

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Луганской Народной Республики
«Червонопартизанская специальная (коррекционная) школа-интернат»

ПРОЕКТ НА ТЕМУ:
*" Здоровый образ жизни (ЗОЖ) –
актуальность проблемы для современного ученика"*

Подготовили: ученики 5-А класса

Руководитель проекта: Завадская М.В.

Консультант: Нуждова И.А.

г. Червонопартизанск

2024 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение

Глава 1. Теоретический этап исследования.

1. 1. Здоровье – бесценное богатство.
- 1.2. Основные аспекты здорового образа жизни.
 - 1.2.1. Правильное питание.
 - 1.2.2. Режим труда (учебной деятельности) и отдыха.
 - 1.2.3. Режим сна.
 - 1.2.4. Физическая нагрузка.
 - 1.2.5. Закаливание.
 - 1.2.6. Личная гигиена.
 - 1.2.7. Профилактика вредных привычек.

Глава 2. Практический этап исследования.

- 2.1. Важность ЗОЖ для детей подросткового возраста.
- 2.2. Социальное исследование «Соблюдение правил ЗОЖ обучающимися 5-6 классов ГБОУ ЛНР «ЧСКШИ»».

Заключение

Список источников

Приложения

ВВЕДЕНИЕ

Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Его не купить ни за какие деньги! Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете отдать свои силы на преодоление жизненных задач, не сможете полностью реализоваться в современном мире. Здоровье — это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь — это важное слагаемое человеческого фактора.

Здоровый образ жизни – образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.

Что же входит в само понятие здоровый образ жизни? Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы:

- правильное питание.
- режим труда (учебной деятельности) и отдыха.
- режим сна.
- физическая нагрузка.
- закаливание.
- личная гигиена.
- профилактика вредных привычек.

Охрана собственного здоровья - это обязанность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружающих. Ведь нередко бывает и так, что человек неправильным образом жизни, вредными привычками, уже к 20-30 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда вспоминает о медицине.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, - словом, добиваться разумными путями гармонии здоровья.

Актуальность проекта заключается в том, что в настоящее время перед нами остро стоят проблемы здоровья молодого поколения, воспитания у подростков потребности в здоровом образе жизни. За последнее время произошло существенное снижение показателей здоровья. По мнению исследователей, 40% заболеваний у взрослых были «заложены» в детском возрасте.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место среди потребностей и ценностей моего поколения. Но если мы научимся ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

Цель проекта: формирование у современных подростков ценностного отношения к своему здоровью, навыков культуры здорового образа жизни, приобщения к занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

- изучить литературу по выбранной теме (в том числе электронные источники);
- доказать значимость и важность соблюдения здорового образа жизни;
- провести социологическое исследование среди обучающихся 5-6 классов;
- разработать информационный буклет – инструкцию «Здоровый образ жизни».

Объект исследования: здоровый образ жизни

Предмет исследования: соблюдение правил ведения здорового образа жизни современными подростками

Гипотеза: подростки могут грамотно объяснить, что включает в себя понятие здоровый образ жизни, но практически, нет ни одного ребенка, который полностью соблюдает правила здорового образа жизни.

Методы проекта:

- теоретические – изучение информации;
- практические – анкетирование обучающихся

Продукт проекта: Буклет – инструкция «Здоровый образ жизни»

Результаты исследования можно использовать в 5-6 классах для проведения школьных классных часов, бесед, рекомендаций родителям.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ЭТАП ИССЛЕДОВАНИЯ.

1. Здоровье – бесценное богатство.

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. В нашей стране от ОРВИ и сезонного вируса страдает более 30 миллионов человек ежегодно. Причиной этому является то, что более, чем у 80% населения слабый иммунитет. Чтобы иммунная система работала, как часы, ее надо поддерживать ежедневно, а не только в период эпидемий гриппа! Как же зарядить свой иммунитет? Ответ прост — вести здоровый образ жизни.

Иммунитет человека — это способность его организма защищаться от различных «врагов», т.е. чужеродной генетической информации. С одной стороны, иммунная система защищает организм, а с другой — её состояние зависит от общего здоровья человека. Если человек активен, крепок, подвижен, и жизнерадостен, то и иммунитет у него будет в порядке, а если слаб и пассивен, то иммунная система будет соответственной.

Основы здорового образа жизни школьников:

- Правильное питание.
- Режим труда (учебной деятельности) и отдыха.
- Режим сна.
- Физическая нагрузка.
- Закаливание.
- Личная гигиена.
- Профилактика вредных привычек.

1.2 Основные аспекты здорового образа жизни

1.2.1. Правильное питание

Чтобы ходить, бегать, прыгать, дышать, смеяться, работать, чтобы жить, нужно принимать пищу.

Освоение школьных программ требует от детей высокой умственной активности. Ребенок, приобщающийся к знаниям, не только выполняет тяжелый труд, но одновременно и растет, развивается, и для всего этого он должен получать полноценное питание. Напряженная умственная деятельность связана со значительными затратами энергии.

За день школьники должны выпивать не менее одного-полутора литров жидкости, но не газированной воды, а фруктовых или овощных соков.

Самая полезная пища та, которую человек ест с аппетитом. Пища должна быть разнообразной и вкусной. Очень полезно есть овощи и фрукты.

Вредная пища - избыток соли, сахара, незнакомая пища. Сокращайте потребление насыщенных жиров, откажитесь от жаренных во фритюре продуктов, используйте меньше сливочного масла.

Каждому из нас нужен витамин - D, который содержится в лососе, яйцах и молоке. Получение необходимого количества витамина С из фруктов и овощей заряжает иммунную систему. Витамины группы В мы получаем главным образом с хлебом из муки грубого помола, а источником витамина А и других жирорастворимых витаминов являются молочная продукция, рыбий жир, печень.

Употребляйте белок. Из белка строятся защитные факторы иммунитета — антитела. Если вы будете употреблять в пищу мало мяса, рыбы, яиц, молочных блюд, орехов, то они просто не смогут образовываться.

Белки — это основной материал, который используется для построения тканей и органов ребенка. Белки отличаются от жиров и углеводов тем, что содержат азот, поэтому белки нельзя заменить никакими другими веществами.

1.2.2. Режим труда (учебной деятельности) и отдыха

Рациональный режим труда и отдыха - необходимый элемент здорового образа жизни. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда.

1.2.3. Режим сна

Полноценный сон является одной из важнейших составляющих здорового образа жизни. Сон должен быть глубоким и достаточно длительным, чтобы человек после сна чувствовал себя полностью восстановившимся. Нарушение режима сна и бодрствования даже в течение короткого промежутка времени приводит к расстройству психического и физического здоровья. Последствия этого чаще всего проявляются в виде усталости, раздражительности, головных болей, повышенной сонливости днем, снижения концентрации, ухудшения памяти и координации движений.

Крепкий сон — один из лучших способов оставаться здоровым. Хороший ночной сон укрепляет иммунную систему.

1.2.4. Физическая нагрузка

Физическая нагрузка улучшает общее состояние организма. Согласно исследованиям, люди, регулярно занимающиеся спортом, болеют простудой на 25% реже, чем те, кто не ведет здоровый образ жизни. Тем не менее, не стоит слишком усердствовать. Всего 30-60 минут спорта в день позволяет вам стать здоровее, в то время как более серьезные нагрузки сделают вас слабее. Обязательно включайте в программу отжимания – они способствуют лучшей работе легких и сердца. Обязательно делайте упражнения на пресс.

Ежедневная **утренняя зарядка** — обязательный минимум физической нагрузки на день. Необходимо сделать её такой же привычкой, как умывание по утрам.

1.2.5. Закаливание

Закаливание - мощное оздоровительное средство. Оно позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ. Основными средствами закаливания являются такие естественные факторы природы, как воздух, вода и солнечные лучи. К закаливанию лучше всего приступить с детского возраста. Самый простой способ закаливания — воздушные ванны. Огромное значение в процессе закаливания играют и водные процедуры — укрепляя нервную систему, благоприятно влияя на сердце и сосуды. Прежде всего рекомендуется в течение нескольких дней растереть тело сухим полотенцем, а позже переходить к влажным обтираниям. Начинать обтираться нужно теплой водой (35-36 С), поэтапно переходя к прохладной воде, а потом и к обливаниям. Летом водные процедуры лучше принимать на свежем воздухе после зарядки.

С незапамятных времен известно, что ходьба босиком - замечательное закалывающее средство. Зимнее плавание - высшая форма закаливания. Чтобы ее достичь, человек должен пройти все ступени закаливания.

1.2.6. Личная гигиена

Личная гигиена неотделима от правильного образа жизни и направлена на охрану здоровья. Основы здоровья каждого человека закладываются еще в детстве. Поэтому соблюдение элементарных правил личной гигиены должно воспитываться с ранних лет. Эти гигиенические навыки сохраняются у человека на протяжении всей жизни. Содержание кожного покрова в чистоте — одно из важнейших мероприятий личной гигиены. Кожа принимает

активное участие в обмене веществ, осуществляет дыхательную функцию. Огромна связь кожного покрова с нервной системой. Регулярный гигиенический уход за кожным покровом нормализует многие функции и предупреждает развитие различных гнойничковых и грибковых заболеваний.

Важное гигиеническое значение имеет поддержание в чистоте волосяного покрова головы и гигиена ротовой полости, которая прежде всего сводится к уходу за зубами и деснами. Большое внимание надо уделять содержанию в чистоте одежды, постельного белья и поддержанию чистоты в своем жилище. Правила личной гигиены — это отличная профилактика большинства инфекционных заболеваний.

1.2.7. Профилактика вредных привычек

Вредные привычки школьников — предмет огорчения учителей и родителей. Для того, чтобы ученики вели здоровый образ жизни, нужна своевременная профилактика, которая уберезет их от пагубной зависимости.

Вредные привычки — проблема, с которой очень часто сталкивается современная молодежь. Если раньше вредными привычками страдали подростки более старшего возраста, то в настоящий момент — это характерно для учеников средней школы. Чем же привлекают ребят столь пагубные привязанности? Скорее всего, подросткам хочется выглядеть так, как выглядят взрослые. Вредные привычки позволяют им в какой-то степени чувствовать себя свободными и независимыми. Каждый школьник знает о том, что такое здоровый образ жизни, но почему-то некоторых ребят он совершенно не привлекает. Здоровый образ жизни — это прежде всего работа над самим собой. Человек, следующий ему, должен правильно питаться, заниматься спортом и, что самое главное, отказаться от всех вредных привычек навсегда.

Методы борьбы с вредными привычками у школьников

Чем раньше будет выявлено наличие пагубных привычек у школьников, тем более эффективна будет помощь. Вредные привычки школьников можно попробовать искоренить следующими методами:

- распределением свободного времени подростка;
- пропагандой здорового образа жизни;
- положительным примером окружающих.

Однако самым действенным методом борьбы с вредными привычками среди детей является собственный пример взрослых. Ребенок, какого возраста он бы ни был, не должен видеть вредные привычки взрослых. Ведь у детей очень сильно развит инстинкт подражания. А значит, перед глазами ребенка должен стоять пример человека, ведущего здоровый образ жизни. Это и послужит самым действенным методом профилактики и борьбы с вредными привычками у школьников.

ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКИЙ ЭТАП ИССЛЕДОВАНИЯ.

2.1. Важность ЗОЖ для детей подросткового возраста.

Формирование здорового образа жизни у подростков неразрывно связано с наличием у него полноценного отдыха. Задачи, которые юноши и девушки решают в этот период, связанные с учебой, выбором будущей профессии, а также формированием зрелого организма требуют от человека динамичности и интенсивности. Досуг необходимо направить на восполнение потраченных сил, а также на выявление и развитие имеющихся способностей.

Формирование здорового образа жизни средствами физической культуры крайне сложно переоценить. Движение вообще является одним из самых главных признаков жизни. Для подростков наличие физической активности означает повышение работоспособности и, естественно, укрепление здоровья. Печальный момент — достаточно небольшой процент населения целенаправленно занимается физкультурой. Как следствие гиподинамия (недостаток движения) является причиной возникновения разнообразных заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата и других органов человеческого тела.

Учеными были проведены интереснейшие исследования, показавшие, что при нехватке физической активности умственная деятельность резко снижается. Уже на следующий день эксперимента эффективность работы достигает только 50%, резко усиливается нервное напряжение, растет раздражительность, снижается концентрация внимания, увеличивается время выполнения задач. В общем, результат не самый радужный. Именно поэтому так необходима хоть небольшая, но регулярная зарядка!

Важность физической нагрузки оказывается, чрезвычайно важна для нашей мыслительной деятельности. Так происходит, потому что наш мозг задействует в процессе умственной деятельности только 10% нервных клеток. Все остальные регулируют работу нашего тела.

Правильный рацион питания для подростков важен с многих точек зрения. Именно в этот период жизни активно закладываются разнообразные болезни, которые связаны со сбоями в питании. И сюда, кстати, относятся не только заболевания желудка, кишечника, но и нервной, эндокринной и других систем, поскольку нарушаются процессы вывода вредных веществ. Растущий организм достаточно быстро приспосабливается к перегрузкам и недостаткам питания, это может создавать иллюзию того, что все хорошо. Здесь кроется предпосылка к появлению избыточного или недостаточного веса.

Нерегулярное питание у школьников возникает вследствие большой загруженности учебным процессом, недостатком времени. Проблема усугубляется тем, что с едой поступает недостаточный уровень

микроэлементов. Правильное питание является основой полноценной умственной и физической деятельности, здоровья, работоспособности, продолжительность жизни.

Здоровый образ жизни подростков не просто слова. Он помогает не только чувствовать себя полноценно, но еще и является своеобразным выбором жизненной позиции. Юноши и девушки, уже почти взрослые люди, сами для себя решают, что есть хорошо, а чего они хотят избегать. Если родители считают, что могут проконтролировать каждый шаг, то они глубоко заблуждаются. Именно поэтому важно чтобы принципы ЗОЖ были осознанным выбором самого подростка, тогда эти правила приживаются, используются и приносят пользу.

2.2. Социальное исследование «Соблюдение правил ЗОЖ учащимися 5-6 классов».

С целью опровержения или принятия гипотезы проекта было предложено обучающимся ответить на вопросы анкет, включающих в себя вопросы, охватывающие все аспекты здорового образа жизни:

Анкета №1 «Мое представление о здоровом образе жизни»

Анкета №2 «Моя двигательная активность и режим дня»

Анкета №3 «Правильное питание»

Анкета №4 «Личная гигиена»

Анкета №5 «Вредные привычки»

В анкетировании приняли участие 14 обучающихся 5-6-х классов.

Результаты анкетирования

1. Мое представление о здоровом образе жизни

Из 15 опрошенных, все 15 смогли точно сформулировать - что означает понятие здоровый образ жизни и что необходимо делать, чтобы вести здоровый образ жизни. Этот факт доказывает правильность первой части нашей гипотезы - подростки могут грамотно объяснить, что включает в себя понятие «Здоровый образ жизни». На вопрос «Как ты считаешь верно ли для твоего образа жизни следующее утверждение «Я веду здоровый образ жизни» 11 опрошенных ответили – «Да, верно», а три – «НЕТ».

2. Моя двигательная активность и режим дня

По результатам анкеты №2 можно с уверенностью сказать, что режим дня опрошенных соответствует норме только в стенах нашей школы. Они

мало времени уделяют прогулкам (причем в основном потому что не успевают, так дети перегружены). Много времени проводят за уроками и внеурочными занятиями, за телефоном. Показателен и тот факт, что только 3 опрошенных посетили в 1 полугодии все уроки физической культуры, большинство пропустило более 10 уроков по болезни. Что же касается летнего активного отдыха то можно сказать, что большинство ребят катаются на велосипеде каждый день, и только два человека написали «не катаюсь».

Анализируя данные можно с уверенностью сказать, что двигательная активность у подростков низкая и режим дня современного подростка нельзя назвать правильным.

3. Правильное питание

Из анкеты №3 мы делаем вывод, находясь в школе дети питаются правильно, но дома большинство детей пренебрегают завтраком едят всухомятку, употребляют много газированных напитков, сухарики, чипсы. Не все дети в обед едят первые блюда, не каждый день употребляют молочные продукты и фрукты, мало едят овощей. Покупая продукты, практически все не задумываются об их пользе или вреде. Все опрошенные понимают, что питаются неправильно.

4. Личная гигиена

Правила личной гигиены знают все 14 опрошенных, причем по данным анкеты 11 опрошенных полностью соблюдают все правила личной гигиены, лишь 2 человека не всегда успевают делать все правильно (почистить вечером зубы, умыться перед сном).

5. Вредные привычки

Данные анкеты «Вредные привычки» показывают, что чуть 2 человека из опрошенных пробовали курить и употреблять спиртные напитки, причем 1 человек курит (не постоянно). Большинство опрошенных указали, что курить и употреблять спиртное можно лишь с 18 лет, употреблять наркотики нельзя с любого возраста. Радует тот факт, что никто из опрошенных не пробовал наркотики и считает это небезопасно.

Выводы по результатам работы над проектом

Обработав анкеты, сделали вывод, что практически все обучающиеся не соблюдают правила здорового образа жизни.

Обязательно необходимо проводить работу по пропаганде здорового образа жизни, о правильном питании, профилактике вредных привычек.

Результаты анкет №2 - №5 доказывают правильность второй части гипотезы - практически нет ни одного ребенка, который полностью соблюдает правила здорового образа жизни.

В нашем случае практически все подростки не соблюдают двигательный режим, режим труда и отдыха, неправильно питаются, лишь два показателя – личная гигиена и вредные привычки у 90% опрошенных соответствуют правилам здорового образа жизни. И необходимо проводить работу по профилактике вредных привычек, чтобы у тех опрошенных, которые уже пробовали курить и употреблять спиртное, не возникло повторного желания это сделать.

В ходе работы над проектом и анализа результатов социологического исследования можно с уверенностью сказать, что гипотеза полностью оправдалась. Действительно подростки могут грамотно объяснить, что включает в себя понятие здоровый образ жизни, но практически нет ни одного ребенка, который полностью соблюдает правила здорового образа жизни.

Следование нормам и принципам ЗОЖ — долг каждого разумного человека. Сознательное отношение к собственному здоровью должно стать нормой поведения, главной отличительной чертой культурной, цивилизованной личности.

Качество здоровья касается всех аспектов жизни. Вот почему формирование здорового образа жизни имеет огромное значение. Оно может осуществиться лишь путем создания постоянных привычек. На это уйдет не день и не два. Если вы действительно хотите начать заботиться о своем здоровье, запаситесь терпением. С чего же начать?

Мы подготовили буклет для тех, кто хочет начать вести здоровый образ жизни. Он может стать инструкцией для каждого школьника и даже взрослого. (Приложение 6)

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

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

Здоровый образ жизни - общепризнанный, надежный, действенный способ сохранения и укрепления здоровья людей.

Список источников

1. Артемьева, Т. Вне зависимости / Т. Артемьева // Будь здоров. – 2010. – № 2. – С. 64-71. О алкогольной и наркотической зависимости, лечение.
2. Артемьева, Т. Система Амосова / Т. Артемьева // Будь здоров. – 2010. – № 1. – С. 32-39. О системе оздоровления.
3. Васильева, Д. Вредным привычкам места нет / Д. Васильева // Пока не поздно. – 2010. – № 11. – С. 3.
4. Веч, Г. «Защитить сердцем» / Г. Веч // НаркоНет. – 2010. – № 6. – С. 48-49.
5. Генеральная уборка организма // Будь здоров. – 2010. – № 2. – С. 20-24.
Очищение организма

Анкета №1

Мое представление о здоровом образе жизни

1. Какой смысл ты вкладываешь в понятие «Здоровый образ жизни»?
2. Что необходимо делать, чтобы вести здоровый образ жизни?
3. Как ты считаешь верно ли для твоего образа жизни следующее утверждение «Я веду здоровый образ жизни»?

Анкета №2

Моя двигательная активность и режим дня

1. В первом полугодии 2024-2025 учебного года я посетил:

- А) все уроки физкультуры
- Б) пропустил не более 10 уроков по болезни
- В) пропустил более 10 уроков по болезни
- Г) пропускаю уроки постоянно
- Д) освобожден(а) от уроков физкультуры

2. Я с удовольствием посещаю уроки физкультуры

- А) да
- Б) да, но хотелось бы снизить нагрузку на уроках
- В) нет
- Г) затрудняюсь ответить

3. Я делаю утреннюю гимнастику

- А) каждый день
- Б) редко
- В) не делаю, потому что не успеваю
- Г) не делаю, так как считаю это бесполезным

4. Я провожу на свежем воздухе

- А) не менее 2-х часов в день
- Б) не менее 1 часа в день
- В) не гуляю в течении рабочей недели из-за нехватки времени
- Г) не гуляю на свежем воздухе, потому что не люблю проводить время на улице
- Д) гуляю на улице только в выходные дни

5. Я занимаюсь в спортивной секции

- А) да
- Б) нет

Если занимаешься, укажи в какой

6. Мне нравится активный отдых

- А) да
- Б) нет

7. У меня есть коньки, зимой я хожу на каток не реже 1 раза в неделю

- А) да
- Б) нет

8. У меня есть лыжи, зимой я катаюсь на лыжах не реже 1 раза в неделю

- А) да
- Б) нет

9. Я часто катаюсь на велосипеде летом

- А) каждый день
- Б) не реже 3 раз в неделю
- В) 1 раз в неделю
- Г) не катаюсь

10. В течение дня я хожу пешком

- А) не более километра
- Б) от 1-2 километров
- В) более 2-х километров
- Г) только до школы и обратно

11. Я провожу у телевизора и компьютера в среднем

- А) не более 1 часа в день
- Б) от 1-2 часов в день
- В) от 2-3 часов в день
- Г) более 3 часов в день

12. Я трачу на выполнение домашнего задания в среднем

- А) не более 1 часа в день
- Б) от 1-2 час в день
- В) от 2-3 часов в день
- Г) более 3 часов в день

13. Я посещаю дополнительные занятия по учебным предметам

- А) 1 раз в неделю
- Б) 2 раза в неделю
- В) 3 раза в неделю
- Г) не посещаю

Анкета №3

Правильное питание (нужное подчеркнуть)

1. Утром я всегда завтракаю да, нет
2. Мой завтрак состоит из – каши, фруктов, яиц, колбасы, печенья, молочных продуктов
3. Я каждый день съедаю какой-нибудь фрукт да, нет
4. В моем рационе много овощей да, нет
5. В обед я всегда ем первое блюдо да, нет
6. Я каждый день я ем мясо - да, нет
7. Я люблю рыбу да, нет
8. Из мясных продуктов больше всего люблю колбасу и сосиски да, нет
9. Предпочитаю пить - сок, лимонад, компот, чай, кофе.
10. Перекусываю чаще всего – орехами, печеньем, фруктами, конфетами, сухариками, чипсами.
11. Я ем много сладкого да. нет
12. Бывают дни, когда я не успеваю пообедать или позавтракать да, нет
13. Я часто ем всухомятку да, нет
14. Покупая продукты, я не задумываюсь о их пользе или вреде для моего здоровья да, нет
15. Если бы передо мной стояли перечисленные ниже продукты я бы выбрал - овощной салат, фрукты, сладости, чипсы, сухарики, молоко, творог, йогурт, мясо, колбаса, лимонад
16. Я каждый день употребляю в пищу молочные продукты да, нет
17. Я принимаю поливитамины да, нет
18. Я считаю, что питаюсь правильно да, нет

Анкета №4
Личная гигиена

Вопрос №1

Что такое личная гигиена?

Вопрос № 2

Почему необходимо мыть руки перед едой?

Вопрос № 3

Почему мыть лицо, шею и руки нужно значительно чаще, чем все тело?

Вопрос № 4

Зачем надо коротко стричь ногти?

Вопрос № 5

Сколько раз в день необходимо умываться?

Вопрос № 6

Как часто нужно мыть все тело и голову?

Вопрос № 7

Как часто нужно мыть руки?

Вопрос № 8

Как часто нужно стричь ногти на руках и ногах?

Вопрос № 9

Как часто надо мыть ноги?

Вопрос №10

Необходимо ли ставить прививки и почему?

Вопрос №11

Сколько раз в день нужно чистить зубы и почему?

Вопрос №12

Можно ли использовать средства личной гигиены другого человека (расческа, зубная щетка, полотенце и т.д.) и почему?

Вопрос №13

Как ты считаешь, соблюдаешь ли ты все правила личной гигиены

Анкета №5
Вредные привычки

1. С какого возраста, по твоему, человеку можно:
 - курить _____
 - употреблять спиртные напитки _____
 - наркотические вещества _____
2. Пробовал ли ты (да, нет)
 - курить _____
 - спиртные напитки _____
 - наркотические вещества _____
3. Как часто ты это делаешь (постоянно, редко, никогда)
 - куришь _____
 - употребляешь спиртные напитки _____
 - наркотические вещества _____
4. Что изменилось в жизни при появлении таких привычек:
 - положительного:
 - отрицательного:
5. Что заставляет тебя употреблять спиртное?
 - встреча с друзьями;
 - праздники;
 - одиночество, невезение в жизни;
 - семейные драмы;
 - иное;
 - не употребляю.
6. Что заставляет тебя курить?
 - встреча с друзьями;
 - праздники;
 - одиночество, невезение в жизни;
 - семейные драмы;

- иное;
- не курю

7. Как ты относишься к тезису: "Курить - это модно"?

8. Как ты относишься к ребятам, которые имеют привычки курить, выпивать, принимать наркотики (безразлично, завидую, осуждаю) _____)

9. Как твои родители относятся к таким привычкам?

- категорически против
- осуждают
- безразлично.

10. Есть ли у тебя друзья, которые употребляют (да, нет)

- алкогольные напитки _____

- наркотики _____

- сигареты _____

1. Оцени, насколько твой образ жизни соответствует здоровому (по десятибалльной системе).

2. Твои родители

- курят _____
- употребляют спиртные напитки _____

Что такое ЗОЖ?

Здоровый образ жизни – это то, что позволяет нам, дожить до глубокой старости и, при этом, сохранить активность и крепкое здоровье.



8 советов здорового образа жизни:

1 совет: разгадывая кроссворды, изучая иностранные языки, производя подсчеты в уме, мы тренируем головной мозг. Таким образом, замедляется процесс возрастной деградации умственных способностей; активизируется работа сердца, системы кровообращения и обмен веществ.

2 совет: работа – важный элемент здорового образа жизни. Найдите подходящую для себя работу, которая будет вам в радость. Как утверждают ученые, это поможет выглядеть моложе.

3 совет: не ешьте слишком много. Это способствует поддержанию активности клеток, их разгрузке. Также не следует впадать в крайность и есть слишком мало.

4 совет: имейте на все свое мнение. Осознанная жизнь поможет как можно реже впадать в депрессию и быть подавленным.

5 совет: спать лучше в прохладной комнате (при температуре 17-18 градусов), это способствует сохранению молодости. Дело в том, что и от температуры окружающей среды зависят обмен веществ в организме и проявление возрастных особенностей.

6 совет: чаще двигайтесь. Учеными доказано, что даже восемь минут занятий спортом в день продлевают жизнь.

7 совет: периодически балуйте себя. Несмотря на рекомендации, касательно здорового образа жизни, иногда позволяйте себе вкусненькое.

8 совет: не всегда подавляйте в себе гнев. Различным заболеваниям, даже злокачественным опухолям, более подвержены люди, которые постоянно ругают самого себя, вместо того, чтобы рассказать, что их огорчает.



Существуют множество упражнений для укрепления и оздоровления организма.

Вот несколько из них:



Сон

это состояние человека, при котором всё его тело отдыхает.



- Во время сна человек отдыхает и набирается сил.

- Сон позволяет мозгу развиваться, а телу расти.

В среднем взрослый человек должен спать 8 часов. Детям рекомендуется спать 9-10 часов.



Свежий воздух, прогулки, спокойные игры, водные процедуры и чистая постель ускоряют наступление сна, увеличивают его продолжительность.

Мешают спать плотный ужин перед сном, крепкий чай или кофе, шумные игры и поздний просмотр телепередач.



Вредно для здоровья!



1. Сидячее положение в течение длительного времени;
2. Утомление глаз. Нагрузка на зрение;
3. Воздействие элекромагнитного излучения;
4. Нагрузка на психику;
5. Интернет – зависимость.

Вредные привычки

Привычки, наносящие вред здоровью

Сделай свой выбор!



Делай правильный выбор!

- Вредным привычкам – нет!
- Скажи всем друзьям.
- Вредным привычкам-нет!
- Скажи себе сам.
- Вредные привычки-плохо!
- Знай всегда.
- Вредные привычки-гибель!

Вредные,

продукты для детского организма



Продукты с большим количеством сахара способствуют развитию кариеса и ожирению.

Целый набор вредностей, из насыщенных жиров и углеводов, синтетических добавок и заменителей вызывают массу серьезных заболеваний.



Несут огромный вред детской пищеварительной системе

Питайся, правильно!

Береги свое здоровье!

