболеваний. С одной стороны, детский возраст – это время поиска независимости, первых ошибок, с другой стороны – это время готовности человека к обучению и восприятию полезных советов.

Каждому школьнику необходимо быть не только теоретически подготовленным в области рационального питания, и в области спорта, в области борьбы с вредными привычками, но и на практике следовать правилам здорового образа жизни, то есть «Иметь привычку здорового образа жизни».

**Предмет исследования:** рассмотреть здоровье как важнейшую ценность и потребность человека.

**Объект исследования:** формирование здорового образа жизни.

**Цель проекта:**

- выяснить почему здоровый образ жизни это важно;
- 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;

- популяризация преимуществ ЗОЖ;
- внедрение инновационных технологий по профилактике вредных привычек и пропаганде здорового образа 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.

**Методы:** сбор информации, сравнение, анализ, обработка материала, создание буклета «За здоровый образ жизни»

### **Этапы работы над проектом:**

- 1.Подготовительный этап(мотивация , постановка проблемы ,выбор темы, определение целей и задач).
- 2.Планирование работы(отбор источников информации и выборов способов презентации).
- 3.Поисково-информационная деятельности(работа с источниками информации, поиск, отбор, анализ и обобщение полученных сведений).
4. Результаты и выводы(анализ полученных результатов, с позиции выдвигаемой гипотезы, формулирование выводов).

### **Ожидаемый результат:**

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

## **2.Основная часть.**

### **Здоровье человека зависит от ЗОЖ.**

#### Компоненты здорового образа жизни:

1. Правильное питание.
2. Занятие физкультурой и спортом.
3. Правильное распределение режима дня.
4. Закаливание.
5. Личная гигиена.
6. Отказ от вредных привычек

#### Правильное питание

Правильное питание в жизни человека имеет немаловажную роль. С пищей человек получает все важнейшие вещества для работы, роста и развития организма. Основную функцию выполняют углеводы, жиры и белки, при их помощи человек пополняет затраченную энергию.

Так же немаловажную роль в жизнедеятельности организма имеют витамины и минералы, они так же нужны для развития и роста организма.

Во время приготовления пищи многие витамины разрушаются, поэтому ягоды, фрукты и овощи рекомендуется употреблять в сыром виде.

Для развития и роста организма нужна разнообразная пища, но и ещё нужно и соблюдать правила для правильного усвоения пищи:

1. Нужно стараться есть в одно и то же время.
2. Не есть в сухомятку.
3. Не перекусывать между приёмами пищи.
4. Есть не спеша и хорошо пережёвывать пищу.
5. Во время еды не разговаривать и не отвлекаться.

Многие знают, что без пищи человек может прожить месяц, а без воды всего лишь пару дней. Ведь вода один из самых важных компонентов жизнедеятельности человека, но не все знают, что вода не всегда бывает полезна так, как воду следует

употреблять только из известных источников. Сырую воду следует кипятить, а прокипячённую воду кипятить через каждые три часа.

### **Занятия спортом и физкультурой**

Ещё в древности было замечено, что физическая активность способствует формированию сильного и выносливого человека, неподвижность ведёт к тучности, к снижению работоспособности и заболеваниям.

Отсутствие мышечной нагрузки снижает интенсивность энергетического обмена веществ, что отрицательно сказывается на скелетных и сердечных мышцах. Кроме того, малое количество нервных импульсов, идущих от работающих мышц, снижает тонус нервной системы, утрачиваются приобретённые ранее навыки, не образуются новые.

От физической нагрузки зависит наша работоспособность. Человек, который занимается спортом, виден издали, он интенсивный, энергичный, всегда готовый к действиям.

Различные виды спорта порождают в человеке различные качества, например, выносливость, пластичность, быстроту, лёгкость в движении и ещё многие другие качества.

Занятия спортом не только развивают в человеке характер, но и способствуют развитию костно-мышечной, кровеносной, дыхательной и нервной систем.

Человек, не имеющий возможности всерьёз заниматься спортом, должен заниматься простой гимнастикой. Если заниматься гимнастикой каждое утро, то это будет способствовать укреплению здоровья, закаливанию характера, высокой работоспособности.

### **Режим дня**

От режима дня зависит состояние человека, его самочувствие и успеваемость, а так же и здоровье.

Каждый из учащихся посещает не только школу, но ещё и различные секции, поэтому, чтобы успеть сделать все задуманные дела, нужно создать свой режим дня. Например, ложиться спать нужно в одно и то же время, так как, вставая утром, вы не будете чувствовать усталости, вам будет легко встать, и вы весь день будете чувствовать себя замечательно.

Распорядок в действиях и в их выполнении в одно и то же время помогает выработать хорошую память, воспитывает силу воли и приучает к дисциплине.

Человек, соблюдающий режим дня, всегда бодрый, энергичный и жизнерадостный.

#### Примерный режим дня:

**6: 30** – подъём

**6: 35** – гимнастика

**6: 45** – гигиенические процедуры

**6: 55** – завтрак, сбор в школу

**7:50 – 7:55** – дорога в школу

**8:00 – 12:35** – занятия в школе

**12:50 – 13:05** – дорога домой

**14:50 – 15:20** – обед

**16:45 – 18:00** – посещение секции

**18:00 – 18:10** – дорога домой

**18:10 – 18:30** – ужин

**18:30 – 22:00** – время, отведённое на уроки и на личные дела.

**22:00** – приготовление ко сну.

#### Закаливание

Мы знаем, что для здоровья нам полезны солнце, воздух и вода, но так бывает не всегда. Долгое время лежать под солнцем опасно так, как можно получить либо ожог, либо солнечный удар. Долгое нахождение в холодной воде может привести к простудным заболеваниям. Самым старинным и не опасным способом является закаливание.

Существуют правила о том, как правильно начинать закаливание:



- Начинать закаливание надо в тёплую погоду, когда можно одновременно принимать воздушные и солнечные ванны.
- Водные процедуры начинают во время купания в реке.
- Продолжительность закаливания вначале должна быть большой, а температура воздуха и воды не менее двадцати градусов выше нуля.
- Температуру воды для закаливания надо снижать постепенно, каждые три дня на один градус.
- После процедуры тело нужно растереть сухим полотенцем до лёгкого покраснения.
- Закаливаться нужно каждый день, если пропустить две недели, то нужно будет начать всё сначала. Если переохладиться, то следует прекратить закаливание.

### **Личная гигиена**

Личная гигиена - это соблюдение чистоты тела, волос, ногтей, полости рта и т. д.

Самому тебе и окружающим не приятны грязные руки, нечищенные зубы. Основной гигиенической процедурой является мытьё, для поддержания чистоты тела.

В течение дня, а особенно после физических упражнений загрязняются руки, лицо, шея их следует мыть два раза в день с мылом и тёплой водой.

Руки нужно мыть не только вечером и утром, но ещё и перед едой, после прогулки.

Нечищенные зубы так же становятся причиной многих заболеваний, чтобы зубы были чистые их необходимо чистить два раза в день несколько минут, при этом зубная щётка должна быть не слишком жесткой и не слишком мягкой. Если употреблять много сладкого, то возникает кариес, поэтому, чтобы сохранить зубы здоровыми и красивыми, нужно раз в полгода посещать стоматолога .

### **Отказ от вредных привычек**

«Курить вредно, пить противно, а умирать здоровым – жалко» - гласит шуточная, но в то же время печальная поговорка. Сигареты и алкоголь также, как и наркотики разрушают наш организм. Не нужно попусту отравлять свой организм – жизнь слишком коротка, а спирт и табак сделают её намного короче.

Мы хотим показать, что для того, чтобы быть здоровым, недостаточно только заниматься спортом, нужно ещё соблюдать множество различных правил. В работе указаны не все компоненты здорового образа жизни, их существует великое множество. Мы перечислили самые основные компоненты, которые проще всего соблюдать, а вернее они основные, на них и лежит основа смысла здорового образа жизни.

## **2.1 От чего зависит здоровье человека**

### **Здоровье человека зависит от наследственности**

Физическое здоровье будущих детей формируется сегодня через образ жизни их будущих родителей - сегодняшних школьников.

20% нашего здоровья зависит от наследственности - цифра хорошая, и кажется, что на неё невозможно повлиять - одному дано, а другому нет. Но это только первый взгляд. Конечно, мы не в силах повлиять на собственную нынешнюю наследственность, но на наследственность своих детей, внуков мы можем повлиять, сделать её намного лучше.

### **Состояние здоровья зависит от экологии**

20% нашего здоровья зависит от экологической обстановки. И 10% от медицины. Но и на эту цифру люди оказывают влияние. Кто загрязняет свою среду обитания, как не сам человек своей неразумной деятельностью, потом пожинает плоды "плохой экологии". Давайте откажемся от промышленности, автомобилей - явных источников загрязнения и отравления окружающей среды нашего жизненного пространства.

А начнём чистку с самих себя. Живём самотёком, следить за своим здоровьем не желаем, а когда заболеем - едим таблетки, которые "здравоохранения" предписывает в этих случаях. Миллионы тонн всевозможных лекарств выпускают фармацевтические фабрики, а люди их исправно потребляют. Недавно обнаружили, что подземные питьевые источники в курортах Альп отравлены... тридцатью видами наиболее распространённых лекарств.

Оказалось, что лекарства, пройдя через организм, не расщепляется, а сохраняет свои лечебные свойства. Вместе с мочой оно попадает в сточные воды, а далее... смешивается с подземными питьевыми водами и накапливается в них. Употребления такой "питьевой воды", даже купания в ней (особенно маленьких детей) приводит к аллергии и прочим недомоганиям.

Антибиотики, успокаивающие, сердечные, и прочие лекарства повторно "бомбардируют" организм человека. Увы, но это факт: человечество отравило питьевую воду. Более того, вредные микроорганизмы, постоянно пребывая в лекарственной среде, приспособляются к ней и делаются устойчивей к воздействию лекарств. Так появляются такие вирусы, грибки, микробы и прочая гадость, против которой современные лекарства бессильны. Требуются другие, более мощные. Чтобы остановить эту ненужную и бесполезную гонку, перестать отравлять окружающую среду - лечитесь сами с помощью естественных средств. За счёт правильной организации своей жизни человек может сам справиться с любым заболеванием.

### **Выводы по результатам работы над проектом**

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** - 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.

Для пропаганды здорового образа жизни был разработан буклет по пропаганде здорового образа жизни.

Следование нормам и принципам ЗОЖ — долг каждого разумного человека. Сознательное отношение к собственному здоровью должно стать нормой поведения, главной отличительной чертой культурной, цивилизованной личности. Качество здоровья касается всех аспектов жизни. Вот почему формирование здорового образа жизни имеет огромное значение. Оно может осуществиться лишь путем создания постоянных привычек

### **Заключение**

Проведенное исследование убедительно свидетельствует, что состояние здоровья человека во многом обусловлено его собственным отношением к нему. Низкий уровень культуры здоровья на всех возрастных этапах развития человека скажется на многих сторонах его жизнедеятельности. В частности, необходимо отметить следующие:

Отсутствие знаний об индивидуальных особенностях своего организма, не позволяет построить рациональный режим жизни (включая режим дня, двигательной активности, питания, психофизической тренировки, закаливания, выбора профессии, вида спорта и других, важнейших для человека сторон его жизнедеятельности).

Низкая мотивация на здоровую жизнедеятельность, так как у подростка не в семье не в школе не создается представление о жизненных приоритетах. Вместе с тем, как показали результаты исследования, роль здоровья значительная часть участвующих в исследовании подростков в своих идеальных представлениях оценивает довольно высоко.

Но недостаточный уровень знаний о путях достижения здоровья в повседневной жизни отодвигает роль этого приоритета в пользу других, зачастую более привлекательных и доступных условий, требующих меньших затрат усилий, но дающих ощущение удовольствия. При этом слабо прогнозируются отдаленные последствия такой жизни, сопровождаемой постепенным накоплением в организме признаков нарушений здоровья.

Низкий уровень знаний о здоровом образе жизни, средствах и методах его достижения, приводит к тому, что человек не умеет оценить уровень своего здоровья, свое состояние в настоящий момент и в зависимости от этого — определить для себя оптимальный режим жизнедеятельности. Более того, зная, что надо заниматься физическими упражнениями, что питаться надо правильно, что надо закаляться, что надо следить за своим психическим состоянием и т.д., он не знает — как все это делать, с помощью каких средств, используя какие методы. Разумеется, обучение здоровому образу жизни должно проходить красной нитью в течение всей жизни человека, однако основы здорового образа жизни образования человек должен получить, без сомнения, в школьные годы. Работа над данной темой научила нас первоначальным навыкам проведения исследовательской работы.

## Используемая литература

1. Ланана. А. П. «Роль здоровья в жизни человека».
2. Прыгунов. А. Е. «Моё здоровье – моё богатство».
3. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие технологии в современной школе, М., Аркти, 2004г., стр. 206-207
4. Журнал «Теория и практика физической культуры», № 6, 2001г., стр. 15
5. Баль Л.В. «Формирование здорового образа жизни», М., Владос.
6. Артемьева, Т. Вне зависимости / Т. Артемьева // Будь здоров. – 2010. – № 2. – С. 64-71. О алкогольной и наркотической зависимости, лечение.
7. Артемьева, Т. Система Амосова / Т. Артемьева // Будь здоров. – 2010. – № 1. – С. 32-39. О системе оздоровления.
8. Васильева, Д. Вредным привычкам места нет / Д. Васильева // Пока не поздно. – 2010. – № 11. – С. 3.
9. Веч, Г. «Защитить сердцем» / Г. Веч // НаркоНет. – 2010. – № 6. – С. 48-49. Профилактика наркомании.
10. Генеральная уборка организма // Будь здоров. – 2010. – № 2. – С. 20-24. Очищение организма