

Департамент образования и науки Курганской области  
Государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение  
«Мишкинский профессионально-педагогический колледж»

# Если хочешь быть здоровым.

Индивидуальный проект

по дисциплине ОУДБ.04 физкультура  
Марусин Владимир Николаевич,

студента 2 курса, 21 группы,

профессия: 35.0.13 Тракторист-машинист  
сельскохозяйственного производства  
(естественнонаучный профиль)

Руководитель работы:

Горшков Андрей Иванович,

преподаватель дисциплин профессионального  
цикла



Мишкино 2022

# Если хочешь быть здоровым.

**Здоровье** — это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности. «Берегите здоровье смолоду!» - эта пословица имеет глубокий смысл. Формирование здорового образа жизни должно начинаться с молодого возраста для того чтобы у человека уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью. Условия, от которых зависит направленность формирования личности, а также тела его здоровье, закладываются в молодом возрасте.



# Занятие физкультурой.

Физические упражнения дозируются по величине нагрузки и продолжительности выполнения. Величина нагрузки создается отягощениями на соответствующие группы мышц. В качестве отягощений используют вес собственного тела, гантели, штанги, набивные мячи и др. Продолжительность выполнения упражнения обеспечивается двумя способами. Первый — когда упражнение выполняют на время; второй — когда упражнение выполняют на количество его повторений. Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься



# Правильное питание и гигиена

Однако не единым спортом поддерживается здоровье, но также правильным питанием и гигиеной. Питание является одним из наиболее очевидных внешних факторов, определяющих экологию отдельного человека, его здоровье и активное долголетие, состояние человеческой популяции в целом, ее сохранение и воспроизводство.



**Здоровое питание** — это питание, которое обеспечивает рост, правильное развитие и жизнедеятельность человека, способствует укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.

Основные требования к рациональному питанию отражаются следующими положениями:

1. Энергетическая ценность суточного пищевого рациона (в ккал, кДж) должна строго соответствовать величине суточных энергозатрат
2. В суточном рационе основные пищевые вещества должны присутствовать в достаточных количествах и в определенных соотношениях друг с другом
3. Пища должна быть максимально разнообразной, что может быть достигнуто максимально широким использованием в рационе всех доступных в данный сезон года продуктов питания, и содержать пищевые вещества сложного химического состава и строения



# Гигиена.

**Личная гигиена** - это свод правил поведения человека в быту или на работе. В узком понимании - гигиеническое содержание тела, одежды и предметов домашнего обихода. Нарушение требований личной гигиены может негативно сказаться на здоровье не только одного человека, но и больших групп людей (коллективы, семьи, члены различных сообществ).

Разделы личной гигиены:

- Гигиеническое содержание тела (кожи, волос, полости рта, органов слуха, зрения, и т.д);
- Гигиена индивидуального питания;
- Гигиена одежды и обуви;
- Гигиена жилища.





# Закалка тела.

Закаливание организма — метод физиотерапии. Основан на воздействии на организм человека различными природными факторами: воздухом, водой, солнцем, низкими и высокими температурами (относительно температуры тела) и пониженным атмосферным давлением, с целью повышения функциональных резервов организма и его устойчивости к неблагоприятному воздействию этих факторов. Закаливание следует рассматривать как попытку приблизить образ жизни человека к естественному, не дать угаснуть врождённым адаптационным способностям организма.



# Виды закаливания

**Закаливание воздухом**-закаливания включает в себя воздушные ванны и долгие прогулки на свежем воздухе. Закаливание воздухом является самым простым и доступным методом закаливания. Необходимо больше времени проводить на свежем воздухе вне зависимости от погоды и времени года.

**Закаливание водой** – это очень полезная для организма человека процедура. При водном закаливании циркуляция крови в организме происходит интенсивней, принося органам и системам организма дополнительный кислород и питательные вещества. Закаливание водой можно разделить на несколько видов:



**Закаливание солнцем**- повышает устойчивость нервной системы, ускоряет обменные процессы организма, повышает сопротивляемость организма, улучшает кровообращение, улучшает работу мышечной системы. Закаливание солнцем может не только принести пользу, но и оказать большой вред от ожогов и т.д

Закалка является наиболее опасным и экстремальным видом поддержания тела в здоровом состоянии, не подготовленный человек может слечь от болезни, а некоторые получают травмы посерьезнее.



# Вредные привычки.

Хоть в обществе стало более популярно следить за здоровьем, однако множество людей пристращаются к вредным привычкам, особенно в молодёжной среде, всё же ещё есть люди, которые бросили алкоголь и курение и ими мы должны гордиться. Однако множество людей и по сей день злоупотребляют спиртным, курением и наркотиками.

Множество людей по всему миру страдают от алкоголя или наркотиков, иногда даже не употребляя их, множество жизней было загублено от этих ядов и ещё больше будет загублено. Нам стоит начать больше уделять времени на помощь и излечение больных от зависимостей и вредных привычек.

# Заключени.

В заключении хочется сказать, если хочешь быть здоровым вам нужно соблюдать правила написанные в этом проекте, а также составить свои планы на жизнь и будущее вашего здоровья. Занимай спортом, правильно питайтесь, не злоупотребляйте вредными привычками и проживете долгу и счастливую жизнь.