

**З**доровый

**О**браз

**Ж**изни

Здоровый образ жизни — комплексное понятие, охватывающее все сферы человеческого существования — начиная от питания и распорядка дня и заканчивая морально-психологическим состоянием человека. Все его основные составляющие объединяет центральная установка — направленность на профилактику болезней и укрепление здоровья.



Цель – разобрать основные вопросы по теме здоровый образ жизни, про анализировать статистику прихода людей к ЗОЖ, сделать вывод опираясь на отчеты Министерства здравоохранения России.

# Составляющие Здорового Образа Жизни

## Занятие спортом

-банальная фраза «движение – жизнь» как нельзя точно отражает тот факт, что без адекватной двигательной активности здоровье и полноценная жизнь не возможны. Сегодня многие страдают от различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, наличия лишнего веса и прочих проблем, многие из которых обусловлены как раз недостатком физической активности.

Сбалансированное питание и физическая активность – основные компоненты здорового образа жизни.

## Сбалансированное питание

-любому из нас известно, что еда оказывает на человека огромное воздействие. И от того, что мы включаем в свой рацион, как это готовим и едим, зависит многое.

Человек, питание которого сбалансированно, не страдает от дефицита витаминов и минералов, лишнего веса, чувства дискомфорта в животе.

# Составляющие Здорового Образа Жизни

## Укрепление иммунитета и личная гигиена

-иммунитет – защитные силы организма, которые помогают справиться с разными видами инфекции и вирусов, оградить человеческое тело от опасных заболеваний. Чтобы сделать его крепче, необходимо своевременно делать прививки, отказаться от вредных привычек, вовремя диагностировать и лечить болезни

## Полноценный отдых

-чтение книг, которые ему интересны, – это приемлемый отдых после изучения обязательных предметов, занятий спортом. Занятие любимым хобби очень воодушевляет, успокаивает и приносит радость. Рисование, моделирование, декупаж, квиллинг, моделирование, нумизматика, коллекционирование марок и т.д. – все эти увлечения позволяют быстро восстановиться, получить заряд бодрости и позитивной энергии.



# Составляющие Здорового Образа Жизни

## Вредные привычки

-вредные привычки школьников старшего возраста носят пагубный характер. Одной из самых распространенных опасных привычек школьников является курение.

## Эмоционально-психическое состояние

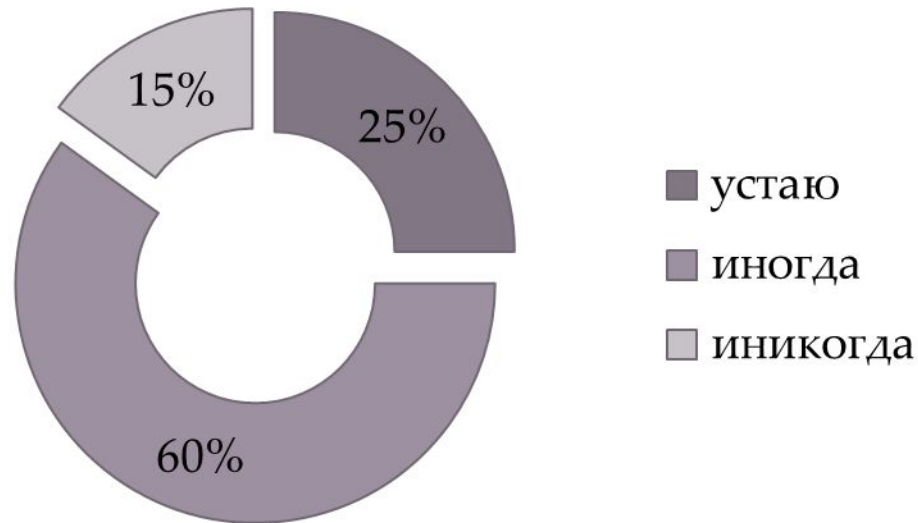
-при соблюдении здорового образа жизни необходимо пересмотреть и эту сторону ежедневной реальности. Важно навести порядок и позаботиться о том, чтобы каждый человек в семье чувствовал комфорт, не страдал от ущемлений и переутомлений.

# Исследовательская часть

Для того, чтобы узнать ведут ли здоровый образ жизни учащиеся нашего класса, знают ли они, что это такое, мы решили провести анкетирование

Для опроса мы подготовили 8 вопросов с несколькими вариантами ответа, и я предложил школьникам них ответить. Всего было опрошено 20 человек.

## Результаты анкетирования



Вывод: в практической части нашего исследования мы проделали следующую работу: анкетирование учащихся. По итогам теста выяснили, что не все ребята понимают значение здорового образа жизни, не выполняют утреннюю зарядку. С учащимися класса была проведена беседа. Предложен комплекс упражнений

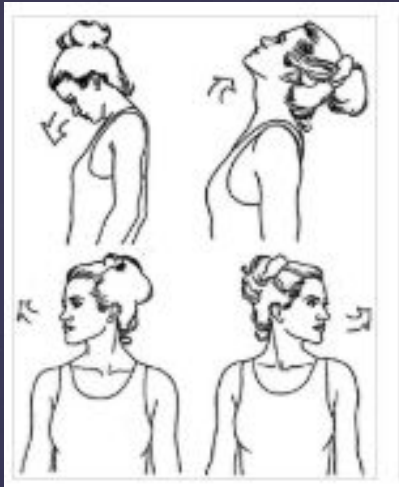
# Статистические данные болезней учащихся

По данным показателями: Минздравсоцразвития России, состояние здоровья детей и подростков в Российской Федерации характеризуется следующими

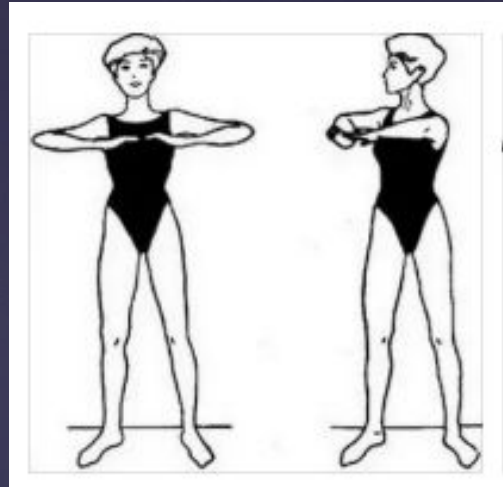
- из 13,4 миллионов детей школьного возраста более половины – 53 процента – имеют ослабленное здоровье;
- две трети детей в возрасте 14 лет имеют хронические заболевания;
- лишь 10 процентов выпускников общеобразовательных учреждений могут быть отнесены к категории здоровых;
- общая заболеваемость детей в возрасте до 14 лет возросла за последние пять лет на 16 процентов, а юношей и девушек в возрасте 15-18 лет - на 18 процентов;
- продолжается рост показателей болезней органов дыхания, сердечно-сосудистой



## 1. Наклоны головы



## 2. Рывки руками



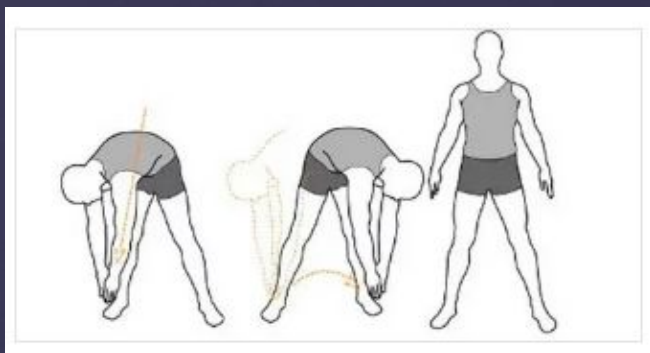
## 3. Наклоны



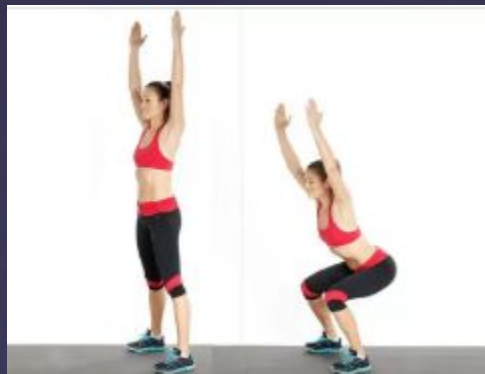
# Комплекс упражнений

# Комплекс упражнений

## 4. Наклоны туловища к ногам



## 5. Приседания с работой рук



## 6. Выпады



## 6. Прыжки

Тема здорового образа жизни у подрастающего поколения очень актуальна, а в наше время особенно, поскольку с каждым годом увеличивается количество учащихся, имеющих проблемы со здоровьем, немало учащихся имеют вредные для здоровья привычки, что очень пагубно сказывается, как на духовном, так и физическом состоянии здоровья.

Здоровый образ жизни — стиль жизни, направленный на омоложение и оздоровление всего организма, отказ от вредных привычек, создание режима дня, в котором есть место для полноценного отдыха, продуктивной работы и физической активности.

*Спасибо за внимание !!!*