

## Индивидуальный проект

по учебной дисциплине: Физкультура  
на тему: Здоровый образ жизни

Выполнил(а)  
ученик(ца) \_\_\_\_\_ класса

---

Фамилия И.О. обучающегося

Научный руководитель:

---

Фамилия И.О.

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	5
1.1. Что такое ЗОЖ? .....	5
1.2. Способы поддержания здоровья каждый день.....	6
1.3. Преимущества здоровых привычек.....	11
1.4. Роль здорового образа на продолжительность жизни.....	13
2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	14
2.1. Мои личные советы и лайфхаки.....	14
2.2. Результаты и рекомендации.....	19
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	23
СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	24
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	25

*Приложение № 1 Анкета «Здоровый образ жизни»*

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность работы. В современном ритме жизни может не хватать времени на спорт и ЗОЖ, на здоровое питания, занятия спортом и на здоровый 8-ми часовой сон, но я считаю, что абсолютно каждый человек должен хоть немного, но следить за своим организмом, для начала можно начать с простой утренней зарядки, и отказа от самых вредных продуктов (к примеру, от сахара, алкоголя, вредного белого хлеба и т.д.), ну и конечно стараться высыпаться, спать не менее 7-8 часов; уже как привыкните к такому стилю жизни, можно понемногу подключать спортзалы, хотя это не обязательно – можно заниматься и дома, главное не место, а твое отношение к нему. Поэтому я считаю нынешнюю тему, особенно актуальной и особенно в 21 веке.

Цель исследования – привлечь внимание общественности к современным проблемам нашего общества и показать, насколько важно вести ЗОЖ абсолютно для каждого человека.

Объект исследования – мой личный опыт.

Предметом исследования являются основные принципы здорового образа жизни (ЗОЖ)

Задачи исследования:

1. создание благоприятных условий для формирования у обучающихся ценностного отношения к ЗОЖ, как к одному из главных путей в достижении успеха;
2. воспитание активной жизненной позиции, ответственное отношение к своему здоровью;
3. сохранение и укрепление физического здоровья;
4. популяризация преимуществ ЗОЖ;
5. внедрение инновационных технологий по профилактике вредных привычек и пропаганде здорового образа жизни.

Методы исследования:

1. Теоретический анализ литературы и ресурсов сети интернет

Значимость и прикладная ценность работы. Цель – научить школьников основам ЗОЖ и показать, что абсолютно каждый может быть здоровым, и это не так сложно, как может показаться на первый взгляд.

Ожидаемый результат:

1. повышение мотивации здорового образа жизни, формирование индивидуального способа физического самосовершенствования;
2. снижение показателей уровня заболеваемости среди обучающихся.

Структура работы состоит из введения, 2-х глав, теоретической и практической, заключения и списка литературы.

RECENZENT.RU

# 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

## 1.1. Что такое ЗОЖ?

Здоровый образ жизни — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. ЗОЖ — это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.

Представители философско-социологического направления (П. А. Виноградов, Б. С. Ерасов, О. А. Мильштейн, В. А. Пономарчук, В. И. Столяров и др.) рассматривают здоровый образ жизни как глобальный социальный аспект, составную часть жизни общества в целом.

В психолого-педагогическом направлении (Г. П. Аксёнов, В. К. Бальсевич, М. Я. Виленский, Р. Дитлс, И. О. Мартынюк, Л. С. Кобелянская и др.) «здоровый образ жизни» рассматривается с точки зрения сознания, психологии человека, мотивации. Имеются и другие точки зрения (например, медико-биологическая), однако резкой грани между ними нет, так как они нацелены на решение одной задачи — укрепление здоровья индивидуума.

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций.

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

## 1.2. Способы поддержания здоровья на каждый день

Лучший способ сохранить здоровье – это поддерживать его ежедневно с помощью здорового образа жизни, а не ждать, пока болезнь или недомогание заставит вас решать серьезные проблемы.

Конечно, невозможно на 100% защитить себя от заболеваний. Тем не менее человек должен делать все возможное для развития устойчивости и подготовки тела и разума к тому, чтобы справляться с болезнями по мере их возникновения.

Есть много разных способов поддерживать свое здоровье. Ниже приведены 8 самых важных и простых вещей, которые вы можете делать ежедневно, чтобы жить счастливой, здоровой жизнью.

Придерживайтесь здорового и сбалансированного питания

Пища – это топливо, которое держит ваше тело в тонусе. В то же время пища может быть и ядом, медленно разрушающим вас. Все зависит не только от того, что вы едите, но и от того, сколько и как часто вы едите.

Существует распространенное заблуждение, что фрукты и овощи являются единственными компонентами здорового питания. Без сомнения, они очень важны, но они не единственные полезные продукты. Фактически, здоровое питание – это установление баланса между ключевыми группами продуктов, в которые также входят белки, жиры и углеводы.

Принципы сбалансированного питания:

Ешьте разнообразные продукты богатые питательными веществами. Тело нуждается в более чем 40 различных питательных веществах. Ваш ежедневный выбор еды должен включать хорошие углеводы, белки и полезные жиры (орехи, рыба, маслины, авокадо и др.)

Ешьте умеренные порции. Если вы сохраните размер порции умеренным, вам будет легче не отказываться от любимой еды и придерживаться здоровой и сбалансированной диеты.

Не пропускайте приемы пищи. Пропуск завтрака или обеда может привести к неконтролируемому голоду и часто приводит к перееданию впоследствии. Кроме того, пропуск завтрака может повысить уровень сахара в крови, что увеличивает запас жира в организме. Перекус между регулярными приемами пищи может спасти вас в условиях катастрофической нехватки времени, но в день у вас должны быть как минимум два сбалансированных приема пищи.

Не исключайте из своего рациона определенные продукты. Поскольку наш организм нуждается в разнообразном питании, плохая идея исключить всю соль, жир и сахар из рациона, если это не предписано лечащим врачом. Выбор более здоровых вариантов, например, обезжиренных молочных продуктов, поможет вам сохранить сбалансированное питание.

Придерживаясь сбалансированного питания, также важно избегать неправильно обработанной пищи. Существует веская причина, по которой ее называют нездоровой едой. Фаст-фуд, например, наполняет ваше тело вредными для здоровья токсинами и избытком жиров. Так что вместо куса пиццы и колы сделайте выбор в пользу запеканки и свежевыжатого сока.

Будьте активными

Вести активный образ жизни – еще один отличный способ поддерживать свое здоровье. Физические нагрузки помогают не только вашему телу, но и вашему разуму и имеют множество преимуществ.

Специалисты советуют выполнять как минимум 150 минут умеренной физической активности каждую неделю. Чтобы регулярно заниматься спортом, выбирайте занятия, которые вам действительно нравятся. Это могут быть йога, бег, плавание и т.д. Примеры активностей средней интенсивности:

- быстрая ходьба;
- аквааэробика;
- танцы;
- садоводство;
- теннис;

— спокойная езда на велосипеде.

Если вы не можете выделять так много времени для упражнений, поищите простые способы повысить свою активность в течение дня. Например, попробуйте ходить пешком вместо поездок на личном или общественном транспорте, подниматься пешком по лестнице вместо использования лифта, или ходить по квартире, когда вы разговариваете по телефону. Важно стараться быть активным в течение дня.

### Управляйте стрессом

Быть здоровым – это не только про крепкое и здоровое тело. Как мы уже отмечали ранее, в понятие здоровья входит и забота об уме. Исследования показали, что стресс и депрессия могут фактически проявляться как физические заболевания. Один из вариантов проявления – через снижение иммунитета.

Есть много способов борьбы со стрессом:

1. Тренировки. Физические упражнения способствуют выделению «гормонов счастья» – эндорфинов.

2. Психическая саморегуляция. С помощью простых методов психической саморегуляции человек способен управлять стрессом. Например, соответствующие аффирмации помогут вам запрограммировать свое сознание на то, что вы легко справляетесь с любыми проблемами.

3. Медитации. Успокоить ум позволяют и расслабляющие практики – медитируйте любым подходящим способом. Здесь могут помочь даже сеанс массажа или расслабляющие ванны.

4. Профессиональная помощь. Иногда для решения психических проблем требуется чуть больше силы воли. Так что подумайте о том, чтобы обратиться к психологу, если вам трудно бороться со своим подавленным состоянием самостоятельно.

Держите в тонусе и тело, и ум. Только тогда вы сможете говорить о полноценном здоровье.

Улучшите качество сна

По большей части, забота о своем теле – это ваша работа. Тем не менее есть несколько функций, которые ваше тело выполняет самостоятельно. Одной из них является сон. Это автономное состояние позволяет организму отдыхать и восстанавливаться. Ваша задача – не препятствовать своему организму. Просто следите за качеством и количеством сна.

По данным некоммерческой благотворительной организации Sleep Foundation, подростку необходимо 8-10 часов сна, взрослым в возрасте от 18 до 64 лет требуется 7-9 часов сна, а людям старше 65 лет – не менее 7-8 часов

Качество сна, с другой стороны, зависит от многих факторов – способности быстро заснуть, поддерживать глубокий сон, а также от внешних воздействий.

Улучшить качество сна можно следующим образом:

- избегайте во второй половине дня потребления кофе, энергетических напитков или прочих стимуляторов мозга;
- обеспечьте себе максимально тихое и удобное спальное место;
- не подвергайте себя воздействию яркого света перед сном, это нарушает выработку гормона сна – мелатонина.

Перечисленные действия позволят вам лучше спать и эффективно восстанавливать силы.

Поддерживайте социальные отношения

Еще один уникальный, но очень эффективный способ поддержания здоровья – это социальные взаимодействия.

Общение с людьми и романтические отношения помогают психическому здоровью так же, как и физические упражнения. В дополнение к эндорфинам, время, проведенное с близкими людьми, увеличивает уровень адреналина и окситоцина в организме. Эти биохимические вещества помогают улучшить настроение и общее состояние здоровья.

Устанавливайте любые социальные связи: волонтерство, вступление в клуб по интересам или посещение общественных мероприятий – все это

поднимет вам настроение, а психика будет нормально функционировать. Не изолируйте себя. Это и правда работает.

#### Держите свой мозг в тонусе

Мозг, как мышца, нуждается в постоянных упражнениях, чтобы оставаться в тонусе. Центральная нервная система контролирует все процессы в организме, от переваривания и усвоения пищи, до движения и даже дыхания. Мозг находится в самом центре этой сложной системы и поэтому нуждается в заботе.

Тренировка мозга также помогает развить когнитивные функции. Это означает улучшение бдительности, концентрации внимания, памяти и даже способности решать проблемы.

Один из способов сохранить мозг здоровым – давать ему его любимые продукты. К ним относятся полезные жиры, такие как омега-3, витамины, минералы и, конечно, вода. Еще вы можете сохранить свой мозг здоровым, бросив ему вызов. Прочтите книгу, решите головоломку или что-то еще – любая активность способна поддерживать здоровье мозга. Главное – она должна быть систематической.

#### Пейте достаточное количество воды

Вода – буквально источник жизни. Она имеет много преимуществ, когда речь идет о здоровом образе жизни. Одним из них является тот факт, что вода помогает очистить тело не только снаружи, но и изнутри. А очищенный организм может демонстрировать максимальную производительность.

Специалисты до сих пор спорят о норме потребления воды в день, так часто рекомендуемые восемь стаканов воды в день (2 литра) – не панацея для всех. У разных людей разные потребности. Но все же пить нужно не меньше 2 литров, в противном случае организм будет испытывать обезвоживание.

#### Проходите плановые медицинские осмотры

Не забывайте и о регулярных медицинских осмотрах. Неважно, 20 вам лет, 40 или 70. Обследования позволяют выявить и оперативно справиться с болезнями на ранних стадиях. Рак и разные инфекции гораздо сложнее лечить,

если обнаружить их слишком поздно. Поэтому планируйте регулярные посещения врачей, чтобы быть уверенным в своем здоровье.

Не следуйте принципам ЗОЖ от случая к случаю, это неэффективно. Лучший способ воспользоваться перечисленными советами – включить их в свой ежедневный график.

Ежедневно поддерживать свое здоровье совсем несложно. Однако главным возражением многих людей на пути к хорошему здоровью является отсутствие времени. Если и вы считаете, что нынешний темп жизни не позволяет выделить время на здоровые привычки, рекомендуем вам пройти нашу онлайн-программу «Тайм-менеджмент», где всего за 5 недель обучения вы освоите самые эффективные техники по распределению своего времени.

### 1.3. Преимущества здоровых привычек

Каждый человек знает с детства, что здоровые привычки вроде потребления полезной еды и выполнения физических упражнений – это хорошо. Но вы когда-нибудь задумывались о том, почему конкретно следует практиковать эти привычки? Здоровые привычки – это любое поведение, которое приносит пользу вашему физическому, психическому и эмоциональному здоровью. То есть они улучшают ваше общее самочувствие.

Здоровые привычки трудно выработать, и они часто требуют изменения мышления. Но если вы готовы пойти на жертвы ради улучшения своего здоровья, результаты будут радовать вас не один год, независимо от вашего пола, возраста и физических способностей. Вот пять преимуществ здорового образа жизни:

1. Контроль веса. Правильное питание и регулярные физические нагрузки помогут вам избежать избыточного набора веса.

2. Улучшение настроения. Физическая активность стимулирует выработку эндорфинов. Эндорфины – это химические вещества мозга,

которые заставляют человека чувствовать себя счастливее и спокойнее. К тому же ЗОЖ способствует улучшению телосложения. Следовательно, вы начнете лучше относиться к своей внешности, что может повысить вашу уверенность в себе. Есть и краткосрочные выгоды от физических упражнений – это улучшение когнитивных функций и снижение стресса.

3. Предупреждение болезней. Регулярные физические упражнения помогают укрепить сердечно-сосудистую систему и иммунитет. Таким образом, вы сумеете предотвратить многие заболевания. Но помните о важности предварительной консультации с врачом.

4. Повышение энергии. Мы все испытываем чувство вялости после того, как съедим слишком большое количество нездоровой пищи. Напротив, когда мы придерживаемся сбалансированного питания, наше тело получает топливо, необходимое для выполнения повседневных задач. А регулярные физические нагрузки способствуют своевременной доставке кислорода и питательных веществ к тканям, улучшают мышечную силу и повышают выносливость, давая человеку больше энергии.

5. Продление жизни. Когда вы практикуете здоровые привычки, вы повышаете свои шансы на более длинную жизнь. В США на протяжении 8 лет проводили исследование, в котором приняли участие 13 000 человек. Исследование показало, что люди, совершающие пешие прогулки всего 30 минут в день, значительно снижали вероятность преждевременной смерти по сравнению с теми, кто занимался ходьбой нечасто. Что же говорить о более серьезной физической активности?

Преимущества здорового образа жизни очевидны, но начать ему следовать нелегко. Вы не измените свое мышление и поведение в одночасье, так что наберитесь терпения и включайте здоровые привычки в свою жизнь постепенно.

#### 1.4. Роль здорового образа на продолжительность жизни

Принято считать, что привычка формируется в течение 21 дня. Следуя вышеперечисленным правилам, вы можете сформировать привычку, которая поможет вам продлить жизнь и затормозить процесс старения. Очень важно соблюдать основы ЗОЖ в комплексе. То есть если вы следите за личной гигиеной, занимаетесь спортом и правильно питаетесь, но при этом курите – вредная привычка может затормозить позитивные изменения.

Привычка жить здорово!

Если вы соблюдаете здоровый образ жизни – постарайтесь сделать все возможное, чтобы приучиться к новому и полезному.

— Хотя бы раз в неделю выезжайте на природу.

— Иногда отказывайтесь от общественного транспорта и автомобиля, ходите пешком больше.

— Регулярно посещайте врача для профилактического обследования организма.

ЗОЖ не должен доставлять дискомфорта, все действия должны быть в радость. Прививайте полезные привычки постепенно. Для начала привыкните к новой пище, затем начните утром делать зарядку и т.д. Со временем вы начнете чувствовать себя лучше и спокойнее, и сможете достичь целей, которые казались раньше недостижимыми.

## 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### 2.1. Мои личные советы и лайфхаки

#### 1. Прислушайтесь к себе и определите мотивы

На протяжении нескольких лет я неоднократно принимала решение о новой жизни «с понедельника». Причин для этого находилось множество. Случалось так, что мне не нравилось, как выглядит на мне новое платье, и я моментально садилась на какую-нибудь очень популярную диету.

Впоследствии радовалась потерянным килограммам, но все они обязательно возвращались на «насиженные» — в буквальном смысле — места. Затем я экспериментировала с диетами «за компанию». Лучшие подруги узнавали о новых способах похудения, и я вновь мгновенно бросалась в омут очередной супердиеты.

Неудивительно, что результат повторялся: спустя несколько недель после окончания курса мы дружно возвращались к прежним формам.

Спорт тоже долгое время присутствовал в моей жизни, две-три тренировки в неделю всегда успокаивали мою совесть.

Я старалась меняться, предпринимала шаги, но все сводилось к одному и тому же результату.

На собственном опыте я убедилась в том, что правильная мотивация — самый мощный двигатель любого процесса из всех придуманных человечеством. Моя новая и гармоничная жизнь началась именно тогда, когда я определила для себя приоритеты — здоровье всей моей семьи и мое собственное. А зачем вы хотите похудеть и удерживать вес?

Моя главная ошибка заключалась в том, что у меня не было не только четко поставленной цели, но и мотивов для нее. Безусловно, я хотела похудеть, хотела скорректировать формы и хорошо выглядеть, но зачем мне это было нужно? Ради красивого платья? Нет, это все было очень мелко!

## 2. Составьте четкий план и соблюдайте его

Если вы расставили приоритеты и по-прежнему остро чувствуете в себе необходимость взять себя в руки, подружиться со спортом, улучшить качество своего тела и своей жизни, то советую вам начинать действовать прямо сегодня, не откладывая все на завтра.

3. Отложите бутерброд и не ждите понедельника, чтобы стать лучшей версией себя!

Составьте расписание, изучите потребности и особенности своего организма, определите площадку для занятий (дома или спортзал), четко обозначьте время занятий и разгрузите свой холодильник! Плавающий график — это первый шаг в никуда! Очень важно иметь четкую инструкцию, план действий, который станет вашим путеводителем! Четко придерживаться этого плана — залог успеха!

## 4. Выбирайте вкусную еду и спорт, который приносит удовольствие

Вам придется начать готовить, даже если раньше вы не любили или не умели это делать. Поверьте, когда вы примете бесповоротное решение заняться своим телом и здоровьем, возможности и время для этого появятся сами собой. Мне потребовалось около полугода, чтобы выработать железобетонную осознанность и привыкнуть к новому образу жизни.

Совсем непросто кардинально пересмотреть свои пищевые привычки и в один день отказаться от сладкого и других «вкусных вредностей».

Я шла к этому постепенно, все чаще добавляя в рацион полезные продукты, и мне это удалось. Оказалось, правильное питание может быть невероятно вкусным, а спорт может приносить удовольствие! Не только осознанное питание, но и спорт стал неотъемлемой частью моей жизни. Спорт сейчас — новая медицина. Мы идем на тренировку не только, чтобы привести свое тело в совершенный вид, но и чтобы потом не ходить к врачу. Главное — выбирать те виды активности, которые действительно вам нравятся. Пробуйте разное, не бойтесь экспериментировать и не ленитесь. Поверьте, когда вы

увидите результаты своих спортивных трудов, вам не захочется останавливаться. Фитнес станет еще одной вашей любимой и неотъемлемой привычкой.

Признаюсь честно: я страшная сладкоежка, но в завязке. Не скрою, я практикую полезные читмилы, которые позволяю себе раз в неделю. Это всегда только один продукт, но самый любимый и долгожданный. В самом начале своего пути я позволяла себе кусочек «Киевского» торта или медовика, сейчас же я перешла на капкейки и десерты из ореховой муки со стевией. Это не выбивает меня из системы и не дает мне снова упасть в пропасть сахарной зависимости. Читмил помогает снизить вероятность срыва.

#### Мои любимые лайфхаки

*«Инстаграм»* Когда мне нужно получить заряд новой мотивации, я банально открываю «Инстаграм», с картинок которого мне улыбаются спортивные девушки. Эти фото как бы говорят: «Соберись, тебе есть к чему стремиться, у тебя все получится!»

*Визуализация.* Безусловно, истинное счастье каждой женщины не в плоском животе и подтянутой попе, но с красивыми совершенными формами в жизни каждой из нас появляется все больше удовольствий. Представьте: вам больше не придется прятать свое тело! Вы снова полюбите открытые купальники, перестанете ограничивать себя в выборе фасона или длины одежды, и, что самое главное, все чаще станете ловить на себе восхищенные взгляды любимого мужчины. Вкус жизни определенно станет более насыщенным и ярким!

*Полноценный сон.* Многие из нас недооценивают влияние сна на организм. Кажется, что мы молоды, ресурсы здоровья неисчерпаемы. Тем не менее недостаток сна изнашивает надпочечники, которые, в свою очередь, перестают вырабатывать важные гормоны. Это бьет по уровню энергии и половым гормонам, активно запуская процесс старения. «Так что же нужно, чтобы сон был лечебным и восстановительным?» — спросите вы меня. Ложиться в один день, а просыпаться в другой. С возрастом количество

мелатонина значительно понижается, что негативно сказывается на качестве сна. Для того чтобы повысить его естественным образом, необходимо:

— Спать в полной темноте и без гаджетов в спальне.

— Спать в прохладном помещении, желательно ниже +22° С, чтобы лимфа не застаивалась ночью.

— Сон с любимым человеком крайне положительно сказывается на общем здоровье, так как происходит обмен гормонами. Во время объятий повышается уровень гормона удовольствия окситоцина.

— Выбор правильного матраса и подушки для здоровья спины, шеи улучшает функционирование крово- и лимфотока.

— Фаза глубокого сна не должна прерываться ночными паломничествами к туалету. Причины таких подъемов могут быть в употреблении излишней жидкости перед сном или в низком уровне тестостерона (в т. ч. у женщин). Проблему ночных пробуждений лучше не запускать и решить своевременно, иначе организм не сможет восстанавливаться ночью.

Как полюбить спорт?

Чтобы спорт не стал для вас принуждением, подумайте, какой конкретно вид спорта приносит вам удовольствие, и чередуйте его с необходимым. Сконцентрируйте внимание на своем эмоциональном состоянии после тренировки. Во время занятий вырабатываются эндорфины — гормоны счастья. Да и вообще, что может быть лучше, чем сбросить весь негатив от напряженного дня в спортзале или на пробежке и вернуться абсолютно счастливым человеком с просветленными мыслями.

Часто, уже имея хороший результат, мы срываемся, от этого расстраиваемся и долго не возвращаемся к тренировкам и правильному питанию. Поэтому необходимо позволять себе так называемый читмил — когда ты съедаешь то, что хочется, пусть вредное, но единожды в неделю, а не на регулярной основе. Так будет проще поддерживать режим ПП — ведь один раз «очень хочется» точно не повлияет критично на результат.

III можно полюбить. Правда

Подумайте о блюдах, которые вы любите. Хотите сырников? Без проблем, готовьте, но на козьем молоке. Хотите мяса — возьмите хорошую постную вырезку от проверенного фермера, но положите на тарелку маленький кусочек, щедро сдобренный зеленью и овощами. Разнообразьте рацион — полезных продуктов очень много, а количество блюд просто поражает. Открывайте для себя новые специи, новую зелень, миксуйте.

Ешьте медленно, наслаждайтесь, а не впопыхах. А самое главное — не думайте о том, что вы себя в чем-то ограничиваете, и не воспринимайте это как жестокий режим диеты.

Да, перестройка режима питания — это сложный и не всегда комфортный процесс, но обратите внимание на то, как меняются ваши вкусовые рецепторы и те блюда, которые раньше не вызывали сильного гастрономического восторга, с каждым днем начнут играть более яркими красками.

Как замотивировать себя на утреннюю пробежку или поход в спортзал?

Вспомните о том, какой вы были в период, когда полностью себя устраивали. Когда джинсы застегивались легким движением руки, когда надеть открытый купальник было в радость. Повесьте фотографию той себя или просто картинку совершенного, на ваш взгляд, тела в уголке зеркала и каждый день сравнивайте с тем, какая вы сегодня. Наслаждайтесь прогрессом, хвалите себя за каждый правильный шаг, но не надо сильно ругаться, если отошли от курса. Звучит банально? Возможно, но жизнь хоть и кажется сложной, но гораздо проще, чем она есть на самом деле. Как только вы определитесь с целью, то сможете понять, по каким кирпичикам можно собрать дорогу к желаемому.

Читайте правильную литературу

Для того чтобы осознанно и целенаправленно идти по пути внутреннего и внешнего преображения, очень важно получать информацию только из правильных и достоверных источников. Для меня убедительны научно

доказанные и обоснованные факты ведущих мировых специалистов, поэтому я зачастую рекомендую книги известного по всему миру невролога, специалиста по вопросам питания Дэвида Перлмуттера «Кишечник и мозг», «Еда и мозг», а также Джозефа Маркела «Клетка на диете», Марка Хаймана «Сахарная ловушка», Вильяма Дэвиса «Пшеничные килограммы».

## 2.2. Результаты и рекомендации

Целью анкетирования было определение уровня информированности (сформированности) студентов о здоровом образе жизни.

Основными критериями сформированности знаний учащихся о здоровом образе жизни стали:

1. знания детей о строении человеческого тела, здоровье и здоровом образе жизни, осознанность этих знаний.

2. активное отношение детей к своему здоровью, здоровому образу жизни, желание помочь себе и другим людям следовать ему.

3. приобретение навыков, приемов здорового образа жизни, формирование привычек гигиенического поведения, готовность осуществлять самоконтроль и самооценку достигнутых результатов.

4. желание детей расширить свой кругозор о здоровье и здоровом образе жизни, интерес к новой информации по заданной теме из детских журналов, газет, научно-популярной литературы для детей, радио, телевидения, Интернета.

5. демонстрация необходимости соблюдения санитарно-гигиенических норм.

Результаты информированности о требованиях ЗОЖ следующие: среди учащихся 9 - 11 (образ, направленный на сохранение здоровья - 8; соблюдение режима дня и правильное питание - 10; занятия спортом и закаливание - 8; не знают - 1), среди учащихся 12 - 13 лет (образ, направленный на сохранение

здоровья - 22; здоровый образ жизни и правильное питание - 16; занятия спортом и закаливание - 19; не знают - 0), среди учащихся 14 - 15 лет (здоровый образ жизни - 8; соблюдение режима дня и правильное питание - 16; занятия спортом и закаливание - 16; не знают - 0).

На вопрос: является ли Ваш образ жизни здоровым. Учащиеся 9 - 11 лет (да - 12; нет - 0, частично - 2, не знаю - 1), учащиеся 12 - 13 лет (да - 14; нет - 1, частично - 9, не знаю - 0), учащиеся 14 - 15 лет (да - 12; нет - 4, частично - 3, не знаю - 0).

На вопросы: почему ты выбрал здоровый образ жизни и какие обстоятельства могут побудить тебя изменить свой образ жизни: большинство учащихся 9-11 лет ответили, что здорового образа жизни нужно придерживаться, чтобы не беспокоили болезни, а образ жизни изменится благодаря примеру родителей. Из этого можно сделать вывод: родители являются авторитетом и примером для подражания для учащихся. Среди учащихся 12 - 13 лет: ответы были аналогичными. Учащиеся 14 - 15 лет: также считают, что необходимо вести здоровый образ жизни, чтобы не беспокоили болезни, а пример авторитетных людей послужит примером для изменения образа жизни.

Существует ли среди сверстников мода на здоровый образ жизни, все студенты всех возрастных категорий практически единогласно ответили: да, мода существует.

Свое состояние здоровья студенты оценили как хорошее или удовлетворительное. Ни один студент не ответил, что состояние его здоровья плохое.

При анализе вопроса: употребляют ли учащиеся алкоголь, табак, наркотики, был выявлен неутешительный факт: среди учащихся 11 - 13 классов есть несколько учащихся, которые пробовали табак.

Обсуждают ли они проблемы с родителями, большинство (28) учащихся ответили, что да, пытаются, но родители их не понимают (9), остальные не обсуждают.

90% студентов ответили, что справляются со стрессом, слушая классическую музыку, 9% ходят в спортзал, 4% рисуют или мастерят что-то, 5% играют в компьютерные игры.

92% студентов всех возрастных категорий ответили, что им неприятно, когда люди в их окружении употребляют алкогольные напитки и табачные яды, 5% - им все равно, 3% - они уходят из этой компании.

Самыми важными условиями для сохранения здоровья студенты посчитали: регулярно заниматься спортом - 75%, иметь знания о том, как заботиться о своем здоровье - 50%, иметь деньги на правильное питание и отдых - 20%, отказаться от вредных привычек - 70%, соблюдать правила здорового образа жизни - 80%.

У большинства студентов в распорядке дня есть рутинные моменты: утренняя зарядка, завтрак, обед, ужин, прогулки на свежем воздухе, занятия спортом, душ, сон не менее 8 часов. На вопрос, заботятся ли студенты о своем здоровье - ответ был единогласным: конечно, заботятся. Всем учащимся очень интересно узнать, как заботиться о своем здоровье.

Учащиеся 4-10 классов узнают о здоровье: 68% - часто получают информацию в школе, 25% - часто от родителей, 14% - от друзей, 5% - из книг и журналов и телепередач.

По результатам опроса, учащиеся принимают следующие меры по сохранению и укреплению здоровья: уроки, обучающие здоровью - 85%; беседы о том, как заботиться о здоровье в ГПД - 41%, показ видеофильмов о том, как заботиться о здоровье - 68%, спортивные мероприятия - 90%, викторины и конкурсы - 85%, праздники, вечера здоровья - 32%, дни здоровья - 95%, спортивные секции - 100%.

Среди наиболее важных условий для счастливой жизни школьники выбрали следующие ответы: быть здоровым - 92%, иметь много денег - 30%, иметь хороших друзей - 55%, быть независимым - 50%, много знать и уметь - 59%, иметь работу - 70%, жить в счастливой семье - 83%.

Выводы:

1. Уровень информированности студентов о требованиях здорового образа жизни сформирован на высоком уровне.

2. По личностным ценностям, что важно для учащихся, на 1-ом месте оказалось - быть здоровым.

3. Большинство учащихся берут пример с родителей, какой образ жизни нужно вести.

4. Результаты опроса, свидетельствуют о необходимости воспитания у школьников потребности в здоровье, о правилах личной гигиены, оказания первой медицинской помощи, формирования научных представлений о сущности ЗОЖ.

Рекомендации:

1. Продолжить работу по формированию активного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни, желания помочь себе и другим людям следовать ему, расширить кругозор учащихся о здоровье и здоровом образе жизни:

2. Учителям определять свое состояние и чувства.

3. Формировать активную жизненную позицию.

4. Формировать представления о своем теле и организме.

5. Учителям укреплять и сохранять свое здоровье.

6. Понимать необходимость и роль движения в физическом развитии.

7. Научить правилам безопасности при выполнении физических упражнений и различных видов деятельности.

8. Уметь оказывать элементарную помощь при травмах.

9. Сформировать представление о том, что полезно и что вредно для организма.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Тема формирования здорового образа жизни у подрастающего поколения очень актуальна, а в наше время особенно, поскольку с каждым годом увеличивается количество учащихся, имеющих проблемы со здоровьем, немало учащихся 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.

В ходе работы наша цель полностью оправдалась. Подростки могут объяснить, что включает в себя понятие Здоровый образ жизни, но практически нет ни одного ребенка, который полностью соблюдает правила здорового образа жизни.

Все знают, что такое здоровый образ жизни, его составляющие, но очень мало тех, которые его соблюдают, и я надеюсь, что после данного проекта, Вы хотя бы задумаетесь о важности ЗОЖа в нашей жизни и примените, хотя бы несколько методов на постоянной основе.

Желаю вам крепкого здоровья!

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Антропова М.В., Манке Г.Г., Бородкина Г.В. и др. Факторы риска и состояние здоровья учащихся. // Здоровоохранение Российской Федерации. - 2018. - № 3. - С. 29-3
2. Васильева, Д. Вредным привычкам места нет / Д. Васильева // . Пока не поздно. - 2017. - № 11. – 122 с.
3. Гончарук С. В.: Активный образ жизни и здоровье студента. - Белгород: ПОЛИТЕРРА, 2018. – 100 с.
4. Горохова, Н. А. Организация здоровьесбережения в школе / Н. А. Горохова // ОБЖ. - 2018. - № 7. - С. 33-38.
5. Дик, Н. Ф.: как прожить долгу и здоровую жизнь. - Ростов н/Д: Феникс, 2019. – 98 с.

RECENZENT.RU

Анкета «Здоровый образ жизни»

1. Пол: муж, жен, другое.
2. Возраст \_\_\_\_\_
3. 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.
4. Является ли твой образ жизни здоровым?
  - а) да;
  - б) нет;
  - в) частично;
  - г) не знаю.
5. 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.
6. 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.
7. 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;

8. Как ты думаешь, существует ли мода среди твоих сверстников на здоровый образ жизни?

а) да;

б) нет;

в) затрудняюсь ответить;

9. Как ты оцениваешь состояние своего здоровья?

а) хорошее

б) скорее хорошее

в) удовлетворительное

г) скорее плохое

д) плохое

е) затрудняюсь ответить

10. Употребляешь ли ты алкоголь, табак, наркотики?

а) да;

б) нет;

в) пробовал;

г) уже отказался.

11. 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.

12. Как ты справляешься со стрессом?

а) слушаю классическую музыку;

б) иду в спортзал;

в) обливаюсь холодной водой;

г) хватаюсь за сигарету или банку пива.

13. Как Вы относитесь к тому, что люди в вашем окружении будут принимать алкогольные и табачные яды?

а) хорошо;

б) плохо;

в) безразлично

другое мнение \_\_\_\_\_

14. Какие условия для сохранения здоровья ты считаешь наиболее важными?

Из перечисленного выбери и отметь 4 наиболее важных для тебя.

а) регулярные занятия спортом;

б) знания о том, как заботиться о своём здоровье;

в) хорошие природные условия;

г) возможность лечиться у хорошего врача;

д) деньги, чтобы хорошо питаться и отдыхать;

е) отказ от вредных привычек;

ж) выполнение правил здорового образа жизни.

15. Что из перечисленного присутствует в твоём распорядке дня?

Режимные моменты	Ежедневно	Несколько раз в неделю	Очень редко	никогда
Утренняя зарядка				
Завтрак				
Обед				
Ужин				
Прогулка на свежем воздухе				
Занятия спортом				
Душ, ванна				
Сон не менее 8 часов				

16. Можно ли сказать, что ты заботишься о здоровье? (отметь нужное)

а) да, конечно;

б) забочусь недостаточно;

в) мало забочусь;

17. Интересно ли тебе узнавать о том, как заботиться о своём здоровье?

а) да, очень интересно и полезно;

- б) интересно, но не всегда;
- в) не очень интересно;
- г) не интересно.

18. Откуда ты узнаёшь, как заботиться о здоровье?

Источник информации	Часто	Иногда	Никогда
В школе			
От родителей			
От друзей			
Из книг и журналов			
Из передач радио и телевидения			

19. Какие мероприятия по охране и укреплению здоровья проводятся в школе:

- а) уроки, обучающие здоровью;
- б) беседы о том, как заботиться о здоровье в ГПД;
- в) показ видеофильмов о том, как заботиться о здоровье;
- г) спортивные соревнования;
- д) викторины, конкурсы;
- е) праздники, вечера на тему здоровья;
- ж) дни здоровья;
- з) спортивные секции.

20. Какие из перечисленных условий ты считаешь наиболее важными для счастливой жизни?

- а) иметь много денег;
- б) быть здоровым;
- в) иметь хороших друзей;
- г) быть самостоятельным (самому принимать решения и обеспечивать себя);
- д) много знать и уметь;
- е) иметь работу;
- ж) быть красивым и привлекательным;
- з) жить в счастливой семье.