

***Творческий проект:  
«Мы выбираем  
только здоровый образ жизни»***

***Выполнила:  
ученица ГБОУ гимназии №1409  
соц.10В класса  
Гатман В.Р.***

*У кого есть здоровье, есть и  
надежда,  
а у кого есть надежда – есть все.*

*Арабская пословица.*

**Здоровье**- это состояние  
полного физического,  
духовного и социального  
благополучия. (Всемирной  
организации  
здравоохранения)



# Цель проекта:

- Показать значимость здорового образа жизни.
- Формировать отрицательное отношение к вредным привычкам.
- Прививать любовь к спорту и физической культуре.



# Социологическое направление.

## Вопросы

анкетирование!  
кастированные!  
предметов не стоит  
делиться даже с лучшим  
другом?

- Какой режим дня правильный?
- Сколько раз в день нужно чистить зубы?
- В каких случаях нужно мыть руки?
- Как часто нужно принимать душ?
- Что такое здоровье?



Опрос детей	%
Какой режим дня правильный?	94%
Сколько раз в день нужно чистить зубы?	100%
В каких случаях нужно мыть руки?	100%
Как часто нужно принимать душ?	84%

Опрос родителей	%
Читают литературу о здоровом образе жизни	33%
Используют полученные знания о здоровом образе жизни	33%
Считают образ жизни своей семьи здоровым	76%
Делают утреннюю зарядку;	5%
Наличие вредных привычек	51%
Регулярное питание	92%
Воздействуют на своих детей с целью формирования у них привычек к здоровому образу жизни	100%
Занимаются физическими упражнениями и подвижными играми вместе со своими детьми;	63%
Занимаются закаливанием	11%

# Медицинское направление.

*«Кто чаще всего  
болеет?»*

- Кто не занимается спортом,
- Кто не соблюдает режим дня и режим питания,
- Кто курит и употребляет алкоголь.



# Исследовательское направление.



**Физическое здоровье** – естественное состояние организма, обусловленное нормами, нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.

**Здоровье** – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

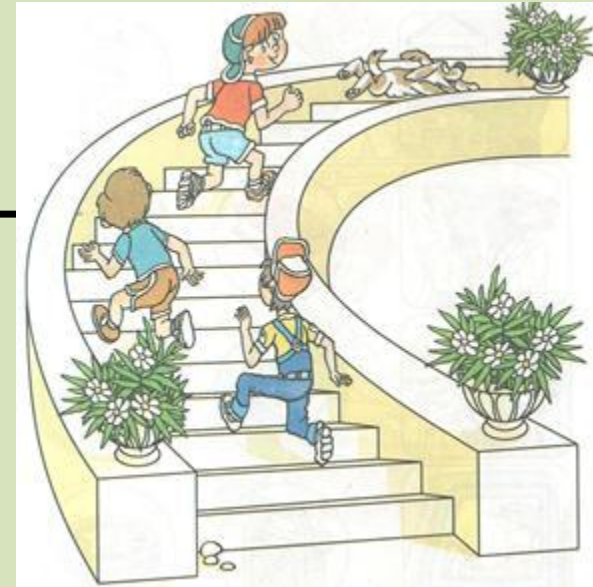
**Нравственное здоровье** – определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека. Отличительными признаками нравственного здоровья человека является, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу

**Психологическое здоровье** – (определяется) зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств



# «Семь ступеней здоровья»

1. Глубокий и длительный сон
2. Соблюдение режима дня.
3. Правильное питание.
4. Отсутствие вредных привычек.
5. Занятия спортом.
6. Соблюдение правил личной гигиены.
7. Хорошее настроение.





# Здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни - это целый комплекс условий, обеспечивающий и поддерживающий здоровье человека на высоком уровне.





Молодежь за  
здоровый образ  
жизни!

# Список используемых источников:

1. Запорожченко В.Г. Образ жизни и вредные привычки – М.: Медицина, 2005.
2. Доскин В.А. Как сохранить и укрепить здоровье ребенка [Текст]: пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры / В.А. Доскин, Л.Г. Голубева / под ред. В.А. Доскина – М.: Просвещение; Москва: Издательство “Просвещение”, 2006. – 144 с. – (Пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры).
3. Муниципальная система образования: опыт и перспективы инновационного развития: материалы научно-практической конференции [Текст] / под общей ред. Т.Н. Рагозиной, Н.П. Недоспаловой, Е.А. Нагрелли. - Новокузнецк: МАОУ ДПО ИПК, 2011. – 429 с.
4. Интернет ресурсы