**Тема проекта:**

**« Здоровый образ жизни- основа укрепления и сохранения**

 **личного здоровья»**

**Выполнил:**

**Учитель физической культуры**

**Светлана Сергеевна Нечепоренко**

**Ейск 2024 г.**

**Оглавление**

Введение……………………………………………………………………..........3

Ӏ Теоретическая часть……………………………………………………….........6

1.1 Здоровье- бесценное богатство …………………………………………......6

1.2 Основные аспекты здорового образа жизни ………………………….........7

II Практическая часть……………………………………………………….......12

2.1 Цели. задачи, методы и организация исследования.....................................12

2.2 Теоретический анализ и обобщение..............................................................12

2.3 Анализ и обобщение результатов анкетирования........................................13

Заключение.............................................................................................................16

Список литературных источников.......................................................................18

Приложение

**Введение**

**«Приобрести здоровье – храбрость,**

**сохранить его – мудрость,**

**а умело распорядиться им – искусство».**

**Франсуа Волетер.**

**Здоровый образ жизни** —  [образ жизни](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%259E%25D0%25B1%25D1%2580%25D0%25B0%25D0%25B7_%25D0%25B6%25D0%25B8%25D0%25B7%25D0%25BD%25D0%25B8) человека, направленный на [профилактику](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%259F%25D1%2580%25D0%25BE%25D1%2584%25D0%25B8%25D0%25BB%25D0%25B0%25D0%25BA%25D1%2582%25D0%25B8%25D0%25BA%25D0%25B0_%28%25D0%25BC%25D0%25B5%25D0%25B4%25D0%25B8%25D1%2586%25D0%25B8%25D0%25BD%25D0%25B0%29) [болезней](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%2591%25D0%25BE%25D0%25BB%25D0%25B5%25D0%25B7%25D0%25BD%25D1%258C) и укрепление [здоровья](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%2597%25D0%25B4%25D0%25BE%25D1%2580%25D0%25BE%25D0%25B2%25D1%258C%25D0%25B5).

Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придется, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь. [1]

Здоровье – ни с чем не сравнимая ценность. Каждому человеку присуще желание быть сильным и здоровым. Ученые считают, что если принять условно уровень здоровья за 100%, то на 20% он зависит от наследственных факторов, 20% - от действия окружающей среды, 10% - от деятельности системы здравоохранения, а остальные 50% - зависят от самого человека, от того образа жизни, который он ведет. А поскольку именно в раннем детстве, дошкольном и школьном возрасте формируется здоровье человека, то ясна роль школы в этом вопросе.

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

Думается, ни у кого нет сомнения в том, что здоровый образ жизни ведет к процветанию. Все мы от рождения получаем определенный генетический набор, который должен обеспечить достижение максимально возможных жизненных целей. Но реализовать эти возможности на практике и достичь своего жизненного потолка даже в идеальных жизненных условиях могут только здоровые люди, которых среди ведущих здоровый образ жизни существенно больше.

 Здоровье достаточно многогранная категория. По определению Всемирной Организации Здравоохранения, под здоровьем понимают «состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни».

Моя исследовательская работа посвящена тому, как современный школьник оценивает свое здоровье и придерживается ли он здорового образа жизни.

**Аннотация исследовательской работы:**

Данная исследовательская работы была создана с намерением изменить существующее отношение к своему здоровью. Проект направлен на укрепление здоровья детей. Проект углубляет у учащихся основные сведения о здоровом образе жизни, о факторах, влияющих на здоровье. Данная деятельность направлена на активизацию знаний по сохранению своего здоровья.

 **Цель исследовательской работы**:

Выявить значение здорового образа жизни для организма человека.

**Задачи исследования:**

1.Изучить и проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования;

2.Доказать значимость и важность соблюдения здорового образа жизни.

**Методы исследования**:

 для решения поставленных задач применялись следующие методы:

Анализ научно-методической литературы.

Анкетирование.

**Ожидаемый результат**:

 - повышение мотивации здорового образа жизни, формирование индивидуального способа физического самосовершенствования;

 - снижение показателей уровня заболеваемости среди обучающихся;

 **Объектом нашей работы** является формирование у учащихся потребности в здоровом образе жизни.

**Ключевые понятия:** здоровье, здоровый образ жизни, двигательная активность.

**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.

**Ӏ. Теоретическая часть**

**1.1 Здоровье - бесценное богатство**

Здоровье — бесценное богатство каждого человека в отдельности, и всего общества в целом. При встречах и расставаниях с близкими нам людьми мы всегда желаем им хорошего здоровья, потому что это — главное условие полноценной и счастливой жизни. В нашей стране от ОРВИ и сезонного вируса страдает более 30 миллионов человек ежегодно. Причиной этому является то, что более, чем у 80% населения слабый иммунитет. Чтобы иммунная система работала, как часы, ее надо поддерживать ежедневно, а не только в период эпидемий гриппа! Как же зарядить свой иммунитет? Ответ прост — вести здоровый образ жизни.

Иммунитет человека — это способность его организма защищаться от различных «врагов», т.е. чужеродной генетической информации. С одной стороны, иммунная система защищает организм, а с другой — её состояние зависит от общего здоровья человека. Если человек активен, крепок, подвижен, и жизнерадостен, то и иммунитет у него будет в порядке, а если слаб и пассивен, то иммунная система будет соответственной.

**Основы здорового образа жизни школьников:**

•        Правильное питание.

•        Режим труда (учебной деятельности) и отдыха.

•        Режим сна.

•       Физическая нагрузка.

•        Закаливание.

•        Личная гигиена.

•       Профилактика вредных привычек.

**1.2 Основные аспекты здорового образа жизни**

**1.** [**Правильное питание**](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Flifeglobe.net%2Fblogs%2Fdetails%3Fid%3D423)

Чтобы ходить, бегать, прыгать, дышать, смеяться, работать, чтобы жить, нужно принимать пищу.

Освоение школьных программ требует от детей высокой умственной активности. Маленький человек, приобщающийся к знаниям, не только выполняет тяжелый труд, но одновременно и растет, развивается, и для всего этого он должен получать полноценное питание. Напряженная умственная деятельность связана со значительными затратами энергии.

За день школьники должны выпивать не менее одного-полутора литров жидкости, но не газированной воды, а фруктовых или овощных соков.

Самая полезная пища та, которую человек ест с аппетитом. Пища должна быть разнообразной и вкусной. Очень полезно есть овощи и фрукты.

Вредная пища - избыток соли, сахара, незнакомая пища. Сокращайте потребление насыщенных жиров, откажитесь от жаренных во фритюре продуктов, используйте меньше сливочного масла.

Каждому из нас нужен витамин - D, который содержится в лососе, яйцах и молоке.  Получение необходимого количества витамина C из фруктов и овощей заряжает иммунную систему. Витамины группы В мы получаем главным образом с хлебом из муки грубого помола, а источником витамина А и других жирорастворимых витаминов являются молочная продукция, рыбий жир, печень.

Употребляйте белок. Из белка строятся защитные факторы иммунитета — антитела. Если вы будете употреблять в пищу мало мяса, рыбы, яиц, молочных блюд, орехов, то они просто не смогут образовываться.

Белки — это основной материал, который используется для построения тканей и органов ребенка. Белки отличаются от жиров и углеводов тем, что содержат азот, поэтому белки нельзя заменить никакими другими веществами.

**2. Режим труда (учебной деятельности) и отдыха**

Рациональный режим труда и отдыха - необходимый элемент здорового образа жизни. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда.

Следующим звеном здорового образа жизни является искоренение вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики). Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье будущих детей.

**3. Режим сна**

Полноценный сон является одной из важнейших составляющих здорового образа жизни. Сон должен быть глубоким и достаточно длительным, чтобы человек после сна чувствовал себя полностью восстановившимся. Нарушение режима сна и бодрствования даже в течение короткого промежутка времени приводит к расстройству психического и физического здоровья. Последствия этого чаще всего проявляются в виде усталости, раздражительности, головных болей, повышенной сонливости днем, снижения концентрации, ухудшения памяти и координации движений.

Крепкий сон — один из лучших способов оставаться здоровым. Хороший ночной сон укрепляет иммунную систему.

**4. Занимайтесь спортом**.

Физическая нагрузка улучшает общее состояние организма. Согласно исследованиям, люди, регулярно занимающиеся спортом, болеют простудой на 25% реже, чем те, кто не ведет здоровый образ жизни. Тем не менее, не стоит слишком усердствовать. Всего 30-60 минут спорта в день позволяет вам стать здоровее, в то время как более серьезные нагрузки сделают вас слабее. Обязательно включайте в программу отжимания – они способствуют лучшей работе легких и сердца. Обязательно делайте упражнения на пресс.

Ежедневная [**утренняя зарядка**](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Flifeglobe.net%2Fentry%2F1327)— обязательный минимум физической нагрузки на день. Необходимо сделать её такой же привычкой, как умывание по утрам.

**5. Закаляйтесь**

Закаливание - мощное оздоровительное средство. Оно позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ. Основными средствами закаливания являются такие естественные факторы природы, как воздух, вода и солнечные лучи. К закаливанию лучше всего приступить с детского возраста. Самый простой способ закаливания — воздушные ванны. Огромное значение в процессе закаливания играют и водные процедуры — укрепляя нервную систему, благоприятно влияя на сердце и сосуды. Прежде всего рекомендуется в течение нескольких дней растирать тело сухим полотенцем, а позже переходить к влажным обтираниям. Начинать обтираться нужно теплой водой (35-36 С), поэтапно переходя к прохладной воде, а потом и к обливаниям. Летом водные процедуры лучше принимать на свежем воздухе после зарядки.

С незапамятных времен известно, что ходьба босиком - замечательное закаливающее средство. Зимнее плавание - высшая форма закаливания. Чтобы ее достичь, человек должен пройти все ступени закаливания.

**6. Личная гигиена**

Личная гигиена неотделима от правильного образа жизни и направлена на охрану здоровья. Основы здоровья каждого человека закладываются еще в детстве. Поэтому соблюдение элементарных правил личной гигиены должно воспитываться с ранних лет. Эти гигиенические навыки сохраняются у человека на протяжении всей жизни. Содержание кожного покрова в чистоте — одно из важнейших мероприятий личной гигиены. Кожа принимает активное участие в обмене веществ, осуществляет дыхательную функцию. Огромна связь кожного покрова с нервной системой. Регулярный гигиенический уход за кожным покровом нормализует многие функции и предупреждает развитие различных гнойничковых и грибковых заболевании. Важное гигиеническое значение имеет поддержание в чистоте волосяного покрова головы и гигиена ротовой полости, которая прежде всего сводится к уходу за зубами и деснами. Большое внимание надо уделять содержанию в чистоте одежды, постельного белья и поддержанию чистоты в своем жилище. Правила личной гигиены — это отличная профилактика большинства инфекционных заболеваний.

**7. Профилактика вредных привычек**

Вредные привычки школьников — предмет огорчения учителей и родителей. Для того, чтобы ученики вели здоровый образ жизни, нужна своевременная профилактика, которая убережет их от пагубной зависимости. Вредные привычки — проблема, с которой очень часто сталкивается современная молодежь. Если раньше вредными привычками страдали подростки более старшего возраста, то в настоящий момент — это характерно для учеников средней школы. Чем же привлекают ребят столь пагубные привязанности? Скорее всего, подросткам хочется выглядеть так, как выглядят взрослые. Вредные привычки позволяют им в какой-то степени чувствовать себя свободными и независимыми. Каждый школьник знает о том, что такое здоровый образ жизни, но почему-то некоторых ребят он совершенно не привлекает. Здоровый образ жизни — это прежде всего работа над самим собой. Человек, следующий ему, должен правильно питаться, заниматься спортом и, что самое главное, отказаться от всех вредных привычек навсегда.

**Методы борьбы с вредными привычками у школьников**

Чем раньше будет выявлено наличие пагубных привычек у школьников, тем [более эффективна будет помощь](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fvitaportal.ru%2Fdetskie-bolezni%2Fzdorove-shkolnika-zadanie-dlya-roditelej.html). Вредные привычки школьников можно попробовать искоренить следующими методами:

* распределением свободного времени подростка;
* пропагандой здорового образа жизни;
* положительным примером окружающих.

Однако самым действенным методом борьбы с вредными привычками среди детей является собственный пример взрослых. Ребенок, какого возраста он бы ни был, не должен видеть вредные привычки взрослых. Ведь у детей очень сильно развит инстинкт подражания. А значит, перед глазами ребенка должен стоять пример человека, ведущего здоровый образ жизни. Это и послужит самым действенным методом профилактики и борьбы с вредными привычками у школьников.

**8. Веселитесь!**

Согласно исследованиям, люди, имеющие положительный эмоциональный стиль — счастливы, невозмутимы и полны энтузиазма, а также менее подвержены простудам. Веселье и здоровый образ жизни неотделимы друг от друга.

**2. Практическая часть.**

Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придется, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь.

**2.1 Цель, задачи, методы и организация исследования**

**Цель и задачи исследования**

Целью исследования является выявление значимости здорового образа жизни для организма человека.

**Задачи исследования:**

Изучить и проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования;

Провести анкетирование;

На основе результатов анкеты и исходя из изученного материала сделать вывод.

**Методы исследования**

Для определения воздействия здорового образа жизни на здоровье человека были использованы следующие методы:

а) Метод теоретического анализа и обобщения.

б) Анкетирование;

**2.2Теоретический анализ и обобщение.**

Анализ литературы.

Этот метод позволил определить направление работы, сформулировать цель и методы, выбрать направления работы, определить задачи исследования и решить их.

**Анкетирование**.

В исследовании был применен метод анкетирования для того, чтобы выяснить отношение моих сверстников к здоровому образу жизни. Содержание составленной для анкеты было обусловлено целью и задачами нашего исследования . В анкетирование принимали участие учащиеся 9 класса МБОУ СОШ 15.

**Организация исследования**

Исследование проходило в несколько этапов:

На 1 этапе было проведено изучение и обобщение научно-методической литературы по выбранной теме.

На 2 этапе проводилось анкетирование, с участием учащихся 9 класса МОУ СОШ 15, и анализ данных, полученных по окончанию анкетирования.(видео прилагается)

**2.3. Анализ и обобщение результатов анкетирования.**

Изучив результаты анкетирования моих одноклассников, я могу сделать вывод, что:

1. 100% из опрошенных знают, что такое здоровый образ жизни и его основные составляющие.

2.К сожалению, назвать свой образ жизни здоровым могут только 33%, а это даже меньше половины опрошенных.

3.Отвечая на вопрос о том, чтобы могло побудить их заняться здоровым образом жизни 80% ответило, что изменили бы свой образ жизни из-за какого-либо заболевания, или же риска этого заболевания. Этот показатель говорит о том, что юноши и девушки моего возраста начинают задумываться о своём здоровье, только тогда, когда с ним возникают или могут возникнуть проблемы, никто не работает на "предотвращение"...

4. 59% ребят занимаются спортом реже 1 раза в неделю.

5. 91% участвующих в анкетировании ребят, предпочитает в свободное время заняться "ничего-неделанием", а не заняться, например спортом или же еще чем-то, что поможет укрепить организм и здоровье в целом.

**Заключительная часть**

К сожалению, в 21 веке организм человека претерпевает серьезные изменения в связи с ухудшающимися условиями проживания в окружающей среде. Юношам и девушкам подросткового возраста особенно важно приобщаться к здоровому образу жизни, т.к. по сведениям НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков, среди сегодняшних подростков здоровыми можно считать не более 10-12%. У остальных есть расстройства здоровья той или иной степени, и с возрастом количество диагнозов только увеличивается. Уже в начальной школе около 50% учеников имеют хронические заболевания, а к старшим классам — и все 60-70%. Самые пугающие показатели роста заболеваемости — у болезней опорно-двигательного аппарата и пищеварительной системы, а также заболеваний почек.

Кроме того, свое губительное влияние оказывают и вредные привычки, с которыми мои сверстники знакомятся все раньше и раньше. Это и курение, и алкоголь, и игромания, и наркотики.

Очень важно создать для подростка правильное представление о здоровом образе жизни и постоянно его агитировать. Подросток должен понимать, почему надо спать 8 часов ночью, а не днем, по два часа вразнобой. Чем отличается здоровое питание от фастфуда и прочего пищевого «мусора». Почему неправильно наедаться один раз в день перед сном, почему надо завтракать и обедать. Зачем надо гулять и двигаться, и чем плоха привычка жить, уткнувшись в смартфон или планшет. В конце концов, почему надо принимать душ не по субботам, а утром и вечером, и дважды в день чистить зубы.

На практике оказывается, что лучший способ воспитания — собственный пример. Если ребенок с раннего детства живет в семье, где здоровый образ жизни — естественная норма, ему не потребуется дополнительных мотиваций. Этот образ жизни впитается в его сознание сам собой, формируя жизненные установки и модели поведения в будущем.

Делая вывод, здоровый образ жизни — это способ максимального использования биологических возможностей индивида, а также естественных сил природы. И как говорил Сократ: *«Здоровье — не все, но все без здоровья — ничто».*

**Список литературных источников:**

1.Митяева, А. М. Здоровый образ жизни / А.М. Митяева. - М.: Academia, 2015. - 144 c.

2. Морозов, М. А. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний / М.А. Морозов. - М.: СпецЛит, 2016. - 176 c.

3. Назарова, Е. Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. - М.: Академия, 2016. - 256 c.

4. Рассел, Джесси Здоровый образ жизни / Джесси Рассел. - М.: Книга по Требованию, 2015. - 732 c.

5. Текучева, Лариса Здоровый образ жизни. Правильное питание / Лариса Текучева. - М.: Drugoe Reshenie, 2015. - 449 c.

6. Трча, Станислав Искусство вести здоровый образ жизни / Станислав Трча. - М.: Медицина, 2016. - 232 c.

7. Эй, Джей Джейкобс До смерти здоров. Результат исследования основных идей о здоровом образе жизни / Эй Джей Джейкобс. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015. - 826 c.

8. Якуба, Анна Ежедневник Здоровый Образ Жизни. Гимнастика, питание, голодание, очищение / Анна Якуба. - М.: Питер, 2016. - 272 c.

9. Здоровый образ жизни семьи. Информационный стенд. - М.: Сфера, Ранок, 2015. - 552 c.

10. Здоровый образ жизни. - М.: Мой мир, 2015. - 208 c.

**Приложение 1**

 Анкета для обучающихся

1. Что такое на твой взгляд, здоровый образ жизни?

а) это образ жизни, направленный на сохранение здоровья;

б) это соблюдение режима дня и правильного питания;

в) это занятия спортом и закаливание.

г) не знаю.

2. Является ли твой образ жизни здоровым?

а) да;

б) нет;

в) частично;

г) не знаю.

3. Насколько успех в жизни человека зависит от его образа жизни?

а) на 80-100%

б) на 50-70%

в) на 10-40%

г) не зависит.

4. Для чего бы ты стал вести здоровый образ жизни?

а) чтобы не беспокоили болезни;

б) чтобы жить долго;

в) чтобы выглядеть красиво;

г) чтобы всего добиться в жизни.

5. Какие обстоятельства могли бы побудить тебя изменить образ жизни?

а) пример родителей;

б) пример уважаемых мной людей;

в) болезни;

г) наглядная информация в фактах и цифрах;

6. Употребляешь ли ты алкоголь, табак, наркотики?

а) да;

б) нет;

в) пробовал;

г) уже отказался.

7. Ты обсуждаешь с родителями свои проблемы?

а) да;

б) нет;

в) пытаюсь, но не получается высказать всё, стесняюсь;

г) пытаюсь, но родители неправильно меня понимают.

8. Как ты справляешься со стрессом?

а) слушаю классическую музыку;

б) иду в спортзал;

в) обливаюсь холодной водой;

г) хватаюсь за сигарету или банку пива.

9. Есть ли у тебя три заветных желания?

а) да;

б) нет.

10. Имеются ли вредные привычки у твоих родителей?

а) да;

б) нет;

в) не знаю.

11. Можно ли сказать, что ты заботишься о своем здоровье?

а) да;

б) нет.

12. Когда вы в последний раз занимались спортом?

а) вчера в) месяц назад

б) неделю назад г) не помню

13. Если бы вы могли начать свою жизнь сначала, хотели бы заниматься каким-нибудь видом спорта?

а) да, конечно в) зачем мне это нужно?

б) скорее всего, нет г) затрудняюсь ответить

14. Вы соблюдаете правильный режим питания?

а) да в) как получается б) нет

15. Как вы проводите свое свободное время?

а) сижу, дома смотрю телевизор или играю в компьютерные игры

б) иду гулять с друзьями

в) занимаюсь спортом