Объект исследования:

Учащиеся ГБОУ СОШ «ЦО» пос.Варламово

Предмет исследования:

Влияние здорового образа жизни на здоровье школьника

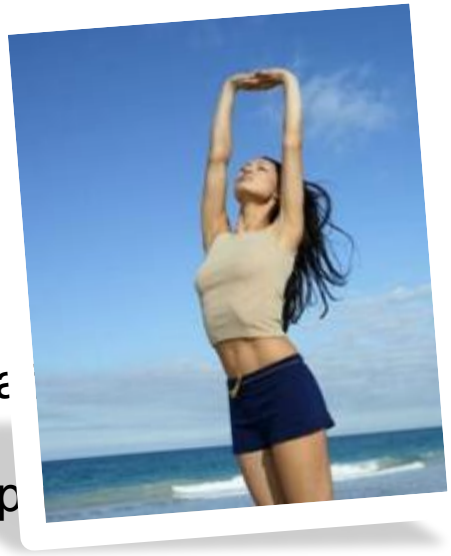
Гипотеза:

Я предлагаю выявить влияние образа жизни на здоровье учащихся ГБОУ СОШ «ЦО» пос. Варламово, для чего планирую провести анкетирование в 5-11 классах и изучить результаты медицинского осмотра за 2013 год.

Методы:

- Теоретические (изучение и анализ литературы, прогнозирование, проектирование и моделирование)
- Эмпирические (анкетирование, тестирование)
- Математические (методы проверки результатов)

1. Понятие здорового образа жизни:



Согласно определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), *здоровье – это «…состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов».* В соответствии с этой концепцией за

о сохранении здоровья должна осуществляться на трёх ур

физическом, духовном и социальном.

Физическое здоровье определяется состоянием и функционированием организма.

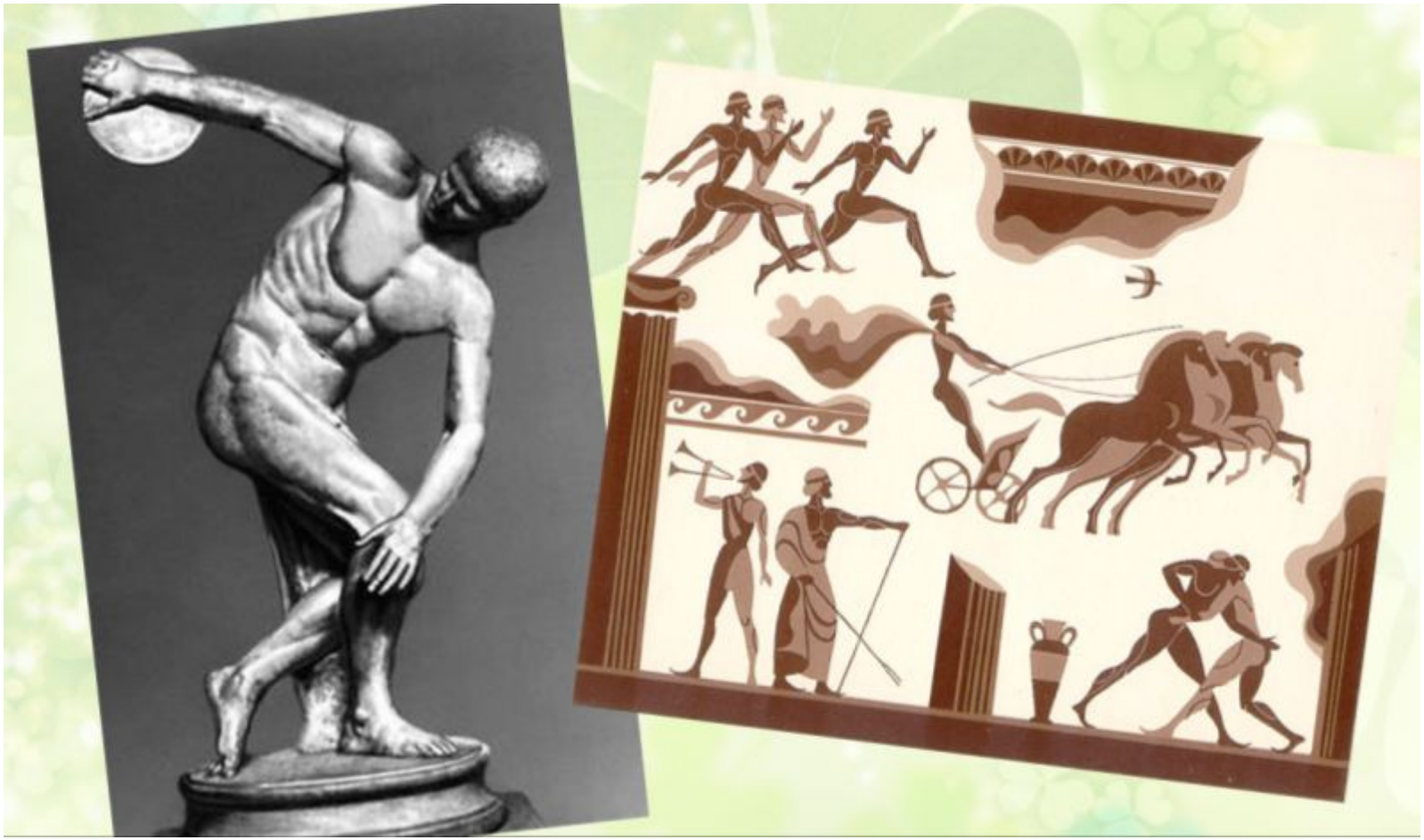
Душевное здоровье определяется тем, насколько человек доволен собой и насколько успешно справляется со своими ежедневными обязанностями.

Социальное здоровье определяется тем, насколько человек ладит с другими людьми.

Здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и укрепление здоровья людей, позволяющий человеку долгие годы трудиться в полную меру своих способностей, избавляющий его от болезней и недомоганий, дарящий бодрость, силу и энергию, без которых нет полнокровной радости бытия

2. Здоровый образ жизни в странах Древнего Мира



2. История Олимпийский игра и их значение в формировании здорового образа жизни