Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 7»

**Проект**

**по ОБЖ**

**«Что такое здоровый образ жизни?»**

###### Автор работы:

###### Барташова Ирина, 9 класс

Место выполнения работы:

**МКОУ СОШ №7**

п.Владимировка,

Туркменского района,

Ставропольского края

Руководитель:

**Важеева Наталья Николаевна,**

учитель ОБЖ МКОУ СОШ№7

**Содержание**

Введение.

1. Аннотация исследовательской работы.
2. Цель, задачи работы, ожидаемый результат, объект работы.
3. Продолжительность работы над проектом, ключевые понятия.
4. Гипотеза.
5. Основные понятия исследовательской работы.

5.1 Правильное питание.

5.2 Двигательная активность.

5.3 Личная гигиена.

5.4 Вредные привычки.

1. Анкетирование
2. Выводы.
3. Заключение.
4. Используемая литература.

**Приложения**

***Приложение 1***

Анкета №1 «Здоровый образ жизни – что это?»

Диаграммы по результатам опроса

Анкета №2 «В движении - жизнь»

Диаграммы по результатам опроса

Анкета №3 «Моё питание»

Диаграммы по результатам опроса

Анкета №4 «Личная гигиена»

Диаграммы по результатам опроса

Анкета №5 «Вредные привычки»

Диаграммы по результатам опроса

***Приложение 2***

Видеоролик «Мы за здоровый образ жизни»

Буклеты по пропаганде здорового образа жизни

**Введение**

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.

**2. Цель исследовательской работы**:

- формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни, понимания изначальности и необходимости здоровья, обучение способам его сохранения и укрепления;

**Задачи исследовательской работы:**

- 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.

**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.

**3. Продолжительность работы над проектом**: 2 месяца.

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

**4.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.

**5.Основные понятия исследовательской работы**

 .

***Здоровый образ жизни* –** [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_(%D0%BC%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%BD%D0%B0)) [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).

Что же входит в само понятие здоровый образ жизни? По мнению учащихся 8-9 классов МКОУ СОШ № 7 п.Владимировка в понятие «здоровый образ жизни» входят следующие компоненты:

- правильное питание;

- двигательный режим;

- гигиена;

- отказ от вредных привычек.

**5.1 Правильное питание.**

**«Что такое 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.

Начать ограничивать себя нужно от более вредного к менее вредному.

**Основные принципы правильного питания**

1. Энергетическая ценность пищи должна соответствовать энергетическим затратам организма.

2. Сбалансированность рациона, т.е. соответствие химического состава пищевых веществ физиологическим потребностям организма.

3. Режим.

**Правильный режим питания**

1. Прием пищи в одно и тоже время.

2. 4-5 разовое питание.

3.Интервалы в приеме пищи должны составлять не менее 3-х и не более 5 часов.

4. Интервал между ужином и началом сна должен составлять 3-4 часа.

**5.2 Двигательная активность.**

Под двигательной активностью понимается сумма всех движений, производимых человеком в процессе своей жизнедеятельности. Это эффективное средство сохранения и укрепления здоровья, гармонического развития личности, профилактики заболеваний. Непременной составляющей двигательной активности являются регулярные занятия физической культурой и спортом.  
 Двигательная активность благотворно влияет на становление и развитие всех функций центральной нервной системы: силу, подвижность и уравновешенность нервных процессов.  
  Систематические тренировки делают мышцы более сильными, а организм в целом более приспособленным к условиям внешней среды. Под влиянием мышечных нагрузок увеличивается частота сердцебиений, мышца сердца сокращается сильнее, повышается артериальное давление. Это ведет к функциональному совершенствованию системы кровообращения.  
    Во время мышечной работы увеличивается частота дыхания, углубляется вдох, усиливается выдох, улучшается вентиляционная способность легких. Интенсивное полное расправление легких ликвидирует в них застойные явления и служит профилактикой возможных заболеваний.

Двигательная активность является ведущим фактором оздоровления человека, т.к. направлена на стимулирование защитных сил организма, на повышение потенциала здоровья. Полноценная двигательная активность является неотъемлемой частью здорового образа жизни, оказывающей влияние практически на все стороны жизнедеятельности человека.

**5.3. Личная гигиена**

Личная гигиена — совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека. Личная гигиена включает общие гигиенические правила, одинаковые для лиц любого возраста: правильное чередование умственного и физического труда, занятия физкультурой, регулярные приемы полноценной пищи, чередование труда и активного отдыха, полноценный сон. К личной гигиене в узком понимании относятся гигиенические требования к содержанию в чистоте тела, белья, одежды, жилища, а также соблюдение чистоты при приготовлении пищи. Первоочередным является соблюдение чистоты тела.

**5.4. Вредные привычки**

Что такое вредная привычка?

Вредная привычка это автоматически повторяющееся многое число раз действие, причем действие это вредоносное с точки зрения общественного блага, окружающих или здоровья самого человека, который подпал под кабалу вредной привычки.

К вредным привычкам можно отнести следующие действия:   
• Алкоголизм  
• Наркомания  
• Курение

**Алкоголизм** – самая распространенная вредная привычка, зачастую превращается в серьезное заболевание, характеризующееся болезненным пристрастием к алкоголю (этиловому спирту), с психической и физической зависимостью от него, сопровождающаяся систематическим потреблением алкогольных напитков несмотря на негативные последствия.

**Наркомания —** хроническое прогредиентное (развитие болезни с нарастанием симптоматики) заболевание, вызванное употреблением веществ-наркотиков.   
Разные наркотики вызывают разную зависимость. Одни наркотики вызывают сильную психологическую зависимость, но не вызывают физической зависимости. Другие же, напротив, вызывают сильную физическую зависимость. Многие наркотики вызывают и физическую, и психологическую зависимость.

**Курение —** вдыхание дыма препаратов, преимущественно растительного происхождения, тлеющих в потоке вдыхаемого воздуха, с целью насыщения организма содержащимися в них активными веществами путём их возгонки и последующего всасывания в лёгких и дыхательных путях.

**6.Анкетирование**

С целью опровержения или принятия гипотезы проекта я предложила учащимся ответить на вопросы анкет,включающих в себя вопросы, охватывающие все аспекты здорового образа жизни:

Анкета №1 «Здоровый образ жизни – что это?»

Анкета №2 «В движении - жизнь»

Анкета №3 «Моё питание»

Анкета №4 «Личная гигиена»

Анкета №5 «Вредные привычки»

В анкетировании приняли участие 24 обучающихся 8- 9-х классов МКОУ СОШ №7 п. Владимировка.

***Результаты анкетирования***

***Анкета №1***

**«Здоровый образ жизни – что это?»**

Из 24 опрошенных, только 23 смогли точно сформулировать - что означает понятие здоровый образ жизни и что необходимо делать, чтобы вести здоровый образ жизни (Приложение 1 диаграмма 1, 2). На вопрос, «Как ты считаешь, верно утверждение «Я веду здоровый образ жизни» для тебя? 23 опрошенных ответили – нет, один не знаю. (Приложение 1, диаграмма 3)

***Анкета №2***

**«В движении - жизнь»**

По результатам анкеты №2 (Приложение 1 диаграмма 1-13) можно сказать, что режим дня у учащихся не выполняется. Они мало времени уделяют прогулкам мало спят. Много времени проводят у телевизора, компьютера и за уроками и дополнительными занятиями по предметам. Утреннюю гимнастику не делают все 24 опрошенных, ссылаясь на то, зарядка проводится в школе перед 1 уроком. 13 человек посещают спортивные секции. Что же касается летнего активного отдыха то можно сказать, что время велосипеда давно прошло. Лишь 3 опрошенных из 24 катаются на велосипеде не реже 3 раз в неделю, многие вообще не признают велосипед как вид активного отдыха и предпочитают скутер или мопед для передвижения и прогулок. Двигательная активность у подростков низкая и режим дня нельзя назвать правильным.

***Анкета №3***

**«Моё питание»**

Из анкеты №3 мы делаем вывод, что 50% детей не завтракают, едят всухомятку, употребляют много газированных напитков, сухарики, чипсы, сладкое. Только 4 человека в обед едят первые блюда, многие пропускают обед, не каждый день употребляют молочные продукты и фрукты, мало едят овощей. Покупая продуты, практически все не задумываются об их пользе или вреде. Все опрошенные понимают, что питаются неправильно.

***Анкета №4***

**«Личная гигиена»**

Правила личной гигиены знают все 24 опрошенных (Приложение 1 диаграммы 1-13). 20 опрошенных полностью соблюдают все правила личной гигиены, лишь 3 человека не всегда успевают делать все правильно ( почистить вечером зубы, умыться перед сном), 1 человек не смог дать ответ на данный вопрос.

***Анкета №5***

**«Вредные привычки»**

4 человека из опрошенных пробовали курить. Большинство опрошенных указали, что курить и употреблять спиртное можно лишь с 18 лет, употреблять наркотики нельзя с любого возраста.

Обработав анкеты, сделали вывод, что практически все обучающиеся не соблюдают правила здорового образа жизни.

Обязательно необходимо проводить работу по пропаганде здорового образа жизни, правильном питании, профилактике вредных привычек.

**7. Выводы:**

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 совместно с одноклассниками были разработаны буклеты и видеоролик по пропаганде здорового образа жизни. (Приложение 2).

**8.Заключение**

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.

**Список используемой литературы:**

1.    Артемьева, Т. Вне зависимости / Т. Артемьева // Будь здоров. – 2010. – № 2. – С. 64-71. О алкогольной и наркотической зависимости, лечение.

2.    Артемьева, Т. Система Амосова / Т. Артемьева // Будь здоров. – 2010. – № 1. – С. 32-39. О системе оздоровления.

3.     Васильева, Д. Вредным привычкам места нет / Д. Васильева // Пока не поздно. – 2010. – № 11. – С. 3.

4.     Веч, Г. «Защитить сердцем» / Г. Веч // НаркоНет. – 2010. – № 6. – С. 48-49.  
Профилактика наркомании.

5.    Генеральная уборка организма // Будь здоров. – 2010. – № 2. – С. 20-24.  
Очищение организма