

# Здоровье и здоровый образ жизни как основа безопасности



# Понятие Здоровье и ЗОЖ

Здорóвье — состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни

**Здорóвый óбраз жíзни, ЗОЖ** — *образ жизни человека , направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.*

- 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.
- Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.
- Вызывают беспокойство детский алкоголизм и наркомания, а также большое число курящих школьников. Информирование учащихся поможет правильно решить проблему свободного времени, сформировать негативное отношение к вредным привычкам и осознать ответственность за собственное здоровье.

# Цель проекта

- 1. Помочь людям освоить навыки здорового образа жизни
- 2. Сформировать у обучающихся осознанное отношение к своему здоровью

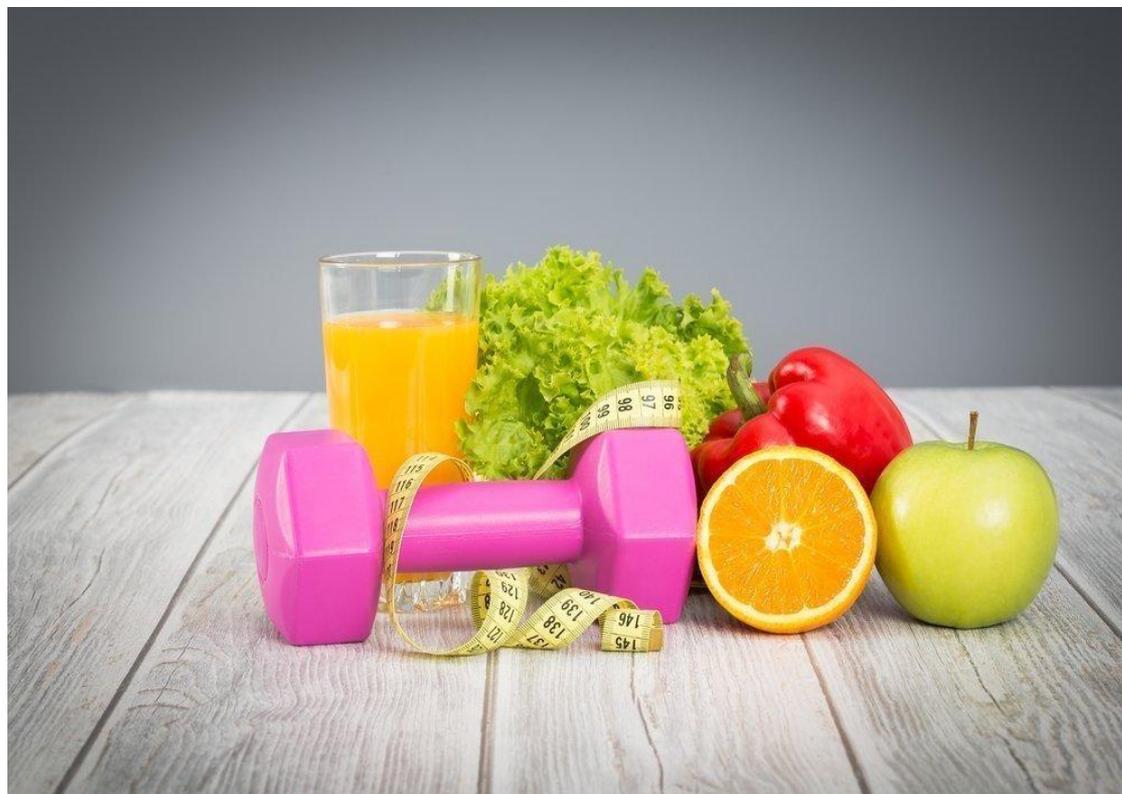


# Задачи проекта

- 1. Сохранение и укрепление физического здоровья
- 2. Популяция преимуществ ЗОЖ
- 3. Воспитание активной жизненной позиции , ответственное отношение к своему здоровью
- 4. Изучить проблему ЗОЖ школьника

# ГИПОТЕЗА

Если все школьники будут придерживаться здорового образа жизни и любят спорт, то это положительно отразится на их здоровье: снизится уровень заболеваемости в школе ; увеличится число учащихся, занятых во внеурочное время в кружках и секциях.



# Актуальность

Актуальность **б** здорового образа жизни, особенно в последние годы, вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной **жизни**, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.



# Объект и предмет

## ИССЛЕДОВАНИЯ

- Объект исследования : Здоровый образ жизни человека и его содержательны характеристики как способы укрепления здоровья человека
- Предмет исследования : Рассмотреть здоровье как важнейшую потребность человека



# Элементы здорового образа

- **ЖИЗНИ:** Окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о
- Влиянии неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье;

