

«Здоровый образ жизни и здоровье школьников»



Введение:



24 декабря 2010 года президент РФ Медведев Д.А. в своем выступлении «Итоги года с президентом России» сказал: «...26 млн детей и подростков, проживающих в нашей стране, должны полноценно развиваться, расти здоровыми и счастливыми...».

Действительно, дети - это будущее нашей страны, а здоровье общества определяется здоровьем его членов. Общество не может быть здоровым, если его составляют больные люди. Здоровье – это главная ценность человека, оно определяется рядом факторов, из которых главными являются: наследственность и образ жизни. Но если на первый фактор-наследственность, человек повлиять практически не может, то изменить свой образ жизни, чтобы достичь желаемых результатов способен каждый. Как сказал Н. М. Амосов «...добыть и сохранить здоровье может только сам человек...»

Актуальность

ь:

Наша повседневная жизнь отягощена различными привычками, многие из которых являются вредными и способствуют разрушению здоровья – главной человеческой ценности. Сохранению и укреплению здоровья способствует здоровый образ жизни, что понимали еще наши далекие предки. Этой работой я хочу показать, как влияет здоровый образ жизни на здоровье школьников, потому что именно в школьном возрасте закладывается фундамент правильного отношения к жизни и своему здоровью.



Цель:

Выявить влияние образа жизни на здоровье школьника.



Задачи:

- Выяснить понятие здорового образа жизни.
- Изучить здоровый образ жизни в древнем мире и современном обществе.
- Провести анкетирование в 5-11 классах
- Проанализировать результаты анкетирования и медицинского осмотра учащихся 5-11 классов за 2013 год