Муниципальное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа №2 п. Селижарово.

Итоговый проект

на тему: «Я за здоровый образ жизни»

(предмет: ОБЖ)

ученицы 8б класса

Ермиловой Алины

Руководитель проекта: учитель ОБЖ

Лобачева Наталья Ивановна

2024 год.

Содержание

1. Пояснительная записка…………………………………………3 стр.

2. Основная часть…………………………………………………4 стр.

2.1. Физическая культура………………………………………….4-5 стр.

2.2. Физические упражнения ……………………………………………...5-6 стр.

2.3. Причины отклонений в здоровье ……………………………6-7 стр.

2.4. Устранение проблем …...…………………………………….5-6 стр.

1. Заключение……………………………………………………………6 стр.
2. Отзыв руководителя на работу………………………………………7 стр.

# Пояснительная записка

**Здоровье** – ни с чем несравнимая ценность. Каждому человеку присуще желание быть сильным и здоровым. Ученые считают, что если принять условно уровень здоровья за 100%, то на 20% он зависит от наследственных факторов, 20% - от действия окружающей среды, 10% - от деятельности системы здравоохранения, а остальные 50% - зависят от самого человека, от того образа жизни, который он ведет. А поскольку именно в раннем детстве, дошкольном и школьном возрасте формируется здоровье человека, то ясна роль школы в этом вопросе.

Мало кто из нас в суматохе дней, в бешеном потоке нынешнего времени думает о своем здоровье. Лишь когда валит с ног болезнь или приходит старость, мы начинаем думать о беспечно прожитых годах.  Мы говорим друг другу стандартный набор пожеланий: "Здоровья! Счастья! Долгих лет! Удачи!" И тут же забываем о них. А здоровье - это сокровище, которое нужно беречь ежедневно. Очень часто с экрана телевизора, в средствах массовой информации мы слышим выражение «Я веду здоровый образ жизни», «Необходимо приобщать к здоровому образу жизни», «Чтобы увеличить среднюю продолжительность жизни необходимо приобщать людей к здоровому образу жизни».  Но что же все таки заключает в себе это понятие, как современный школьник оценивает его  и придерживается ли он правил ЗОЖ и посвящен мой проект.

Девизом моей  работы по формированию ЗОЖ стали слова Карлейля: «Здоровый человек – самое драгоценное произведение природы»

**Актуальность** данного проекта: В настоящее время в современных школах выдвигаются требования к организации  занятий физической культурой, главной задачей которых является охрана и укрепление здоровья учащихся. Работа педагогов нацелена на поддержание у учащихся бодрого, жизнерадостного настроения, профилактику негативных эмоций и нервных срывов; совершенствование всех функций организма, полноценное физическое развитие, воспитание интереса к различным доступным видам двигательной деятельности, формирование основ физической культуры, потребности в ежедневных физических упражнениях, воспитание положительных нравственно – волевых качеств**.**

**Гипотеза.**

В качестве гипотезы моего проекта я выдвинула предположение о том, что здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

**Цель:**

Изучить особенности процесса здоровья человека, как средства его укрепления и сохранения

**Задачи**:

Состоит в том, чтобы дать понятие определение здоровью и здоровому образу жизни, провести беседу о проблемах здоровья человека.

**Список использованной литературы**

Виноградов П.А., Физическая культура и здоровый образ жизни. Москва, 2007.

Физическая культура: Учебное пособие для подготовки к экзаменам / Под ред. В. Ю. Волкова и В. И. Загоруйко. СПб.: Питер, 2009. – 224 с.

Физическая культура студента: Учебник/Под ред. В.И. Ильинича.-М.: Гардарака, 2008-448с.

**I****I. Основная часть**

**2.1. Физическая культура** - неотъемлемая часть жизни человека. Она занимает достаточно важное место в учебе, работе людей. Занятием физическими упражнениями играет значительную роль в работоспособности членов общества, именно поэтому знания и умения по физической культуре должны закладываться в образовательных учреждениях различных уровней поэтапно.

Здоровье – это процесс сохранения, развития физических свойств, потенций психических и социальных; процесс максимальной продолжительности здоровой жизни при оптимальной трудоспособности и социальной активности. Проблемы сохранения здоровья школьников и привития им навыков здорового образа жизни сегодня очень актуальны в связи с резким снижением процента здоровых детей, увеличением числа имеющих хронические заболевания, неврозы. Причины такого состояния – нарушения экологии, гиподинамия, нервно-психические нагрузки, незнание своего организма, состояние социальной среды, в результате чего происходит снижение уровня жизни.

Огромную роль в становлении человека как личности играет образ его жизни, который, в свою очередь, зависит от образа мышления и сформированности жизненных установок. Здоровье – ни с чем не сравнимая ценность. Каждому человеку присуще желание быть сильным и здоровым.

«Здоровый образ жизни — это система разумного поведения человека (умеренность во всём, оптимальный двигательный режим, закаливание, правильное питание, рациональный режим жизни и отказ от вредных привычек) на фундаменте нравственно-религиозных и национальных традиций, которая обеспечивает человеку физическое, душевное, духовное и социальное благополучие, в реальной окружающей среде, и активное долголетие, в рамках отпущенной Господом земной жизни»

# 2.2. Физические упражнения — это двигательные действия и их комплексы, систематизированные для физического развития человека. Физические упражнения сложились на основе движений, заимствованных из трудовой, бытовой, военной деятельности человека (бег, ходьба, прыжки, метания, поднятие тяжестей, плавание и др.). Различные сочетания и системы физических упражнений входят в программы физического воспитания в учебных заведениях.

# 2.3 Причины отклонений в здоровье

* Нарушение режима сна.
* Не правильное питание.
* Телефоны, планшеты и так далее.
* Употребление спиртных напитков, наркотических средств, табачных изделий и т.д.

**2.4. Устранение проблем**

В первую очередь отказаться от телефонов, планшетов вредных привычек, изменить рацион питания, любая деятельность человека зависит от веществ и микроэлементов, поступающих в его организм вместе с пищей. Поэтому следует отказаться от фаст -фуда и другой вредной еды, переключив свое внимание на фрукты, овощи, злаки. Организуйте правильный режим питания. Соблюдать режим сна, заниматься физическими упражнениями: утренней зарядкой, пробежкой, ходить в тренажёрный зал и многое другое. **Хороший сон.** Ежедневно человек должен спать около 8 часов, причем ложиться лучше до полуночи — это наиболее благоприятное время для сна. Хорошо проветривайте комнату перед сном. Важной особенностью является комфорт и удобство спального места. Нельзя наедаться на ночь, помните, что последний прием пищи обязан быть не позднее, чем за 3 часа до сна.

**Режим дня.** Распоряжайтесь своим временем грамотно. Хорошо организованный режим дня – правильное чередование работы и отдыха. Составив режим, вы будете больше успевать сделать за день, избегая переутомления.

Закаливание – важная особенность здорового образа жизни, это профилактика простудных заболеваний и развитие устойчивости организма к негативным условиям среды. Известно, что закаленный человек в 8 раз реже простужается, чем незакаленный. Закаливаться можно снегом, солнцем, воздухом или водой, главное делать это с умом и в меру.

# III. Заключение

Итак, я рассмотрела определение здоровья, и пришла к такому выводу:

пока у самого человека не появится желание изменить свой собственный образ жизни, проблема сама не куда не уйдет, а здоровье само по себе сохраняться и укрепляться не будет. Здоровье — бесценное богатство каждого человека в отдельности, и всего общества в целом. При встречах и расставаниях с близкими нам людьми мы всегда желаем им хорошего здоровья, потому что это — главное условие полноценной и счастливой жизни.

Лидер это человек, который меняет мир к лучшему. Каждый человек может стать лидером, но начинать первым делом нужно всегда с себя, подавая положительный пример для окружающих, особенно для подрастающего поколения. Всё больше людей присоединяется к ЗОЖ, лидеры среди нас!

Начните с себя!

Следите за своим здоровьем!

Ведь «Здоровье – наша главная копилка. Что положим в неё, на то и будем жить всю жизнь.

«Здоровье даром не даётся, за него надо бороться».

**IV. Отзыв руководителя на работу.**

Проектная работа имеет четкую структуру и состоит из пояснительной записки, основной части и заключения. Оформление работы соответствует требованиям к итоговому проекту. В пояснительной записке указывается актуальность исследования, ставятся цель, задачи, выдвигается гипотеза, а так же указан список литературы и интернет-источники, которыми пользовалась Алина.

Автор поставил перед собой цель: Изучить особенности процесса здоровья человека, как средства его укрепления и сохранения.

Содержание работы соответствует заявленной теме. Текст изложен на 8 страницах, что является не очень достаточным для обучающегося 8 класса.

В основной части изучается:что именнофизическая культура - неотъемлемая часть жизни человека. Она занимает достаточно важное место в учебе, работе людей. Подробно описывает что такое здоровый образ жизни. Алина выполняла все рекомендации руководителя и все устраняла замечания в процессе доработки проектной работы.

Рекомендации: итоговый индивидуальный проект Ермиловой Алины по теме: «Я за здоровый образ жизни» отвечает требованиям, и рекомендуется к защите. Считаю, что итоговый проект Алины заслуживает отметки «удовлетворительно»

Руководитель Лобачева Н.И.

12.01.2024г.