

ВЯТСКИЙ ТОРГОВО-ПРОМЫШЛЕННЫЙ ТЕХНИКУМ

*Кировское областное государственное профессиональное
образовательное автономное учреждение*

Проект по физической культуре на тему: «Основы здорового образа жизни»

Работу сделал: Шияев Сергей Дмитриевич

Город Кирс 2022

Содержание

Введение

1 Здоровье человека зависит от ЗОЖ

2. Компоненты здорового образа жизни

3 Здоровье человека зависит от наследственности

4 Здоровья зависит от экологии

Введение

Здоровье - не всё, но все без здоровья – ничто.

Сократ.

Учебный предмет: физическая культура.

Актуальность: Выбор темы проекта обусловлен социальной значимостью проблемы Здоровья. Здоровье человека – актуальная тема для обсуждения у всех времен и народов.

Цель проекта: пропаганда здорового образа жизни, довести до сознания обучающихся необходимость занятий спортом, здорового питания, соблюдения режима дня и отказа от вредных привычек.

Задачи проекта:

- *воспитание активной жизненной позиции, ответственное отношение к своему здоровью;*
- *сохранение и укрепление физического здоровья обучающихся;*
- *популяризация преимуществ ЗОЖ;*

Статистика свидетельствует о закономерном снижении уровня здоровья детей в последние десятилетия. Недостаточная двигательная активность детей и подростков связана с большой загруженностью учебной работой. Положение усугубляется и низкой культурой отдыха учащихся. Вследствие этого у детей развивается весь комплекс нарушений здоровья. Здоровье в жизни человека, имеет важнейшую роль. Здоровье - самое главное сокровище человека. Ведь от здоровья человека зависит его жизнь. Поистине страшные цифры выдает нам статистика. По данным Минздрава, только 5% выпускников школ сегодня являются практически здоровыми, 50% имеют морфофизиологические отклонения, свыше 70% страдают различными нервно-психическими расстройствами. Идет деградация молодого поколения.

Нас очень волнует здоровье школьников, стремительное его падение от класса к классу. «Больное поколение не имеет ни здорового тела, ни здорового духа...», - таковы оценки последних лет. Мы считаем, что сохранить здоровье можно только в том случае, если знать, что это такое.

Здоровье неразрывно связано с ведением здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни – это оптимальный индивидуальный режим дня; закаливание; рациональное питание; отсутствие вредных привычек.

По мнению, академика Ю. П. Лисицына, **здоровый образ жизни** – это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему

физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде и активное долголетие.

Формирование здорового образа жизни с раннего детства является фундаментом хорошего здоровья.

1. Здоровье человека зависит от ЗОЖ

Компоненты здорового образа жизни:

1. Правильное питание.
2. Занятие физкультурой и спортом.
3. Правильное распределение режима дня.
4. Закаливание.
5. Личная гигиена.
6. Отказ от вредных привычек

1. 1. Правильное питание

Правильное питание в жизни человека имеет немаловажную роль. С пищей человек получает все важнейшие вещества для работы, роста и развития организма.

Основную функцию выполняют углеводы, жиры и белки, при их помощи человек пополняет затраченную энергию.

Так же немаловажную роль в жизнедеятельности организма имеют витамины и минералы, они так же нужны для развития и роста организма.

Во время приготовления пищи многие витамины разрушаются, поэтому ягоды, фрукты и овощи рекомендуется употреблять в сыром виде. Для развития и роста организма нужна разнообразная пища, но и ещё нужно и соблюдать правила для правильного усвоения пищи:

1. Нужно стараться есть в одно и то же время.
2. Не есть в сухомятку.
3. Не перекусывать между приёмами пищи.
4. Есть не спеша и хорошо пережёвывать пищу.
5. Во время еды не разговаривать и не отвлекаться.

Многие знают, что без пищи человек может прожить месяц, а без воды всего лишь пару дней. Ведь вода один из самых важных компонентов жизнедеятельности человека, но не все знают, что вода не всегда бывает полезна так, как воду следует употреблять только из известных источников. Сырую воду следует кипятить, а прокипячённую воду кипятить через каждые три часа.

1. 2. Занятия спортом и физкультурой

Ещё в древности было замечено, что физическая активность способствует формированию сильного и выносливого человека, неподвижность ведёт к тучности, к снижению работоспособности и заболеваниям.

Отсутствие мышечной нагрузки снижает интенсивность энергетического обмена веществ, что отрицательно сказывается на скелетных и сердечных

мышцах. Кроме того, малое количество нервных импульсов, идущих от работающих мышц, снижает тонус нервной системы, утрачиваются приобретённые ранее навыки, не образуются новые.

От физической нагрузки зависит наша работоспособность. Человек, который занимается спортом, виден издали, он интенсивный, энергичный, всегда готовый к действиям.

Различные виды спорта порождают в человеке различные качества, например, выносливость, пластичность, быстроту, лёгкость в движении и ещё многие другие качества.

Занятия спортом не только развивают в человеке характер, но и способствуют развитию костно-мышечной, кровеносной, дыхательной и нервной систем.

Человек, не имеющий возможности всерьёз заниматься спортом, должен заниматься простой гимнастикой. Если заниматься гимнастикой каждое утро, то это будет способствовать укреплению здоровья, закаливанию характера, высокой работоспособности.

1.3. Режим дня

От режима дня зависит состояние человека, его самочувствие и успеваемость, а так же и здоровье.

Каждый из учащихся посещает не только школу, но ещё и различные секции, поэтому, чтобы успеть сделать все задуманные дела, нужно создать свой режим дня. Например, ложиться спать нужно в одно и то же время, так как, вставая утром, вы не будете чувствовать усталости, вам будет легко встать, и вы весь день будете чувствовать себя замечательно.

Распорядок в действиях и в их выполнении в одно и то же время помогает выработать хорошую память, воспитывает силу воли и приучает к дисциплине.

Человек, соблюдающий режим дня, всегда бодрый, энергичный и жизнерадостный.

Примерный режим дня

6: 30 – подъём

6: 35 – гимнастика

6: 45 – гигиенические процедуры

6: 55 – завтрак

7:50 – 8:15 – дорога в школу

8:30 – 13:50 – занятия в школе

14:10 – 14:40 – дорога домой

14:50 – 15:20 – обед

16:45 – 18:00 – посещение секции

18:00 – 18:30 – дорога домой

18:40 – 18:50 – ужин

18:50 – 23:00 – время, отведённое на уроки и на личные дела.

23:00 – приготовление ко сну.

1.4. Закаливание

Мы знаем, что для здоровья нам полезны солнце, воздух и вода, но так бывает не всегда. Долгое время лежать под солнцем опасно так, как можно получить либо ожог, либо солнечный удар. Долгое нахождение в холодной воде может привести к простудным заболеваниям. Самым старинным и не опасным способом является закаливание. Существуют правила о том, как правильно начинать закаливание:

1. Начинать закаливание надо в тёплую погоду, когда можно одновременно принимать воздушные и солнечные ванны.
2. Водные процедуры начинают во время купания в реке.
3. Продолжительность закаливания вначале должна быть большой, а температура воздуха и воды не менее двадцати градусов выше нуля.
4. Температуру воды для закаливания надо снижать постепенно, каждые три дня на один градус.
5. После процедуры тело нужно растереть сухим полотенцем до лёгкого покраснения.
6. Закаливаться нужно каждый день, если пропустить две недели, то нужно будет начать всё сначала. Если переохладиться, то следует прекратить закаливание.

1.5. Личная гигиена

Личная гигиена - это соблюдение чистоты тела, волос, ногтей, полости рта и т. д.

Самому тебе и окружающим не приятны грязные руки, нечищенные зубы. Основной гигиенической процедурой является мытьё, для поддержания чистоты тела.

В течение дня, а особенно после физических упражнений загрязняются руки, лицо, шея их следует мыть два раза в день с мылом и тёплой водой.

Руки нужно мыть не только вечером и утром, но ещё и перед едой, после прогулки.

Нечищенные зубы так же становятся причиной многих заболеваний, чтобы зубы были чистые их необходимо чистить два раза в день несколько минут, при этом зубная щётка должна быть не слишком жесткой и не слишком мягкой. Если употреблять много сладкого, то возникает кариес, поэтому, чтобы сохранить зубы здоровыми и красивыми, нужно раз в полгода посещать стоматолога .

1.6 Отказ от вредных привычек

«Курить вредно, пить противно, а умирать здоровым – жалко» - гласит шуточная, но в то же время печальная поговорка. Сигареты и алкоголь также, как и наркотики разрушают наш организм. Не нужно попусту отравлять свой организм – жизнь слишком коротка, а спирт и табак сделают её намного короче.

Мы хотим показать, что для того, чтобы быть здоровым, недостаточно только заниматься спортом, нужно ещё соблюдать множество различных правил. В работе указаны не все компоненты здорового образа жизни, их существует великое множество. Мы перечислили самые основные компоненты, которые

проще всего соблюдать, а вернее они основные, на них и лежит основа смысла здорового образа жизни.

2. Здоровья человека зависит от наследственности

Физическое здоровье будущих детей формируется сегодня через образ жизни их будущих родителей - сегодняшних школьников.

20% нашего здоровья зависит от наследственности - цифра хорошая, и кажется, что на неё невозможно повлиять - одному дано, а другому нет. Но это только первый взгляд. Конечно, мы не в силах повлиять на собственную нынешнюю наследственность, но на наследственность своих детей, внуков мы можем повлиять, сделать её намного лучше.

3. Состояние здоровья зависит от экологии

20% нашего здоровья зависит от экологической обстановки. И 10% от медицины.

Но и на эту цифру люди оказывают влияние. Кто загрязняет свою среду обитания, как не сам человек своей неразумной деятельностью, потом пожинает плоды "плохой экологии". Давайте откажемся от промышленности, автомобилей - явных источников загрязнения и отравления окружающей среды нашего жизненного пространства. А начнём чистку с самих себя. Живём самотёком, следить за своим здоровьем не желаем, а когда заболеем - едим таблетки, которые "здравоохранения" предписывает в этих случаях. Миллионы тонн всевозможных лекарств выпускают фармацевтические фабрики, а люди их исправно потребляют. Недавно обнаружили, что подземные питьевые источники в курортах Альп отравлены... тридцатью видами наиболее распространённых лекарств. Оказалось, что лекарства, пройдя через организм, не расщепляется, а сохраняет свои лечебные свойства. Вместе с мочой оно попадает в сточные воды, а далее... смешивается с подземными питьевыми водами и накапливается в них. Употребления такой "питьевой воды", даже купания в ней (особенно маленьких детей) приводит к аллергии и прочим недомоганиям. Антибиотики, успокаивающие, сердечные, противозачаточные и прочие лекарства повторно "бомбардируют" организм человека. Увы, но это факт: человечество отравило питьевую воду. Более того, вредные микроорганизмы, постоянно пребывая в лекарственной среде, приспособляются к ней и делаются устойчивей к воздействию лекарств. Так появляются такие вирусы, грибки, микробы и прочая гадость, против которой современные лекарства бессильны. Требуются другие, более мощные. Чтобы остановить эту ненужную и бесполезную гонку, перестать отравлять окружающую среду - лечитесь сами с помощью естественных средств.

За счёт правильной организации своей жизни человек может сам справиться с любым заболеванием.

