

**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, работать, жить – нужно питаться правильно.

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

Употребляйте белок - из белка строятся защитные ферменты, поэтому 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!!!**