Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет»
Университетский колледж

Рейтинг здорового образа жизни среди других ценностей

Выполнила: Смирнова Софья Владимировна,
обучающийся группы ПСА 11-19
Руководитель: Иванова Ольга Владимировна

2020 г.

Цель и задачи проекта

Цель работы: исследовать иерархию ценностей современного человека, определить место ЗОЖ в ней.

Задачи:

- Изучить информационные источники по теме индивидуального проекта;
- На основе анкетирования людей разного возраста определить, какую роль в их жизни играет здоровый образ жизни и какое место он занимает среди других цеенностей;
- Обобщить и проанализировать полученные данные, сделать вывод по результатам исследования.

Здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни – это образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.

«Хорошее здоровье, ощущение полноты, неистощимости физических сил – важнейший источник жизнерадостного мировосприятия, оптимизма, готовности преодолеть любые трудности. Больной, хилый, предрасположенный к заболеваниям ребёнок – источник многочисленных невзгод». **– В. А. Сухомлинский.**

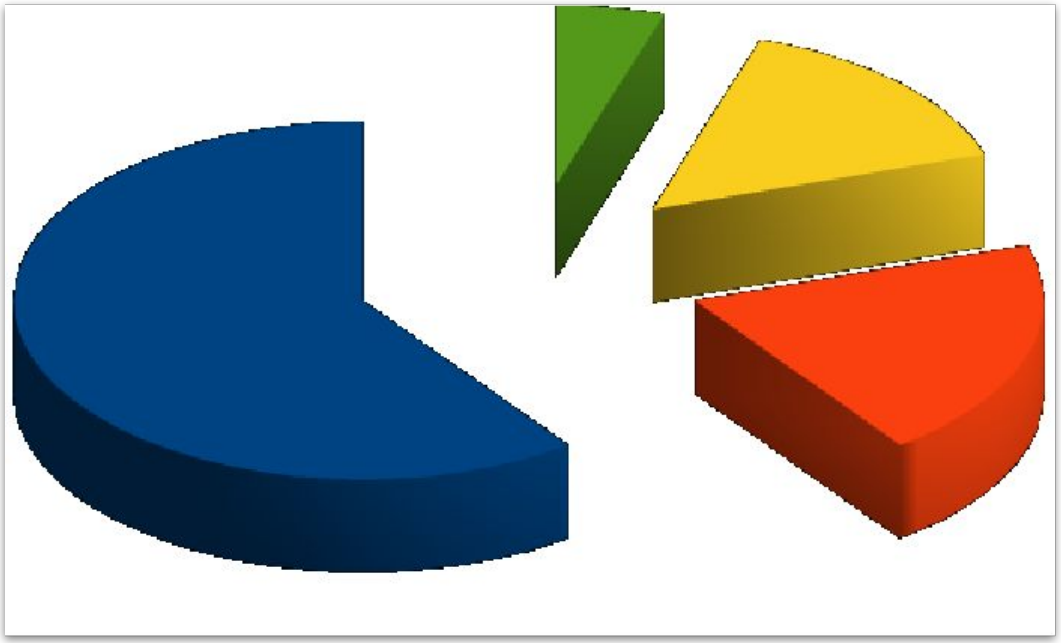
Методы для соблюдения ЗОЖ

- Соблюдение правильного питания
- Физическая активность
- Гигиенический уход
- Соблюдение режима дня
- Эмоцианальный настрой

Жизненные ценности

- Семья
- Любовь
- Работа
- Здоровье
- Образование
- Друзья

Результаты анкетирования



- Поставили ЗОЖ на второе место (60%)
- Поставили ЗОЖ на третье место (20%)
- Поставили ЗОЖ на четвёртое место (15%)
- Исключили ЗОЖ из списка ценностей (5%)

Выводы

Я смогла представить информацию, взятую из разных источников, как одно целое, включив её в обобщающую таблицу.

Таким образом, поставленная цель и задачи достигнуты в полном объеме.

Благодарю за внимание!