

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

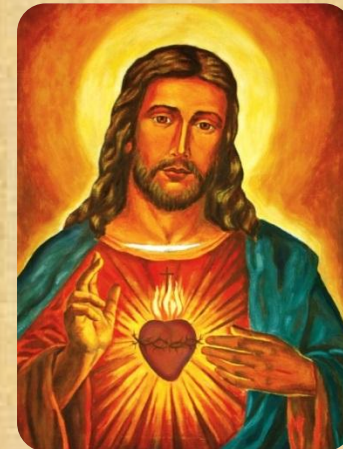
Йошкар-ола  
2020

# 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.



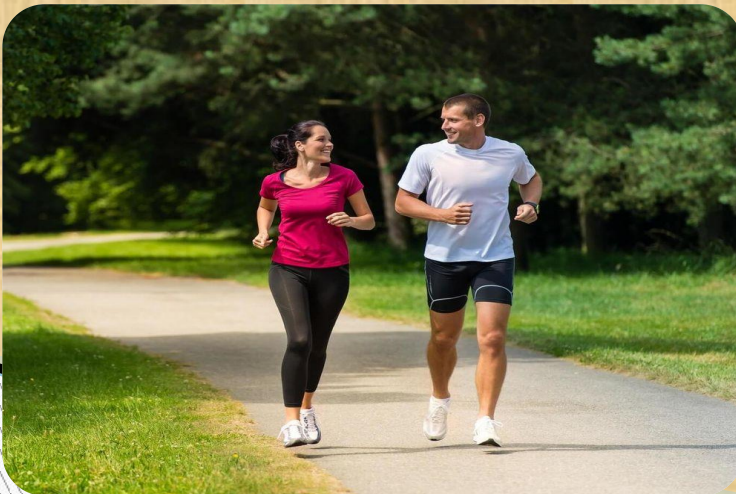
# Для эмоционального здоровья надо:

- ▣ **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

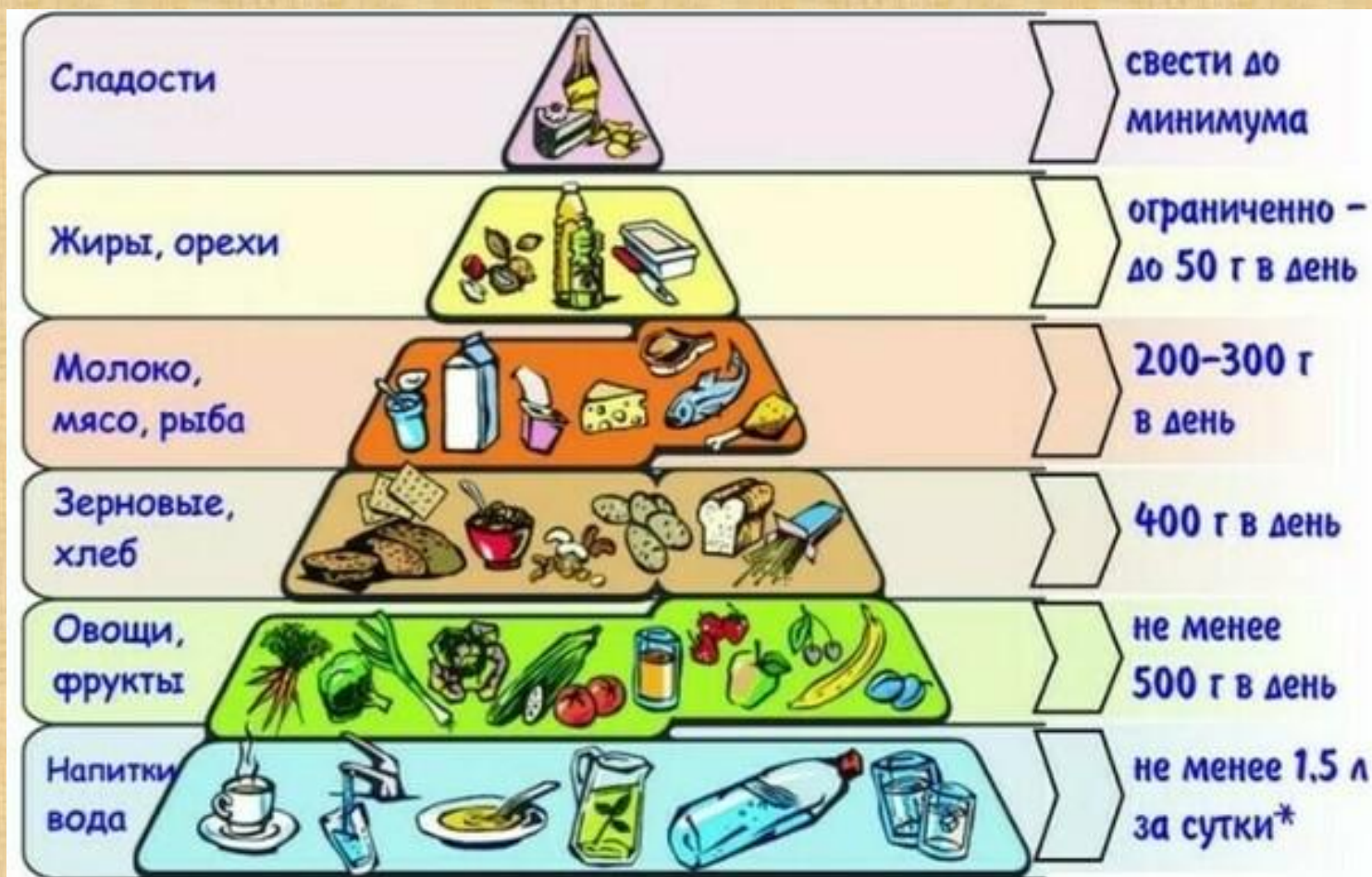


Производственная гимнастика

# 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 golden glow over the ocean and the sandy beach. Several palm trees are in the foreground, their fronds silhouetted against the bright sky. The water is calm, reflecting the colors of the sunset. In the distance, a net is visible on the beach, and a few small figures can be seen near the water's edge.

**Спасибо за внимание!**

**Желаем всем здоровья и процветания!**