

МБОУ «средняя школа № 9»

# Творческий проект ЗОЖ – норма жизни!

Выполнил: Найденов Руслан Юрьевич, ученик 10 а класса. Найденов Петр Юрьевич, ученик 7 а класса.  
Научный руководитель: Найденова Екатерина Валерьевна

Йошкар-ола  
2020

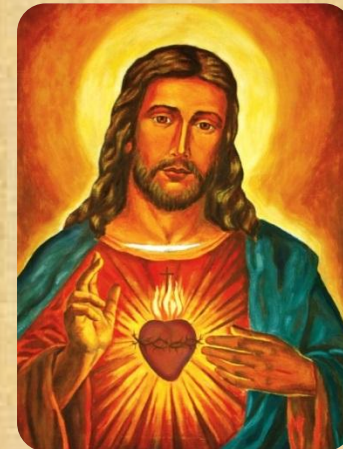
# Введение

- ▣ **Актуальность.** Здоровый образ жизни – это самый верный путь к здоровью каждого человека, а значит, и всего общества. Во всем мире концепция здорового образа жизни становится приоритетной в государстве.
- ▣ **Здоровый образ жизни (ЗОЖ)** – это концепция, согласно которой человек отказывается от вредных привычек, правильно питается, занимается спортом. Но эта концепция не ограничивается физическим состоянием здоровья, также она включает в себя интеллектуальное и творческое саморазвитие личности, нравственность, этичность и духовные ценности.





# Глава 1. Виды здоровья Духовное



Христианские  
ценности

- Крепкая дружная семья**
- совершение добрых дел;
  - отказ от общения с агрессивными людьми;
  - созерцание прекрасного, изучение искусства;
  - размышления о своем предназначении;
  - проявление любви к окружающему миру;
  - защита животных и окружающей среды;
  - уважение к окружающим; духовные практики; чтение позитивных книг.



Друзья и  
единомышленники



## Заповеди

### Христианство

1. Почитай отца твоего и мать твою, тогда продлятся дни твои на земле!
2. Поступай с людьми так, как вы хотите, чтобы они поступали с вами!
3. Не произноси ложного свидетельства на ближнего твоего.
4. Не кради
5. Не убивай
6. Прощайте людям ошибки их и грехи!
7. Не сквернословь
8. Не пей спиртовых, алкогольных, дурманных веществ, не кури, не принимай наркотики и дурманных веществ.  
Предлагаю заповедь: **не дурмань разум.**
9. Творите мир на земле, будьте миротворцами.
10. Не прелюбодействуй. Храни верность супругу, брак один раз и на всю жизнь.

### Ислам

1. Веди себя так, чтобы тебе не было стыдно за свои поступки.
2. Не кради.
3. Силен не тот, кто побеждает, а тот, кто может укротить свой гнев.
4. Почитай старших, особенно родителей.
5. Твори добро и стремись к миру.
6. Не разрушай землю и не сей зла на ней.
7. Не сквернословь
- 8. Не дурмань разум:**  
Не пей спиртовых, алкогольных, дурманных веществ, не кури, не принимай наркотики и дурманных веществ.
9. Не убивай.
10. Не прелюбодействуй. Храни верность супругу, брак один раз и на всю жизнь.

### Буддизм

1. От ненависти человеку и самому плохо живется – ведь у него нет радости.
2. Вся жизнь человек должен стремиться к тому, чтобы стать лучше.
3. Если человек сделал добро, то пусть сделает его еще и еще.
4. Прощайте обиды, не отвечайте злом на зло.
5. Не убивай живых существ.
6. Не говори неправды.
7. Не говори пустых сплетен, не говори грубо, не сквернословь
- 8. Не дурмань разум:**  
Не пей спиртовых, алкогольных, дурманных веществ, не кури, не принимай наркотики и дурманных веществ.
9. Не брать чужого.
10. Не прелюбодействуй. Храни верность супругу, брак один раз и на всю жизнь.



# Правильные ценности

1. не навреди живому ( не убивай, не ударь, не обижай)	7. соблюдай режим труда и отдыха ( шаббат и т.п. в качестве отдыха)	13. Гуляй на свежем воздухе
2. не сквернословь	8. не прелюбодействуй ( не изменяй супругу, брак один раз и навсегда, нет содомии и извращениям)	14. Не мусори.
3. не дурмань разум ( ни капли ни алкоголя, ни сигарет, ни наркотиков)	9. верь во Вселенную и будь благодарен	15. Береги природу, животных, растения, свою планету. Дари добро и позитив!
4. не бери не свое ( не укради, не желай чужого ни супруга, ни имущества, ни скота, ни двора)	10. Делись, занимайся благотворительностью.	16. Не общайся с агрессивными людьми, не будь агрессивным
5. не говори неправду ( не лги, не клеветни)	11. Развивай свои таланты	17. Трудись во благо семьи и общества
6. уважай отца и мать своих, свой род	12. Занимайся спортом.	18. Будь добрым, честным, смелым, порядочным и великодушным. Прощай себя и других. Учи лишь хорошему.



## Эмоциональное здоровье

Улыбайтесь, общайтесь с радостью и верьте в себя и свой успех.

Прощайте себя и других.  
Живите на позитиве.





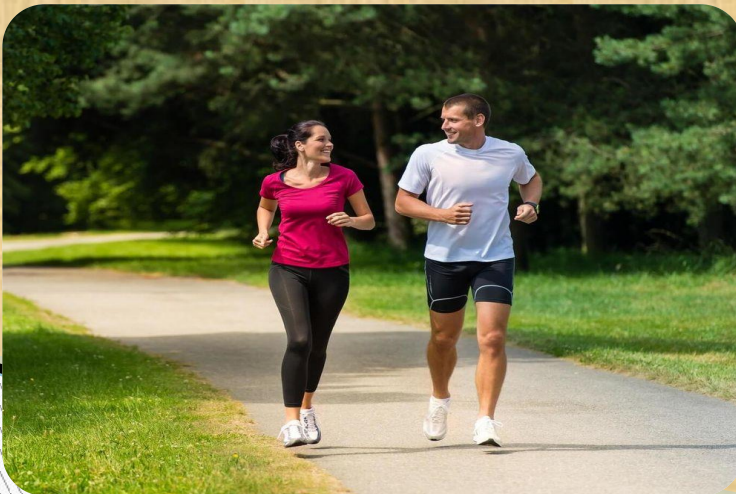
# Для эмоционального здоровья надо:

- ▣ **Заниматься спортом.**
- ▣ **Правильное питание. Здоровый сон.**  
Иногда позволяйте себе полежать в постели подольше, организму нужно перезагрузиться, спать не менее 7 – 8 часов в сутки.
- ▣ **Слушать свое тело. Растить по карьерной лестнице.**  
Старайтесь расти в том, чем нравится заниматься.
- ▣ **Общаться с людьми.**  
Раз в неделю – баня, сауна, посещайте массаж, спа – салоны, прогулки на природе, творчество



# Интеллектуальное здоровье

- Исследования показали, что регулярные упражнения могут привести к улучшению функций мозга. Люди работают лучше в умственном плане, если они регулярно занимаются интенсивной деятельностью, такой как спорт, бег, плавание или тренировка в тренажерном зале.







**Экскурсии**



**Изучение иностранных языков**



**Танцы**



**Занятие творчеством**



## Чтение книг



## Беседа с мудрыми людьми



Лучший отдых от интеллектуальных нагрузок – это спа – процедуры, массаж, здоровый сон, физическая нагрузка.



## Глава 2. Здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни включает в себя следующие элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т.п.



## МИР ПРОФЕССИЙ



# Рациональный режим труда и отдыха





# Оптимальный двигательный режим



Каждая ступенька дарит человеку 4 секунды жизни. 70 ступенек сжигают 28 калорий.



Бег на длинные и короткие дистанции.



Растяжка



Производственная гимнастика

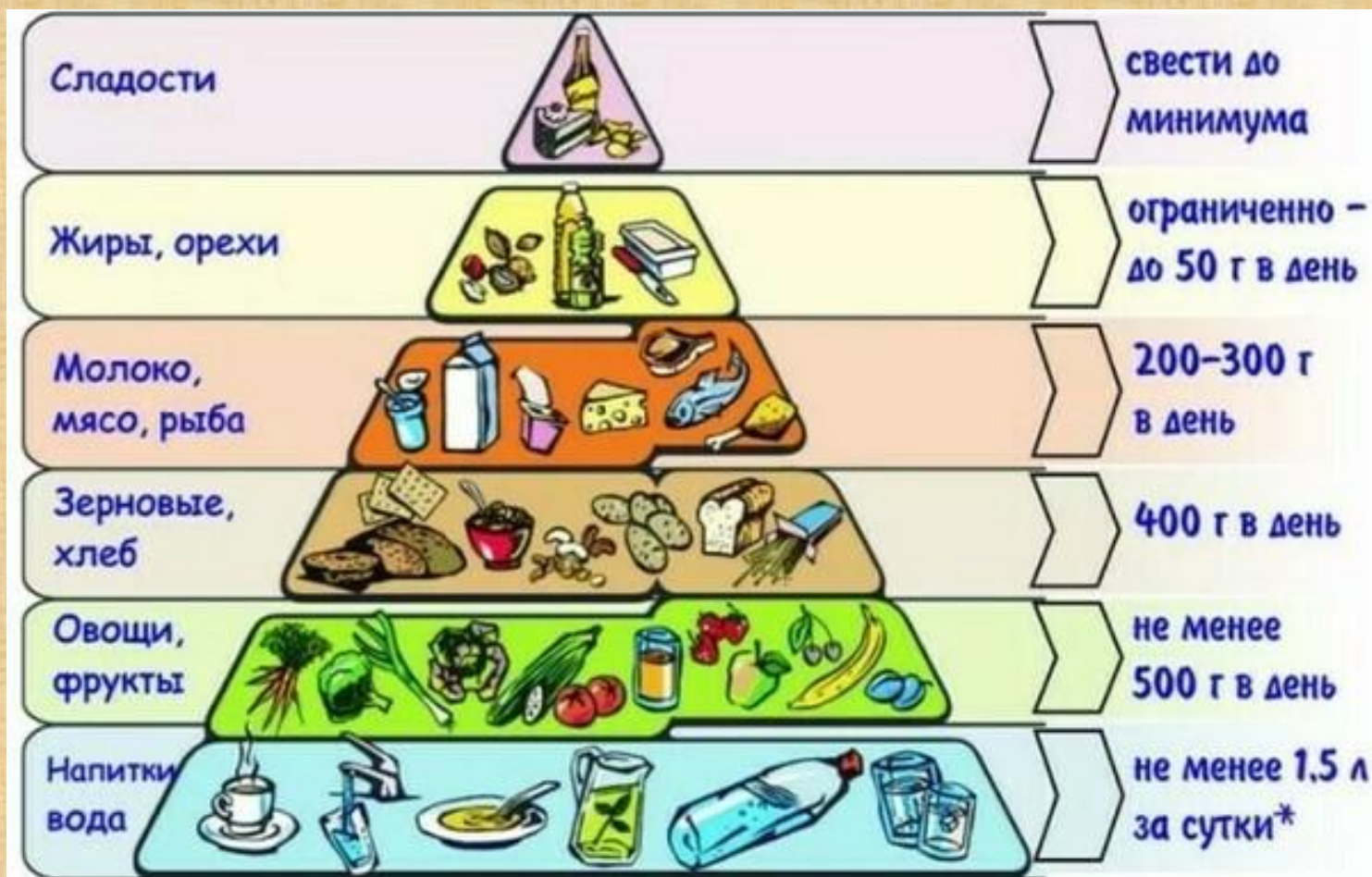


# Закаливание





# Глава 3. Правильное питание



\*при наличии заболеваний - уточнить у врача

# Правильное питание: меню

П р а в и л ь н о е   п и т а н и е !						На заметку!
№	Завтрак	Перекус	Обед	Перекус	Ужин	
1	Каши Яйца Творог, Йогурты Салаты Сыр 30+ Индейка	Фрукты! Не больше двух!  Творог Натурал. йогурт	Рыба, Феле курин, Феле индейки, Говядина. + Салат свежий или Тушеные овощи!	Грейпфрут или 2 киви  Творог или натурал. йогурт	Рыба не жир, Феле курин, Феле индейки, Говядина. + Салат свежий или Тушеные овощи!	Натошак: Стакан воды с лимоном! Зеленый чай. Сладкие фрукты до 16:00
2	Запеканки: Творожные Овощные	Салаты	Супы Бульоны с мясом Суп пюре	Салаты	2 вар. яйца + салат Красная фасоль + салат	Для ускоренного похудения, лучше исключить фарш!
3	Крекеры – хлебцы Тосты из цельнозернового хлеба	Крекеры - хлебцы	Гарнир + Салат свежий или Тушеные овощи!	Тушеные овощи!	Кефир, натур йогурт, молоко, творог. Гречка не больше 100гр	В натурал. йогурт можно добавить корицы!
4	Диетические сырники. Смузи Ролл из лаваша Горсть орехов или сухофруктов Горький шоколад	Пропорции:  150гр творога или йогурта	Пропорции:  150гр мяса или рыбы + 150гр салата или туш. Овощей!	Пьем: За 30мин до еды или 40 мин после еды!	Пропорции:  100гр мяса или рыбы + 150гр салата или туш. Овощей!	Вода 1.5 - 2,5 литра! Пищу не запиваем! Исключаем: сахар, соль и жарен. пищу! Варим-Парим-Тушим! В ДЕНЬ используем 1ч.л. оливкового масла, поливая салат
5	<b>В н и м а н и е !</b>					
Рис неочищенный! Макароны изделия из твердых сортов пшеницы, по цвету они коричневые! Вся молочка – не жирная! Сыр 30+						



# Глава 4. Вред алкоголя, сигарет, наркотиков

## Вред курения и алкоголя на организм человека

Вред курения	Вред алкоголя
Никотин - причина заболеваний (язва, рак, хроническая пневмония, сердечно - сосудистые заболевания)	Каждая рюмка действует на организм человека, как яд
Желтеет эмаль зубов	Зрение страдает особенно сильно
Меняется цвет лица (серо - зеленый, желтый)	Может возникнуть опухоль голосовых связок, воспаление легких, туберкулез, а цирроз печени ведет к гибели
Ногти на руках и ногах приобретают желтый оттенок, слоятся и ломаются	Происходят изменения в системе кровообращения и в сердце - инфаркт кровоизлияния
Волосы теряют блеск, выпадают	Нарушается память, воля
Курящий человек приносит вред окружающим (дым, сажа, деготь)	Алкоголь отрицательно влияет на половые органы



**НИКОГДА НЕ ПРОБУЙТЕ НИ АЛКОГОЛЬ, НИ СИГАРЕТЫ И НИКАКИЕ ВИДЫ НАРКОТИКОВ НИКОГДА НЕ ПРОБУЙТЕ. И ДРУГИМ ЗАПРЕТИТЕ.**

**Это причина всевозможных заболеваний, рождения больных детей, потеря самоконтроля, аморальность, преступность.**

# Заключение

## Активные формы здорового образа жизни:

- - соблюдение заповедей, семейных ценностей,
- - физическая культура,
- - закаливание,
- - рациональное питание,
- - гигиена труда и отдыха
- - духовные практики
- - плодотворный труд



## Пассивные виды здорового образа жизни

- отказ от вредных привычек: курение, алкоголь, токсикомания и т.п., лень, переедание;



A vibrant tropical beach scene at sunset. The sky is a mix of orange, yellow, and blue, with scattered white clouds. The sun is low on the horizon, casting a bright reflection on the calm water. Several palm trees with green fronds are scattered across the sandy beach. In the distance, a net is visible on the beach, and a small figure can be seen near the water's edge. The overall atmosphere is peaceful and warm.

**Спасибо за внимание!**

**Желаем всем здоровья и процветания!**