Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Ризоватовская средняя школа

**Проект «Профилактика здорового образа жизни современной молодежи»**

Выполнила ученица 9 класса

Артамонова Мария

Руководитель учитель Козлова Е.О.

Ризоватово, 2020

**Оглавление**

***Введение***

|  |  |
| --- | --- |
| **1.** | **Теоретическая часть** |

* 1. Здоровье-бесценное богатство
  2. Основные аспекты здорового образа жизни

**2. Практическая часть**

2.1 Анкетирование

2.2 Результаты исследования

2.3. Тематические мероприятия

2.4. Анализ мероприятий, итоги проведения

**3. Заключение**

**4. Список литературы**

**5. Приложение**

**Введение**

**Здоровый образ жизни** — [образ жизни](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7_%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8) человека, направленный на [профилактику](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0_(%D0%BC%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%BD%D0%B0)) [болезней](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B7%D0%BD%D1%8C) и укрепление [здоровья](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5).

Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придется, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь.

***Актуальными*** вопросами современных школьников являются сохранение и укрепление собственного здоровья. Здоровый образ жизни для каждого индивидуален, в своей жизнедеятельности человек руководствуется законами общества и индивидуальными законами своего организма. Сохранение и укрепление здоровья нации во многом определяется отношением каждого индивидуума к своему здоровью. Одним из главных направлений молодежной политики в современной России обозначено формирование отношения к здоровому образу жизни как к личному и общественному приоритету, пропаганда ответственного отношения к своему здоровью. Негативные тенденции состояния здоровья населения Российской Федерации постоянно отмечаются в государственных докладах последних лет. Тревогу вызывает состояние здоровья детей, подростков и молодежи. Особенно актуальной является проблема здоровья учащихся школ. Школьники старшего возраста относятся к числу наименее социально защищенных групп населения, в то время как специфика учебного процесса и возрастные особенности предъявляют повышенные требования практически ко всем органам и системам их организма.

По данным многих авторов, сами школьники практически не предпринимают никаких мер к укреплению своего здоровья, хотя понимают проблему современного мира в «нужде» здорового образа жизни. Четверть школьников в возрасте с 13 по 17 лет при определении групп здоровья для занятий физической подготовкой переходит в более низкую медицинскую группу, имеют подготовительную группу здоровья. Ежегодно увеличивается число учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Анализ методической литературы выявил, что состояние здоровья школьников характеризуется следующими показателями: высокий уровень здоровья - 1,8%; средний - 7,7%; низкий - 21,5%; очень низкий - 69%. На сегодняшний день психосоматическое здоровье влияет на успешность учебной и трудовой деятельности, на отношение в семье и коллективе, на стабильности настроения и жизнеспособности личности. То есть от уровня здоровья зависит внутреннее состояние учащихся их деятельность.

Поэтому ***главной целью*** нашего проекта станет формирование понимания зависимости школьников от их образа жизни, пропаганда здорового образа жизни, воспитание и формирование ответственного отношения к сохранению здоровья как важнейшей ценности человека.

Перед собой мы ставим следующие ***задачи:***

-расширить знания учащихся о здоровом образе жизни;

-сформировать умения по здоровому образу жизни;

-закрепить навыки по здоровому образу жизни.

***Объектом*** нашего исследования станут школьники МБ ОУ Ризоватовской СШ в возрасте с 13 по 17 лет.

**Методы проекта**:

•      теоретические – изучение информации;

•      практические – анкетирование учащихся, реализация тематических мероприятий.

1. **Теоретическая часть**

**1.1 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.** [**Правильное питание**](http://lifeglobe.net/blogs/details?id=423)

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

Освоение школьных программ требует от детей высокой умственной активности. Маленький человек, 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 C 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.

**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.

Следующим звеном здорового образа жизни является искоренение вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики). Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье будущих детей.

**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.

**4. Занимайтесь спортом**.

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**](http://lifeglobe.net/entry/1327)— обязательный минимум физической нагрузки на день. Необходимо сделать её такой же привычкой, как умывание по утрам.

**5. Закаляйтесь**

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 растирать 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 закаливающее средство. Зимнее плавание - высшая форма закаливания. Чтобы ее достичь, человек должен пройти все ступени закаливания.

**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 заболевании. 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.

**7. Профилактика вредных привычек**

Вредные привычки школьников — предмет огорчения учителей и родителей. Для того, чтобы ученики вели здоровый образ жизни, нужна своевременная профилактика, которая убережет 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](http://vitaportal.ru/detskie-bolezni/zdorove-shkolnika-zadanie-dlya-roditelej.html). 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.

**8. Веселитесь!**

Согласно исследованиям, люди, имеющие положительный эмоциональный стиль — счастливы, невозмутимы и полны энтузиазма, а также менее подвержены простудам. Веселье и здоровый образ жизни неотделимы друг от друга.

**2. Практическая часть**

**1.2.Анкетирование**

Для того чтобы узнать ведут ли здоровый образ жизни учащиеся школы мы провели анкетирование на данную тему. Из 7, 8 и 9 классов участие приняли только 18 человек. Ребятам были предложены следующие анкеты:

**1. Что такое на твой взгляд, здоровый образ жизни?**  
а) это образ жизни, направленный на сохранение здоровья;  
б) это соблюдение режима дня и правильного питания;  
в) это занятия спортом и закаливание.  
г) не знаю.  
**2. Является ли твой образ жизни здоровым?**  
а) да;  
б) нет;  
в) частично;  
г) не знаю.  
**3. Насколько успех в жизни человека зависит от его образа жизни?**  
а) на 80-100%  
б) на 50-70%  
в) на 10-40%  
г) не зависит.  
**4. Для чего бы ты стал вести здоровый образ жизни?**  
а) чтобы не беспокоили болезни;  
б) чтобы жить долго;  
в) чтобы выглядеть красиво;  
г) чтобы всего добиться в жизни.  
**5. Какие обстоятельства могли бы побудить тебя изменить образ жизни?**  
а) пример родителей;  
б) пример уважаемых мной людей;  
в) болезни;  
г) наглядная информация в фактах и цифрах;  
**6. Употребляешь ли ты алкоголь, табак, наркотики?**  
а) да;  
б) нет;  
в) пробовал;  
г) уже отказался.  
**7. Ты обсуждаешь с родителями свои проблемы?**  
а) да;  
б) нет;  
в) пытаюсь, но не получается высказать всё, стесняюсь;  
г) пытаюсь, но родители неправильно меня понимают.  
**8. Как ты справляешься со стрессом?**  
а) слушаю классическую музыку;  
б) иду в спортзал;  
в) обливаюсь холодной водой;  
г) хватаюсь за сигарету или банку пива.  
**9. Есть ли у тебя три заветных желания?**  
а) да;  
б) нет.

**1.Как Вы оцениваете состояние своего здоровья?**  
Хорошее  
Скорее хорошее  
Удовлетворительноее  
Плохое  
Скорее плохое  
Затрудняюсь ответить  
**2.Имеются ли у Вас какие-нибудь хронические заболевания?**  
Да  
Нет  
Затрудняюсь ответить  
**3.По Вашему мнению, здоровый образ жизни – это… (можно дать несколько ответов)**  
Отказ от вредных привычек  
Личная гигиена  
Оптимальный двигательный режим  
Рациональное питание  
Закаливание  
Положительные эмоции  
Занятия физической культурой и спортом  
Владение навыками безопасного поведения  
**4.Курите ли Вы?**  
Никогда не пробовал  
Курил, но бросил  
Курю от случая к случаю  
Курю постоянно  
**5.Знаете ли Вы, как влияет курение на состояние здоровья?**

Вредно для здоровья  
Полезно для здоровья  
Затрудняюсь ответить  
**6.Пробовали ли Вы когда-либо наркотические и токсические вещества?**  
Да  
Нет  
**7.У кого, по Вашему мнению, больше шансов стать наркоманом?**  
У детей из благополучных и состоятельных семей  
У детей, лишённых родительского внимания и денег из родительского кошелька  
**8.Употребляете ли Вы спиртные напитки?**  
Да  
Нет  
**9.Если «да», то как часто Вы выпиваете?**  
Часто  
Иногда  
Практически никогда  
**10.Почему по Вашему мнению, люди курят, употребляют спиртные напитки и наркотики? (можно дать несколько ответов)**  
Ради удовольствия  
Чтобы не отличаться от других  
Успокоить нервы  
Из любопытства  
Чтобы поднять тонус, улучшить настроение  
Чтобы чем-то себя занять  
Под влиянием окружающих  
Потому что курят в семье  
Под влиянием кино  
Под влиянием рекламы  
Это казалось эффектно  
**11.Какие факторы удерживают подростков от принятия спиртных напитков? (можно дать несколько ответов)**  
Страх перед физиологическими последствиями  
Помеха реализации жизненных планов  
Боязнь того, что отвернуться близкие люди  
Другое (указать, что)  
**12.Как часто вы испытываете чувство напряжённости, стресса или сильной подавленности?**  
Очень часто  
Часто  
Иногда  
Никогда  
**13.Какие средства снятия усталости и напряжённости используете Вы лично? (можно дать несколько ответов)**  
Сон  
Чтение книг, газет, журналов  
Просмотр ТВ, видео, прослушивание музыки  
Общение  
Наркотики, транквилизаторы  
Спорт и физкультура  
Посещение театра, кинотеатра и др.  
Алкоголь  
Посещение храма (церкви, костёла и др.)  
Другое

**14.Что, по-вашему, нельзя считать правильным питанием? (можно дать несколько ответов)**  
Прием пищи в одно и то же время  
Регулярное употребление овощей и фруктов  
Плотный, сытный ужин  
Разнообразие блюд в меню  
**15.К каким последствиям может привести длительное голодание?**Нарушение работы органов и их систем  
Улучшению общего самочувствия  
Оздоровлению организма  
Улучшение работы организма в целом  
**16.Как влияют, по-вашему, на здоровье вредные привычки?**  
Положительно  
Никак не влияют  
Отрицательно  
**17.Считаете ли Вы важным условием здорового образа жизни соблюдение личной гигиены?**

Да  
Нет  
Не знаю  
**18.Необходимо ли человеку проводить время на свежем воздухе?**

Да  
Нет  
Не знаю  
**19.Принимаете ли Вы в течение года витамины?**  
Да  
Нет  
Не всегда  
**20.Нужно ли человеку закаливаться?**  
Да, это укрепляет его организм

Нет, от этого частые простуды  
Не обязательно  
**21.Как вы считаете, вы ведёте здоровый образ жизни?**

Безусловно, да  
Не совсем так, но я стараюсь  
Увы, нет **22.Что на ваш взгляд необходимо для ведения здорового образа жизни? (можно дать несколько ответов)**  
Наличие соответствующих знаний  
Наличие денежных средств  
Помещение и оборудование  
**23.Интересно ли Вам узнавать о том, как заботиться о своём здоровье?**  
Да, очень интересно и полезно  
Интересно, но не всегда  
Не очень интересно  
Не интересно

**2.2. Результаты исследования**

После обработки анкет учащихся нами были получены следующие результаты:

90 % учащихся знают, что такое здоровый образ жизни

80 % учащихся считают, что от здорового образа жизни зависит успех человека, и проблемы со здоровье они обсуждают с родителями

100 % учащихся ответили, что не употребляют алкоголь и сигареты

75 % учащихся имеют хронические заболевания

5 % учащихся пробовали хотя бы 1 раз в жизни сигареты

100 % учащимся интересно было бы узнать как заботиться о своем здоровье, и 100% учащихся считают, что человеку необходимо закаливаться и проводить время на свежем воздухе

100% учащихся считают, что курение отрицательно влияет на жизнь человека

**Вывод:** в основном дети в 7 и 9 классах заботятся о своем здоровье и стараются вести здоровый образ жизни. Но, несмотря на это, большинство учащихся оценивают свое здоровье в большей степени плохое, чем хорошее. Лишь немногие оценили свое здоровье, как удовлетворительное.

**2.3. Тематические мероприятия.**

Нижегородская область является пилотной площадкой программы «Здоровый образ жизни - путь к успеху». В программу входят проведение тематических классных часов, уроков, бесед. В рамках программы мы регистрировались на портале «Сделаем вместе» и проводили тематические занятия.

**Акция для 1-4 классов «Здоровый образ жизни – путь к успеху». Классный час «Режим дня».**

**Задачи:**

**1.** Дать ученикам первоначальные представления о здоровом образе жизни.

**2.** Объяснить понятия: «физическая активность», «личная гигиена», «закаливание»,

«правильное питание», «режим дня».

**3.** Подвести детей к выводу: режим дня полезен и необходим.

**4.** Учить детей работать с информацией, анализировать материал, планировать и оценивать свою работу, работать в группе, формулировать своё мнение.

**Интерактивный урок в 5-6 классах «Здорово быть здоровым»**

Здоровье — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней.

Именно такое определение здоровью даёт Всемирная организация здравоохранения. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) — международное специализированное учреждение системы Организации Объединенных Наций в области здравоохранения. Эксперты ВОЗ разрабатывают рекомендации и стандарты в области охраны здоровья и оказывают помощь странам в разрешении проблем общественного здравоохранения. ВОЗ также оказывает поддержку и способствует проведению научных исследований в области здравоохранения. С помощью ВОЗ национальные правительства могут совместно искать решения глобальных проблем здравоохранения и добиваться улучшения благополучия своих граждан. Таким образом, мы понимаем, что вопросы здоровьесбережения очень важны.

Работу по данному обсуждению мы построим следующим образом: используем приём *timed round robin (таймд роунд робин) —* каждый высказывается на заданную ему тему

за определённое время — 30 секунд.

Кейс (от англ. *сase*) — это описание конкретной ситуации или случая. Как правило, кейс содержит проблему и строится на реальных фактах. Соответственно решить кейс — это значит проанализировать предложенную ситуацию и найти оптимальное решение.

**Внеклассное мероприятие «Время быть здоровым»**

**Цель данного мероприятия:** актуализировать тему здоровья, здорового образа жизни; дополнить представления учащихся о вредных привычках; способствовать воспитанию отрицательного отношения к табакокурению, алкоголю, наркомании; побуждать подростков к сопротивлению вредным привычкам, учить противостоять давлению сверстников; воспитывать активную жизненную позицию в положительном отношении к здоровью как величайшей ценности.

В рамках мероприятия были использованы следующие упражнения: «Счастливая жизнь», «Солнышко здоровья», «Стена вредных привычек», «Самомассаж», «Цветотерапия»

**3.Заключение**

Здоровый образ жизни школьника является основой хорошего самочувствия и успешной учебы каждого ребенка и подростка.   
Вот уже на протяжении целого десятилетия в России складывается тревожное положение с состоянием здоровья детей и подростков. Эти цифры с каждым годом растут.

Все родители хотят обеспечить своим детям счастливое детство, дать хороший старт во взрослую жизнь. Но современного школьника подстерегает большое количество соблазнов, которые мешают вести правильный образ жизни, обеспечивающий хорошее здоровье и успеваемость на уроках. Чрезмерное увлечение компьютерными играми и телепередачами, ильное питание – все это является негативными факторами, постепенно разрушающими здоровье детей.   
 **Воспитание здорового образа жизни школьников** – одна из основных задач, которые встают сегодня перед школой и родителями. Его формированием занимается также и школа, однако решающая роль принадлежит, в первую очередь, семье.

**Здоровый образ жизни школьника включает:**

* правильное питание
* занятие физическими упражнениями
* закаливание
* соблюдение режима дня
* соблюдение норм гигиены
* отсутствие вредных привычек

Здоровый образ жизни школьника – это условие не только здоровья, но и дальнейшей успешной работы, семейной жизни.  
У большинства неуспешных учеников главной причиной отставания в учебе является плохое состояние здоровья, какое-либо заболевание, чаще всего малозаметное, но поддающееся излечению только совместными усилиями родителей, докторов и школы. Здоровье человека зависит не только от наследственных факторов, условий среды, качества жизни (степени удовлетворенности потребности) но и от образа жизни ( как он относится к своему здоровью ). Именно доля влияния образа жизни на состояние здоровья составляет 50 % . Вот почему сейчас возрастает роль гигиенического обучения и воспитания школьников, которые должны воздействовать прежде всего на общую культуру детей. Крайне важно создавать у ребенка культ здоровья, показывать всеми средствами красоту физического и психического совершенства.

Сейчас жизнь ставит новую задачу – формировать у школьников убежденность в необходимости ведения здорового образа жизни(использование свободного времени с пользой для здоровья, соблюдение режима дня, выработка негативного отношения к таким вредным привычкам, как курение, пьянство, наркомания, самолечение). Иными словами, здоровью надо учить. И пусть эта мысль не покажется странной. Мы больше привыкли к иным « формулам»: беречь здоровье, не вредить здоровью. Но чтобы они не остались лишь призывами, благими пожеланиями, их нужно довести до сознания каждого школьника. То есть этому надо учить. Почему санитарно-гигиеническое просвещение оказывается не всегда эффективным? Дело в том, что вести здоровый образ жизни, чтобы не болеть, способны не все. Самих по себе знаний о пользе здорового образа жизни недостаточно: важны соответствующие мотивы. Но у взрослого человека такие мотивы сформировать очень сложно. Кроме того, вредные для здоровья особенности поведения людей имеют важную черту: будучи вредными на перспективу, в каждый данный момент они связаны с определенным удовольствием. Переедаем, потому что приятно съесть побольше, двигаемся мало, т. к. хочется полежать и т. п. Болезненные нарушения в организме, связанные с неправильным образом жизни, возникают лишь постепенно и накапливаются незаметно. Таким образом, отказ от вредных привычек связан с сиюминутным отказом от привычных удовольствий, а польза от этого отказа прогнозируется только в далеком будущем.

В своей работе мы постарались раскрыть понятие здоровья и значения здорового образа жизни для человека. В ходе работы над проектом, изучая дополнительную литературу и Internet – ресурсы выявили, что здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придется, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь.

В своей экспериментальной части проекта я провела анкетирование одноклассников, провела ряд профилактических мероприятий

Хотелось бы отметить, что все поставленные цели и задачи данного проекта выполнены и раскрыты в полном объеме.

Это доказывают показатели нашей школы. Все учащиеся знают определение здорового образа жизни, понимают его ценность, учащиеся участвуют в проектах, побеждают в районных и всероссийских конкурсах, показывают неплохие результаты при сдаче норм ГТО.

Многие выпускники нашей школы продолжают заниматься спортом, вести здоровый и активный образ жизни, как этому учила их родная школа.

Да, пусть (из исследований школьной документации) большинство ребят имеют вторую подготовительную группу здоровья, все же мы будем стараться сберечь и укрепить свое здоровье.

Закончить свой проект я хотела бы высказыванием французского писателя и философа Мишеля Монтеня: «Здоровье – это драгоценность, и притом единственная, ради которой действительно стоит не жалеть времени, сил, трудов и всяких благ, но и пожертвовать ради него частицей своей жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унизительной».

**4.** **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

# Здоровый образ жизни. Полезные советы [Электронный ресурс]. <http://lifeglobe.net/blogs/details?id=416>

1. «Здоровье школьника» [Электронный ресурс]. [http://www.za-partoi.ru/zdorovoe-](http://www.za-partoi.ru/zdorovoe-pitanie.html)

[pitanie.html](http://www.za-partoi.ru/zdorovoe-pitanie.html)

1. Мы за здоровый образ жизни [Электронный ресурс].

<http://www.zdorovajaplaneta.ru/zdorovyj-obraz-zhizni-zozh/>

1. Образ жизни. Личная гигиена и закаливание организма [Электронный ресурс].

[http://medbe.ru/materials/profilaktika-raznoe/obraz-zhizni-lichnaya-gigiena-i- zakalivanie- organizma/](http://medbe.ru/materials/profilaktika-raznoe/obraz-zhizni-lichnaya-gigiena-i-%20%20%20zakalivanie-%20%20organizma/)