

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«средняя общеобразовательная школа №9 имени 63-ей
добровольческой танковой бригады»
еманжелинского муниципального района челябинской области**

Тип проекта: творческий

Здоровый образ жизни

Исполнитель: Самсонова Алёны, ученицы 7 А класса

Наставник: Дудченко Юлия Владимировна,
учитель физической культуры

п. Красногорский 2022 г.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОЕКТА

- **Цель проекта:**

- -привлечение внимания к здоровому образу жизни подростков

- **Задачи проекта:**

- - дать определению понятию «здоровый образ жизни»
- - определить составляющие здорового образа жизни
- - определить факторы влияющие на здоровый образ жизни подростка
- - создать рекламный ролик
- - с помощью рекламного ролика привлечь внимание, приобщить моих друзей – подростков к здоровому образу жизни

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОЕКТА

Тема формирования здорового образа жизни у подрастающего поколения очень актуальна, а в наше время особенно, поскольку с каждым годом увеличивается количество детей, имеющих проблемы со здоровьем, немало воспитанников имеют вредные для здоровья привычки что очень пагубно сказывается, как на духовном, так и физическом состоянии здоровья.

Девизом нашей работы по формированию ЗОЖ стали слова Карлейля: «Здоровый человек - самое драгоценное произведение природы».

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 очень плохая статистика по заболеваемости гриппа, ОРВИ и другими вирусными заболеваниями(рото-вирус, корона-вирус и т.д.). Одной из причин заболеваний является слабый иммунитет. Чтобы иммунная система работала исправно, ее надо поддерживать ежедневно, а не только в период эпидемий гриппа! Как же зарядить свой иммунитет? Ответ прост — вести **здоровый образ жизни**.

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ

- Правильное питание.
- Режим труда (учебной деятельности) и отдыха.
- Режим сна.
- Физическая нагрузка.
- Закаливание.
- Личная гигиена.
- Профилактика вредных привычек.



ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

1. Правильное питание

Чтобы ходить, бегать, прыгать, дышать, смеяться, радоваться, учиться, нужно питаться правильно.

За день школьники должны выпивать не менее одного литра чистой воды.

Употребляйте белок - из белка строятся защитные ферменты. Не употребляйте в пищу мало мяса, рыбы, яиц, молочных продуктов.

Вредная пища - избыток соли, сахара, незнакомая пища. Откажитесь от жаренных во фритюре продуктов, испол-

Здоровое питание – условие хорошей успеваемости!

Рацион питания школьников должен включать **все основные группы продуктов**, а именно – мясо и мясопродукты, рыбу и рыбопродукты, молоко и молочные продукты, яйца, пищевые жиры, овощи и фрукты, хлеб и хлебобулочные изделия, крупы, макаронные изделия и бобовые, сахар и кондитерские изделия.

Калорийность рациона школьника должна быть следующей:

7-10 лет – 2400 ккал

14-17 лет – 2600-3000 ккал



ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

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.

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.

ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

4. Занимайтесь спортом

Физическая нагрузка улучшает общее состояние организма. 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 — обязательный минимум физической нагрузки на день. Необходимо сделать её такой же привычкой, как умывание по утрам.

5. Закаляйтесь

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.

ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

6. Личная гигиена

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.

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 — 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.



ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

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.



Благодарю за внимание!!!