

Тема: ЗОЖ



«В каждый двор- тренажер»



цель

**1)РАСКРЫТЬ РОЛЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В
УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА ;**

**2)ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ-
УСТАНОВЛЕНИЕ ВЕЛОТРЕНАЖЕРА НА ДЕТСКОЙ
ПЛОЩАДКЕ 202 МИКРОРАЙОНА**



Задачи:



- изучить литературу по данной теме;
- показать значение элементов ЗОЖ в жизни каждого человека;
- провести опрос среди школьников об отношении к ЗОЖ;
- Обработать данные опроса;
- Провести акцию «Подари вторую жизнь старому велосипеду»;
- составить чертеж по установке тренажера;
- Согласовать с администрацией Губинского округа;
- Привлечь родителей для оказания помощи в установке тренажера;
 - подготовить доклад;
 - Защитить доклад.

Гипотеза: если в каждом дворе будут установлены тренажеры, то число людей, ведущих здоровый образ жизни, увеличится.



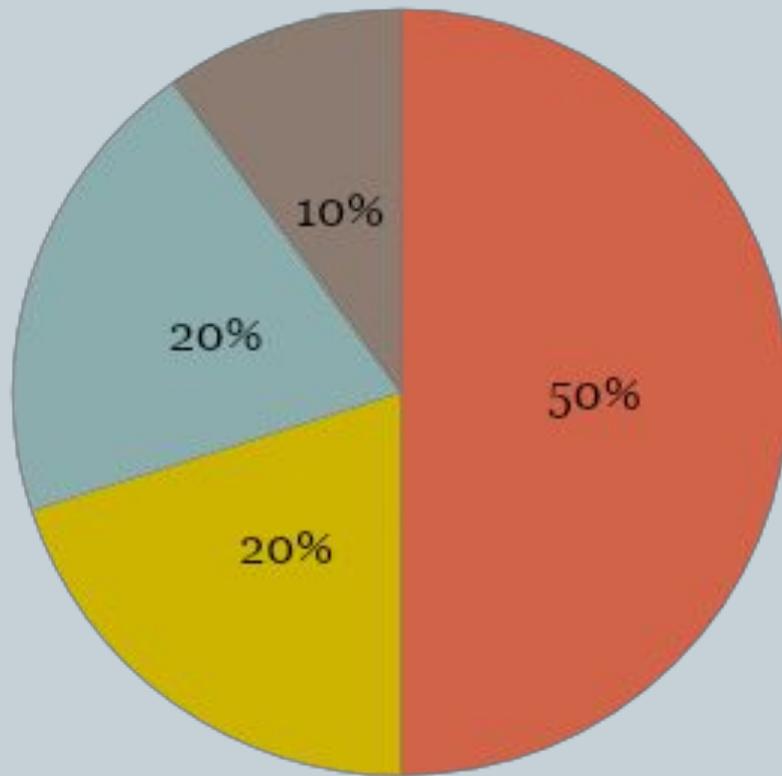
Методы исследования



- Анализ и синтез, опрос, акция,



Данные социологов



- Образ жизни
- Окружающая среда
- Генетическая предрасположенность
- Здравоохранение

Актуальность



- 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.

Определение



- **Здоровый образ жизни- это образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья.**



Элементы ЗОЖ

- Воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
- Знание о влиянии окружающих предметов на здоровье;
- Отказ от вредных привычек (алкоголь, табак, наркотик);
- Умеренное и правильное питание;
- Физически активная жизнь;
- Соблюдение правил личной и общественной гигиены;
- Закаливание.



- Умение справляться с собственными эмоциями, сложными ситуациями;
- Умение использовать новую информацию;
- Оптимизм.

В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ ДУХ.



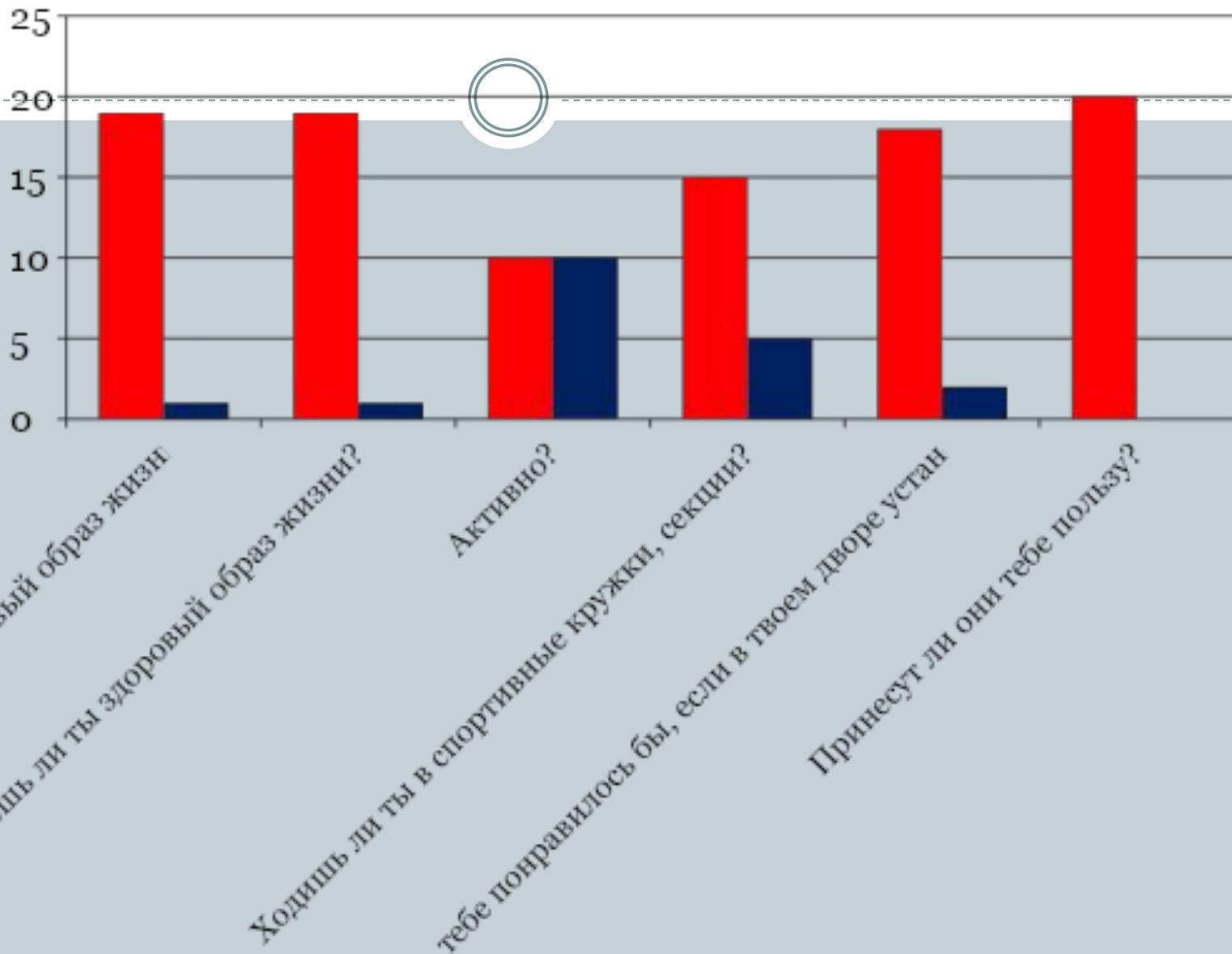
- У природы есть закон – счастлив будет только тот, кто здоровье сбережет.
Прочь гони-ка все хворобы!
Поучись-ка быть здоровым!

Три уровня осуществления ЗОЖ



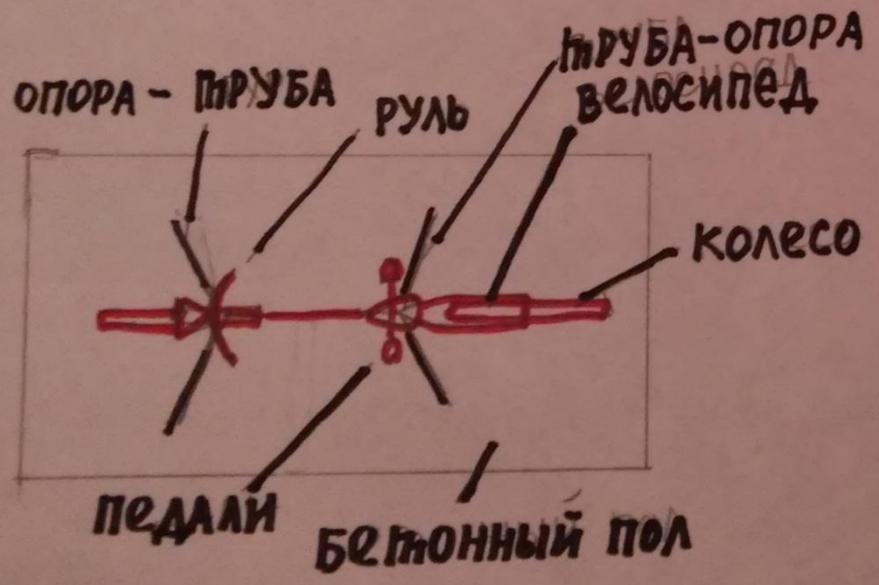
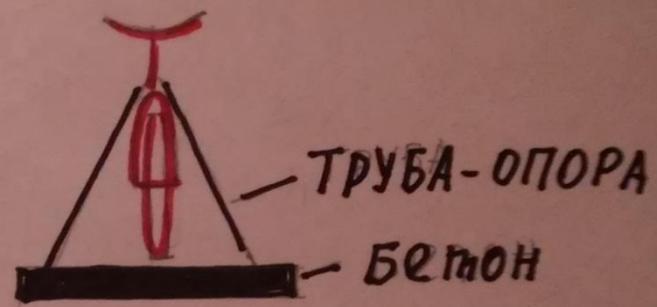
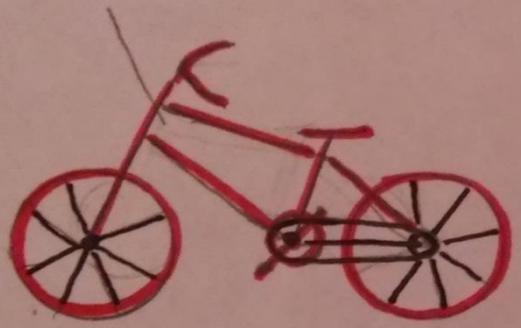
- Социальный: пропаганда в СМИ, информационно-просветительская работа;
- Инфраструктурный: наличие свободного времени, материальных средств, спортивные здания, экологический контроль;
- Личностный: система ценностных ориентаций человека, бытовой уклад.

Социальный опрос



Чертеж велотренажера на детской площадке 202 мкр-н

Велосипед



велосипед



- Велоспорт действительно может хорошо развить сердечно-сосудистую систему и мышечную силу.
- Хорошая езда на велосипеде также требует сильных мышц живота. Если мышцы пресса сильны, то езда на велосипеде становится намного проще.



Рекомендации



Вывод



Тебе огень идет
твоя улыбка!:)





Итог работы







Экономический расчет



Наименование	За месяц	За полгода	За год
1. Абонемент в спортзал	2 000 рублей	12 000 рублей	24 000 рублей
2. Проезд в общественном транспорте	$(18 \times 2) \times 8 = 288$ рублей	288×6 месяцев = 1728 рублей	$1728 \times 2 = 3456$ рублей
3. Итого	2 288 рублей	13 728 рублей	27 456 рублей

Перспективный план



- Продолжить пропаганду здорового образа жизни;
- Работать над усовершенствованием велотренажера.

