

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГИМНАЗИЯ №16 ГОРОДА ТЮМЕНИ

Проектная работа

Основы здорового образа жизни

Автор: Подкользин Кирилл,  
Россия, Тюменская область, г. Тюмень  
МАОУ гимназия №16,  
10 «Г» класс

Научный руководитель:  
Юрина Татьяна Ювенальевна,  
Учитель ОБЖ МАОУ гимназии №16

Тюмень. 2018г

Цель:

Выявить основные понятия и основные составляющие здорового образа жизни

Задачи

- изучить понятие ЗОЖ
- выявить последствия вредных привычек
- показать важность здоровья и его ценность

## Наиболее важные составляющие ЗОЖ

### Двигательная активность

- Обеспечивает поддержание иммунитета на высоком уровне, повышается не только физическая, но и умственная работоспособность, хорошо адаптирует к чрезмерным мышечным нагрузкам.

### Здоровый сон

Сон является одной из важнейших составляющих ЗОЖ, ведь во время сна организм отдыхает, он поддерживает нормальное психоэмоциональное состояние человека, адаптируется к изменению освещенности, закрепляет и перерабатывает информацию.

### Правильное питание

1. ПИТАНИЕ С МАЛЫМ СОДЕРЖАНИЕМ ЖИРОВ
2. СОКРАЩЕНИЕ ПОТРЕБЛЕНИЯ СОЛИ
3. ПОДДЕРЖАНИЕ ОПТИМАЛЬНОЙ МАССЫ ТЕЛА
4. ОТКАЗ ОТ АЛКОГОЛЬНЫХ НАПИТКОВ

Популярные в нынешнее время вредные привычки среди подростков ,  
негативно влияющие на наш организм

## АЛКОГОЛЬ

В последствии вызывает большое количество проблем со здоровьем. Зависимость – алкоголизм. Разрушение личности происходит через 10 лет. Сердечно-сосудистые заболевания. Нарушение в работе печени, психические проблемы, дефицит витаминов и многое другое.

## КУРЕНИЕ

В состав входят: смолы, мышьяк ,бензол, полоний и другие вещества, которые не должны находиться в нашем организме в превышенном размере. Рак, заболевания сердечно-сосудистой системы, паталогия органов пищеварения, заболевания полости рта, репродуктивной системы.