**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

 **«Малышевская средняя общеобразовательная школа»**

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ИТОГОВЫЙ ПРОЕКТ**

**Тема**

**«Важность здорового образа жизни для человека»**

**Выполнил:**

**Андреев Семен Дмитриевич**

 **ученик 9 класса**

**Куратор проекта:**

 **Дупленцева Алена Арктуровна**

**учитель ОБЖ**

**п. Малышево, 2020 год**

**Оглавление**

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

1. Теоретические аспекты здорового образа жизни……………………………4

1.1 Преимущество здорового образа жизни…………………………………….4

1.2 Компоненты здорового образа жизни……………………………………….6

1.3 Формирование здорового образа жизни…………………………………….9

1.4 Анализ результатов анкетирования………………………………………...11

Заключение……………………………………………………………………….12

Список используемой литературы…...…………………………………………13

Приложение………………………………………………………………………14

**Введение**

Хорошее здоровье – является важной потребностью человека. Практика показывает, что неправильный образ жизни и увлечение вредными привычками могут значительно ухудшить, а порой привести к необратимым последствиям здоровье человека. Как бы ни развивалась современная медицина, она порой не может решить проблемы, связанные со здоровьем. Как говорится, человек – сам «кузнец» своего здоровья. От того, как он выстроит свой жизненный путь, будет зависеть его благополучие и реализация планов. Здоровый человек успешно справится с трудностями, стоящими на его пути. Крепкое здоровье, укрепляемое и поддерживаемое самим человеком, позволит ему прожить полную, долгую, счастливую и благополучную жизнь. Вот почему так важен здоровый образ жизни.

**Тема проекта «**Важность здорового образа жизни для человека».

**Актуальность темы** заключается в рассмотрении значения здорового образа жизни для успешной деятельности и самочувствия человека, воспитания потребности вести здоровый образ жизни.

**Объект проекта:** здоровье человека.

**Предмет проекта:** образ жизни человека.

**Цель проекта:**

популяризация здорового образа жизни

**Задачи проекта:**

- показать значимость ЗОЖ для здоровья;

**-** распространение знаний о здоровом образе жизни;

- провести анкетирование среди учащихся 9 класса.

**Ожидаемые результаты:**

осознание того, что здоровье - главная составляющая качества жизни человека. Для того чтобы сохранить и укрепить свое здоровье нужно вести здоровый образ жизни.

**Теоретические аспекты важности здорового образа жизни.**

**1. Преимущества здорового образа жизни.**

Сегодня перед людьми стоит вопрос, как организовать свою жизнь таким образом, чтобы жить не болея. Ответ на этот вопрос прост и однозначен – нужно вести здоровый образ жизни.

Самое ценное, что есть у нас - это здоровье. Каждому хочется быть здоровым, сильным, красивым, находиться в хорошей физической форме. По мнению ученых, на пятьдесят процентов наше здоровье зависит от того, какой образ жизни ведёт человек. И хотя нам всем достается определенный генетический набор, неправильным образом жизни мы можем ухудшить свое здоровье.

Что же входит в понятие здоровый образ жизни? Обычно считается, что это[образ жизни](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7_%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8) человека, направленный на [профилактику](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0_%28%D0%BC%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%BD%D0%B0%29) [болезней](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B7%D0%BD%D1%8C) и укрепление [здоровья](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5).А по определению Всемирной Организации Здравоохранения, под здоровьем понимают «состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов». Несмотря на множество определений здоровья, на практике о нем чаще всего судят по наличию или отсутствию заболеваний организма или психики. Попробуем разобраться, в чем преимущество здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни делает возможным воплощение в жизнь многих планов, идей, решений и мечтаний. Люди, которые придерживаются его, полны бодрости, сил, энергии для претворения всего этого в жизнь. Соблюдение рекомендаций специалистов по ЗОЖ позволят человеку долгие годы наслаждаться жизнью и получать от неё максимальное удовольствие.

Здоровый образ жизни является предпосылкой и фундаментом для достижения успеха в жизнедеятельности человека. Немецкий философ А. Шопенгауэр писал: "Девять десятых нашего счастья основано на здоровье. При нём всё становится источником наслаждения, тогда как без него решительно никакие внешние блага не могут доставить удовольствия, даже субъективные блага: качества ума, души, темперамента при болезненном состоянии ослабевают и замирают. Отнюдь не лишено основания, что мы, прежде всего, спрашиваем друг друга о здоровье и желаем его друг другу: оно поистине главное условие человеческого счастья".

Так в чем же все-таки преимущества здорового образа жизни? Оказывается, все не так уж и сложно. Это, например, когда просыпаешься и понимаешь, что можешь сделать все. Испытываешь такой постоянный эмоциональный подъем и понимаешь, что достижение своей цели обеспечено. Сюда же можно отнести отсутствие депрессивных состояний. Красивое тело, здоровая кожа, волосы, внешний вид, и такое чувство, что сможешь преодолеть все.

Чистый и ясный ум. Что это значит? Просто ваш ум позволит размышлять и понимать главные аспекты жизненных ценностей. И, как следствие, жизненная активность обеспечена.

Устойчивое материальное положение, а почему бы и нет? Свободный от вредных привычек человек, ясно сознает и ставит правильные цели. Кроме того, является примером другим людям. А когда ты — пример другим, то ощущаешь важность себя как члена, да и для самореализации это большой плюс.

Сохранение дееспособности и двигательной активности как можно больше. Наша жизнь скоротечна, и продлить ее на несколько лет, почему бы и нет.

Улучшение иммунитета. Снижение заболеваемости различными инфекционными и вирусными заболеваниями. Даже если случится простуда, все пройдет быстро и без тяжелых последствий.

И, конечно же, активность и энергичность. Жизненная энергия всегда бьет ключом в теле ведущего здоровый образ жизни человека.

Таким образом, здоровый образ жизни имеет много преимуществ. Человек следя за различными сторонами своего здоровья, обеспечивает высокое качество своей жизни. Он может радоваться жизни во всех ее проявлениях.

**2. Компоненты здорового образа жизни**

Здоровье - это такое состояние, когда организм находится в состоянии равновесия с внешней средой и отсутствием каких - либо болезненных изменения. Для того чтобы добиться уравновешенного состояния всего организма, человеку просто необходимо вести здоровый образ жизни, который состоит из множества компонентов. Мы рассмотрим основные из них.

**Правильное питание**

Что значит питаться правильно? Это, прежде всего, употребление полезных продуктов питания, обеспечивающих пополнение организма разными веществами, которые помогают ему полноценно и без сбоев работать. Правильно питание должно быть исключительно сбалансированным и рациональным. Кроме того, стоит придерживаться несложных принципов правильного питания:

1. Разнообразная еда. В меню необходимо включать продукты животного и растительного происхождения.

2. Калорийный рацион без превышения суточной нормы. Каждый человек сам рассчитывает для себя калорийность пищи в зависимости от активности жизнедеятельности. она своя.

3. Дробное питание, включающее в себя три основных приема пищи и два перекуса. Желательно есть в одно и то же время.

4. Медленное и хорошее пережевывание пищи. Это позволяет вовремя ощутить чувство насыщенности, не переесть и насладиться вкусом еды. Кроме того, такой прием пищи поможет избежать болезней желудка и пищеварительной системы. Обязательное ежедневное употребление супов, которые способствуют выделению желудочного сока и упрощают процесс переваривания других блюд.

5. Включение в рацион богатых на витамины овощей и фруктов. Это незаменимый вариант для перекуса, так как овощи и фрукты не только утолят голод, но и восполнят недостаток полезных веществ.

6. Употребление достаточного количества воды, без учета чая, кофе и супов.

7. Кисломолочные продукты низкой жирности и содержат полезный белок и способствуют более быстрому пищеварению;

8. Желательно есть только свежеприготовленные блюда, так как по прошествии определенного времени, еда теряет свои полезные свойства.

Как видите, правила здорового питания просты и не требуют специальных навыков.

**Спорт и физические нагрузки**

Наше тело – это наш инструмент, помогающий нам выполнять все свои функции. Поэтому очень важно телом пользоваться. Движение – это жизнь. Если мы будем меньше двигаться, тем больше рискуем заболеть. Вариантов двигательной активности много. Например бег, который отлично влияет на организм человека. Утренняя или вечерняя пробежка по живописным местам поднимет настроение, очистит мозг от лишних мыслей и поможет расслабиться. Но, если человек очень занят и у него нет свободного времени, тогда самый лучший вариант – утренняя зарядка. Посвятите ей 20 минут в день, и ваше тело всегда будет в отличном, бодром состоянии. Неважно, какую физическую нагрузку вы выберете. Важно, чтобы она доставляла вам удовольствие.

**Личная гигиена и здоровый сон**

Содержание тела в чистоте избавляет человека от риска получения заболеваний, связанных с размножением бактерий и паразитов. А здоровый сон помогает быть активными, полными сил и энергии людьми. Самый лучший промежуток для сна с 22.00 до 6.00, желательно с открытой форточкой или в хорошо проветренном помещении.

**Закаливание**

Закаливание хорошо помогает свести риск заболевания к минимуму. Оно помогает организму бороться с неблагоприятными факторами окружающей среды. Вот некоторые способы повысить сопротивляемость организма к болезням и иммунитет:

1. Воздушные ванны. Самый доступный и легкий способ. Проветривание, прогулки на свежем воздухе, чистый воздух – самая лучшая профилактика.

2.Солнечные ванны. Не менее эффективным, однако, с ними стоит быть осторожными.

3. Прогулки босиком. Наши ступни имеют множество точек, массаж которых приводит к нормализации работы всех органов и систем организма человека.

4. Обтирания, обливание и контрастный душ являются наиболее действенными способами закаливания. Главное помнить о том, что эти процедуры проводятся постоянно и нельзя закалиться про запас.

**Отказ от вредных привычек**

Можно много и долго говорить о вреде курения, алкоголя и наркотиков. Это общеизвестный факт. Однако каждый человек, который ценит свое здоровье, не будет прибегать к этому сомнительному удовольствию.

**Эмоционально-психическое состояние**

Стрессы и переутомления, плохое настроение и депрессии негативно сказываются на работоспособности и здоровье человека любого возраста. Из-за плохого самочувствия, нежелания что-либо делать грусть, раздражительность и агрессивность. Негатив, накопленный годами, мешает человеку жить. Важно жить в мире с самим собой и окружающими людьми. Это возможно при соблюдении следующих принципов:

1. Позитивное мышление. Старайтесь даже в трудностях видеть позитив, найти что-то хорошее.

2. Общительность. Здесь очень важно общение внутри семьи: просто посидеть вместе, поговорить о том, что произошло интересного за день, что волнует и интересует. Хорошо помогает коммуникабельности активное совместное времяпровождение.

3. Контроль эмоций. Нельзя замалчивать проблему, но и агрессивность поведения не поможет ее разрешить. Просто спокойно, тактично свои переживания и мысли, без нравоучений. Вот тогда, не будет конфликтов и раздражений.

4. Психическое здоровье. Каждый человек должен позаботиться о себе. Он может сделать это, исключив из своей жизни стрессы и переживания, плохое настроение, комплексы и недовольство жизнью.

Таким образом, важно понять, что человек может решить сам, в чем заключается здоровый образ жизни и как его реализовать. Поэтому не переживайте, если съели что-то вредное или же поступили неправильно. Главное, вы это увидели и осознали, а значит, всё можно исправить.

**3. Пути формирование здорового образа жизни**

Здоровый образ жизни не дается нам от рождения. Он формируется постепенно на протяжении всей жизни человека. Сначала появляются полезные для здоровья привычки, а затем и потребность быть здоровым. В основе его формирования лежат научные знания и медико-профилактические меры. От степени заинтересованности человека в собственном здоровье напрямую зависит успех в работе по формированию здорового образа жизни.

Практика показывает, что лучший способ воспитания — собственный пример. Семья, где здоровый образ жизни является нормой, ребенку не требуется дополнительной мотивации для выбора в пользу правильного поведения. Эта модель жизни впитается в его сознание, формируя тем самым жизненные установки поведения в будущем.

Быть здоровым и красивым в настоящее время становится престижным и модным. Вот почему всё больше молодых людей выбирают рациональное питание, интересные увлечения, занятия физической культурой и спортом, но, к сожалению, еще остаются те, кто этого не понимает!

Формирование здорового образа жизни — это создание системы преодоления факторов риска в форме активной жизнедеятельности людей, направленной на сохранение и укрепление здоровья. Для того чтобы достичь наилучшего результата достаточно придерживаться и выполнять несложные правила. Приведем некоторые из них.

1. Создание таких условий труда, которые способствуют сохранению здоровья и повышению работоспособности.

2. Участие человека в культурных и спортивных мероприятиях, активные формы отдыха, психогимнастика, аутотренинг, создание нормальных условий жизни в семье.

3. Культура общения, межличностные отношения в коллективе, семье, с окружающими, нравственность, умение справедливо оценить свои и чужие поступки, умение прогнозировать результаты своей собственной деятельности.

4. Бережливость по отношению к природе, культуру поведения.

5. Профилактика во всех ее видах: от медицины и умения оказывать первую медицинскую помощь до чтения популярной медицинской литературы.

Итак, вы сделали первый шаг в сторону формирования здорового образа жизни и обнаружили: то, что легко для одних, дается вам с большим трудом. Оказывается все просто – вам нужно больше времени. Чем дольше вы будете следовать здоровому образу жизни – тем легче вам будет. Приобретая полезные привычки, вы получите возможность для изменения не только вашего тела, но и ума. Эти изменения позволят вам увидеть все в несколько ином свете. Приведем в доказательство следующие тезисы.

1. Еда, к которой вы питали слабость, станет «топливом», позволяющим организму работать. И вы будете ценить полезную еду больше, чем мгновенное удовольствие при поедании жирного, сладкого, соленого и острого. Вы увидите разницу между здоровой и нездоровой пищей, как только начнете заниматься спортом, потому что тяжелая еда не даст вам двигаться в свое удовольствие.

2. Вы начнете ценить и любить свое тело, заметите, что стали сильнее и выносливее, и вы поймете, что не можете жить без движения. У вас останется энергия для дел, которые вы откладывали из-за усталости. И, конечно же, перед вами откроется больше возможностей.

3. Ваш организм не будет подводить вас внезапно возникшими болями, усталостью, нарушениями сна.

4. И, наконец, самое главное. У ваших будущих детей гораздо больше шансов родиться и вырасти здоровыми, потому что вы привьете им привычку правильно питаться и много двигаться с рождения.

Но эти изменения произойдут не сразу. Потребуется очень много времени для того чтобы постепенно перестроить ваши привычки. А сейчас начните с малого – отойдите от компьютера, отложите в сторону телефон и как следует потянитесь.

**4. Анализ результатов анкетирования**

Работая над проектом, мы заинтересовались, имеются ли у обучающихся девятого класса знания о здоровом образе жизни и как они относятся к этому вопросу. Для выяснения этого было проведено анкетирование, в котором приняли участие 11 человек.

Основные результаты анкетирования показали следующее:

1. 36,4% (4 человека) в свободное от учебы время отдыхают или сидят за компьютером.

2. 72,7% (8 человек) признали влияние положительных эмоций на укрепление здоровья.

3. 90,9% (10 человек) от случая к случаю активно занимаются физкультурой и спортом.

4. 90,9% (10 человек) считают, что в школе созданы условия для занятий физкультурой.

5. 1 человек из 11 занимается закаливанием.

6. 18,2 % (2 человека) пробовали курить.

8. 90,9 % (10 человек) считают, что ЗОЖ это «Отказ от вредных привычек» и «Рациональное питание».

Таким образом, проведенное анкетирование показало, что у обучающихся имеются определенные знания о важности здорового образа жизни, однако этих правил практически не придерживается никто.

Здоровый образ жизни подростков не просто слова. Он помогает им чувствовать себя полноценно и является определенным выбором жизненной позиции. Кроме того, подростки скоро станут взрослыми людьми и сами будут для себя решать, что хорошо, а от чего они хотят избавиться или избежать. Именно поэтому важно чтобы основные компоненты здорового образа жизни были осознанным выбором самого подростка, потому что только тогда эти правила приживутся и принесут пользу.

**Заключение**

Главным условием сохранения и укрепления здоровья, бесспорно, является активный образ жизни, включающий в себя личную гигиену, закаливание, рациональное питание, отказ от вредных привычек. Подросткам особенно важно приобщаться к здоровому образу жизни, так как среди них здоровыми можно считать не более 10-12%. У остальных есть различные расстройства здоровья той или иной степени. В настоящее время уже в начальной школе около 50% учеников имеют хронические заболевания, а к старшим классам — и все 60-70%. Самые настораживающие показатели роста заболеваемости — это болезни опорно-двигательного аппарата и пищеварительной системы, а также заболевания почек.

Вот почему вопрос важности и формирования здорового образа жизни у подрастающего поколения очень актуален именно сегодня, поскольку проблемы со здоровьем и имеющиеся вредные для здоровья привычки у подростков, пагубно сказываются, как на духовном, так и физическом состоянии их здоровья.

Очень важно создать у подростка правильное представление о здоровом образе жизни, и, как показывает практика, лучший способ воспитания – личный пример. Становление здоровья определяется взаимодействием большого числа факторов - социальных и биологических, внешних и внутренних, материальных и духовных, которые сложно и противоречиво взаимодействуют друг с другом. Ответственное и сознательное отношение к нему должно стать нормой. Так же как «честь надо беречь смолоду», так и о здоровье надо приучать ребенка заботиться с детских лет.

Мы считаем что, здоровый образ жизни - общепризнанный, надежный и очень действенный способ сохранения и укрепления здоровья людей.

Аштанг Хридаям Самхита писал: «Тот, кто посвящает день здоровой деятельности и ест здоровую пищу, кто одинаково относится и к счастью, и к несчастью, холоду и жаре, кто не привязан к объектам чувств, кто развивает в себе бережливость, осторожность, осознание всего мира как единого целого, правдивость, всепрощение и дружит только с праведными людьми, будет свободен ото всех болезней».

**Список используемой литературы:**

1. Митяева А.М. Здоровый образ жизни / А.М. Митяева.-М.: Academia? 2015

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

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

4. Рассел Джесси Здоровый образ жизни / Джесси Рассел. – М.: Книга по Требованию, 2015

5. Степанов А.Д., Изуткин Д.А. Критерии здорового образа жизни и предпосылки его формирования. Здравоохранение, 2003

6. Текучева Лариса Здоровый образ жизни. Правильное питание / Лариса Текучева. – М.: Drugoe reshenie, 2015

7. Якуба Анна Ежедневник Здоровый Образ Жизни. Гимнастика, питание, голодание, очищение / Анна Якуба. – М.: Питер, 2016

8. Здоровый образ жизни семьи. Информационный стенд. – М.: Сфера, Ранок, 2015

9. Здоровый образ жизни. – М.: Мой мир, 2015

**Интернет-источники**

1. http:www.zdorovajaplaneta.ru/zdorovyj-obraz-zhizni-zosh/

Приложение

АНКЕТА

«ЧТО ВЫ ЗНАЕТЕ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ»

**Дорогой друг!**

Просим серьезно отнестись к заполнению анкеты и ответить на все вопросы, подчеркнув выбранный ответ прямой линией.
Если Вы не уверены в своих знаниях по тому или иному вопросу, то ответ подчеркните волнистой чертой или допишите свой ответ.
Можно подчеркнуть два и более ответов.

Ваш пол: мужской, женский
Ваш возраст? …………………….лет
1. Интересно ли Вы живете? –

- Да
-Нет
-Посредственно
- Другое………………………………
2. Ваши увлечения в свободное от учебы время?
-Спорт
-Литература
-Музыка
-Техника
-Компьютер
-Другое………………………….
3. Влияют ли положительные эмоции на укрепление Вашего здоровья?
-Да
-Нет
-Затрудняюсь ответить
4. Удовлетворяет ли Вас социально-психологический климат в Вашем учреждении образования?
-Да
-Нет
-Скорее да, чем нет
5. Устраивают ли Вас отношения между преподавателями и учащимися?
-В основном, устраивают
-В чем-то устраивают, в чем-то нет
-Во многом не устраивают
6. На сколько активно Вы занимаетесь физкультурой и спортом?
-Постоянно
-От случая к случаю
-Не занимаюсь
7. В работе каких спортивных секций и клубов Вы принимали участие?
8. Созданы ли в Вашем учреждении образования условия для занятий физкультурой и спортом?
-Да
-Нет
9. Влияют ли занятия физкультурой и спортом на состояние Вашего здоровья?
-Да
-Нет
-Затрудняюсь ответить
10. Занимаетесь ли Вы закаливанием своего организма?
-Да, занимаюсь
-Нет
-Не считаю нужным
11. Считаете ли Вы важным условием здорового образа жизни соблюдение личной гигиены?
-Очень важно
-Скорее важно
-Скорее не важно
-Совсем не важно
12. Курите ли Вы?

-Да
-Нет
-Изредка
-До 10 сигарет в день
-Более 10 сигарет в день

13. Употребляете ли Вы водку, вино, пиво?
-Да
-Нет
14. Употребляли ли Вы и Ваши друзья какие-нибудь таблетки или химические вещества одурманивающего действия?
-Да
-Нет
15. Слышали ли Вы что-нибудь об опасности для здоровья при употреблении таблеток и других химических веществ?
-Да
-Нет
16. В какой мере Вы знакомы с проблемой наркомании среди молодежи?
-В полной мере
-В некоторой степени
-Почти знаком или совсем не знаком
-Никогда не интересовался этими вопросами
17. Сталкивались ли Вы с проблемой употребления наркотиков?
-Да, неоднократно пробовал
-Да, 1-2 раза
-Да, у меня был друг-наркоман
-Да, в собственной семье
-Да, в семье друзей или знакомых
-К счастью, никогда не сталкивался
18. Является ли наркомания одной из причин заболевания СПИДом?
-Да
-Нет
-Не знаю
19. Каким путем можно заразиться ВИЧ-инфекцией, СПИДом?
- При повседневных контактах
-При сексуальных контактах
-При обмене шприцами и иглами,
которые уже использовались носителями ВИЧ-инфекции
-От ВИЧ-инфицированной матери
20. Поражается ли при СПИДе иммунная (защитная) система организма человека?

-Да
-Нет
-Не знаю
21. По Вашему мнению, является ли составной частью здорового образа жизни рациональное питание?

-Да
-Нет
-Не знаю
22. Согласны ли Вы, что рациональное питание – это:
- равновесие между поступающей с пищей энергией и энергией, расходуемой человеком во время жизнедеятельности, иначе говоря, баланс энергии
- удовлетворение потребностей организма в определенном количестве и соотношении пищевых веществ
- соблюдение режима питания (определенное время приема пищи и определенное количество пищи при каждом приеме)
23. Питаетесь ли Вы в столовой ?
-Да
-Нет
24. Удовлетворены ли Вы организацией питания в учреждении образования?
-Да
-Не совсем
-Нет
-Особое мнение ……………………..
25. По-вашему мнению, здоровый образ жизни – это…?
-Отказ от вредных привычек
-Личная гигиена
-Рациональное питание
-Закаливание
-Занятия физической культурой и спортом

-Владение навыками безопасного поведения