



РЕСПУБЛИКА ДАГЕСТАН
МКОУ «Ортастальская СОШ им.Р.А.Халикова»
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА «СУЛЕЙМАН – СТАЛЬСКИЙ РАЙОН»
368774, с.Орга-Стал ул.Альдерова № 12 ,Email/ gulya.sirkhaeva@mail.ru, тел/89285828771

Система работы
классного руководителя 6 класса
МКОУ «Ортастальская СОШ»
учителя математики Шихахмедовой Зульфиры Рамазановны
по пропаганде здорового образа жизни

Проект на тему: «Здоровый образ жизни»

Срок реализации проекта
с 2019/20 по 2021/22 учебные годы.
Участники проекта учащиеся 6-9 классов

Директор
МКОУ «Ортастальская СОШ»



Бабаева И.Т.

В индивидуальном исследовательском проекте на тему «Здоровый образ жизни» анализируются теоретические данные о принципах правильного питания и роли физических нагрузок для поддержания здорового образа жизни и сохранения своего здоровья.

Подробнее о работе:

В процессе ученической исследовательской работы по физической культуре «Здоровый образ жизни» автором приводятся доказательства того, что здоровье человека напрямую зависит от того образа жизни, который он ведет, и для формирования у подрастающего поколения правильного представления о здоровье и красоте необходимо освещать принципы здорового образа жизни среди учеников школы.

Готовый проект по физкультуре о здоровом образе жизни был создан с намерением изменить существующее отношение к своему здоровью. Проект направлен на укрепление здоровья детей. Проект углубляет у учащихся основные сведения о здоровом образе жизни, о факторах, влияющих на здоровье. Данная деятельность направлена на активизацию знаний по сохранению своего здоровья.

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

Девизом нашей работы по формированию **ЗОЖ** стали слова : «Здоровый человек – самое драгоценное произведение природы», следовательно, основную цель мы видим в формировании у учащихся ценностного отношения к своему здоровью, навыков культуры здорового образа жизни, приобщении к занятиям физической культурой и спортом.

Думается, ни у кого нет сомнения в том, что здоровый образ жизни ведет к процветанию. Все мы от рождения получаем определенный генетический набор, который должен обеспечить достижение максимально возможных жизненных целей. Но реализовать эти возможности на практике и достичь своего жизненного потолка даже в идеальных жизненных условиях могут только здоровые люди, которых среди ведущих здоровый образ жизни существенно больше.

Здоровье достаточно многогранная категория. По определению Всемирной Организации Здравоохранения, под здоровьем понимают «состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни».

Моя исследовательская работа посвящена тому, как современный школьник оценивает свое здоровье и придерживается ли он здорового образа жизни.

Цель исследовательской работы: формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни, понимания изначальности и необходимости здоровья, обучение способам его сохранения и укрепления.

Задачи исследовательской работы:

создание благоприятных условий для формирования у обучающихся ценностного отношения к ЗОЖ, как к одному из главных путей в достижении успеха;

воспитание активной жизненной позиции, ответственное отношение к своему здоровью;

сохранение и укрепление физического здоровья обучающихся;
популяризация преимуществ ЗОЖ;
внедрение инновационных технологий по профилактике вредных привычек и пропаганде здорового образа жизни.

Задачи исследовательской работы:

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

Ожидаемый результат:

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

Объектом нашей работы является формирование у учащихся потребности в здоровом образе жизни.

Ключевые понятия: здоровье, здоровый образ жизни, двигательная активность

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.

Что такое ЗОЖ?

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

Что же входит в само понятие здоровый образ жизни? По мнению учащихся 8-9 классов в понятие «здоровый образ жизни» входят следующие компоненты:

- правильное питание;
- двигательный режим;
- гигиена;
- отказ от вредных привычек.

Правильное питание

Правильное питание – наличие в меню всех необходимых питательных веществ.

Правильное питание – это сбалансированное питание с поступлением всех необходимых веществ, углеводов и клетчатки, нужного количества витаминов, минеральных веществ и микроэлементов. Правильное питание – это ограничение поступления вредных веществ.

Начать ограничивать себя нужно от более вредного к менее вредному.

Основные принципы правильного питания:

Энергетическая ценность пищи должна соответствовать энергетическим затратам организма.

Сбалансированность рациона, т.е. соответствие химического состава пищевых веществ физиологическим потребностям организма.

Режим.

Правильный режим питания:

Прием пищи в одно и тоже время.

4-5 разовое питание.

Интервалы в приеме пищи должны составлять не менее 3-х и не более 5 часов.

Интервал между ужином и началом сна должен составлять 3-4 часа.

Двигательная активность

Под двигательной активностью понимается сумма всех движений, производимых человеком в процессе своей жизнедеятельности. Это эффективное средство сохранения и укрепления здоровья, гармонического развития личности, профилактики заболеваний. Непременной составляющей двигательной активности являются регулярные занятия физической культурой и спортом.

Двигательная активность благотворно влияет на становление и развитие всех функций центральной нервной системы: силу, подвижность и уравновешенность нервных процессов. Систематические тренировки делают мышцы более сильными, а организм в целом более приспособленным к условиям внешней среды.

Под влиянием мышечных нагрузок увеличивается частота сердцебиений, мышца сердца сокращается сильнее, повышается артериальное давление. Это ведет к функциональному совершенствованию системы кровообращения.

Во время мышечной работы увеличивается частота дыхания, углубляется вдох, усиливается выдох, улучшается вентиляционная способность легких. Интенсивное полное расправление легких ликвидирует в них застойные явления и служит профилактикой возможных заболеваний.

Двигательная активность является ведущим фактором оздоровления человека, т.к. направлена на стимулирование защитных сил организма, на повышение потенциала здоровья. Полноценная двигательная активность является неотъемлемой частью здорового образа жизни, оказывающей влияние практически на все стороны жизнедеятельности человека.

Личная гигиена

Личная гигиена — совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека. Личная гигиена включает общие гигиенические правила, одинаковые для лиц любого возраста: правильное чередование умственного и физического труда, занятия физкультурой, регулярные приемы полноценной пищи, чередование труда и активного отдыха, полноценный сон.

К личной гигиене в узком понимании относятся гигиенические требования к содержанию в чистоте тела, белья, одежды, жилища, а также соблюдение чистоты при приготовлении пищи. Первоочередным является соблюдение чистоты тела.

Вредные привычки

Что такое вредная привычка? **Вредная привычка** это автоматически повторяющееся много раз действие, причем действие это вредоносное с точки зрения общественного блага, окружающих или здоровья самого человека, который подпал под кабалу вредной привычки.

К вредным привычкам можно отнести следующие действия:

Алкоголизм

Наркомания

Курение

Компьютерные игры

Алкоголизм – самая распространенная вредная привычка, зачастую превращается в серьезное заболевание, характеризующееся болезненным пристрастием к алкоголю (этиловому спирту), с психической и физической зависимостью от него, сопровождающаяся систематическим потреблением алкогольных напитков несмотря на негативные последствия.

Наркомания — хроническое заболевание, вызванное употреблением веществ-наркотиков. Разные наркотики вызывают разную зависимость. Одни наркотики вызывают сильную психологическую зависимость, но не вызывают физической зависимости. Другие же, напротив, вызывают сильную физическую зависимость. Многие наркотики вызывают и физическую, и психологическую зависимость.

Курение — вдыхание дыма препаратов, преимущественно растительного происхождения, тлеющих в потоке вдыхаемого воздуха, с целью насыщения организма содержащимися в них активными веществами путём их возгонки и последующего всасывания в лёгких и дыхательных путях.

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.

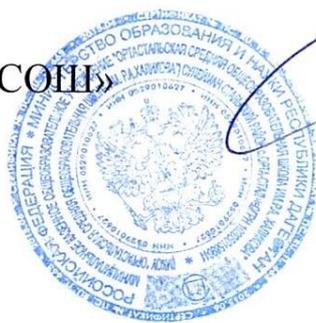
В ходе работы наша гипотеза полностью оправдалась. Подростки могут объяснить, что включает в себя понятие Здоровый образ жизни, но практически нет ни одного ребенка, который полностью соблюдает правила здорового образа жизни.

Все знают, что такое здоровый образ жизни, его составляющие, но очень мало детей, которые его соблюдают.

Для пропаганды здорового образа жизни совместно с учащимися были разработаны буклеты и видеоролик по пропаганде здорового образа жизни.

Директор

МКОУ «Ортастальская СОШ»



Бабаева И.Т.