

**Проект на тему:
«Мы за здоровый образ жизни»**

*Над проектом работали:
Учащиеся МБОУ «СШ №9»
города Смоленска*

*Руководитель Шиликова
Елена Васильевна*

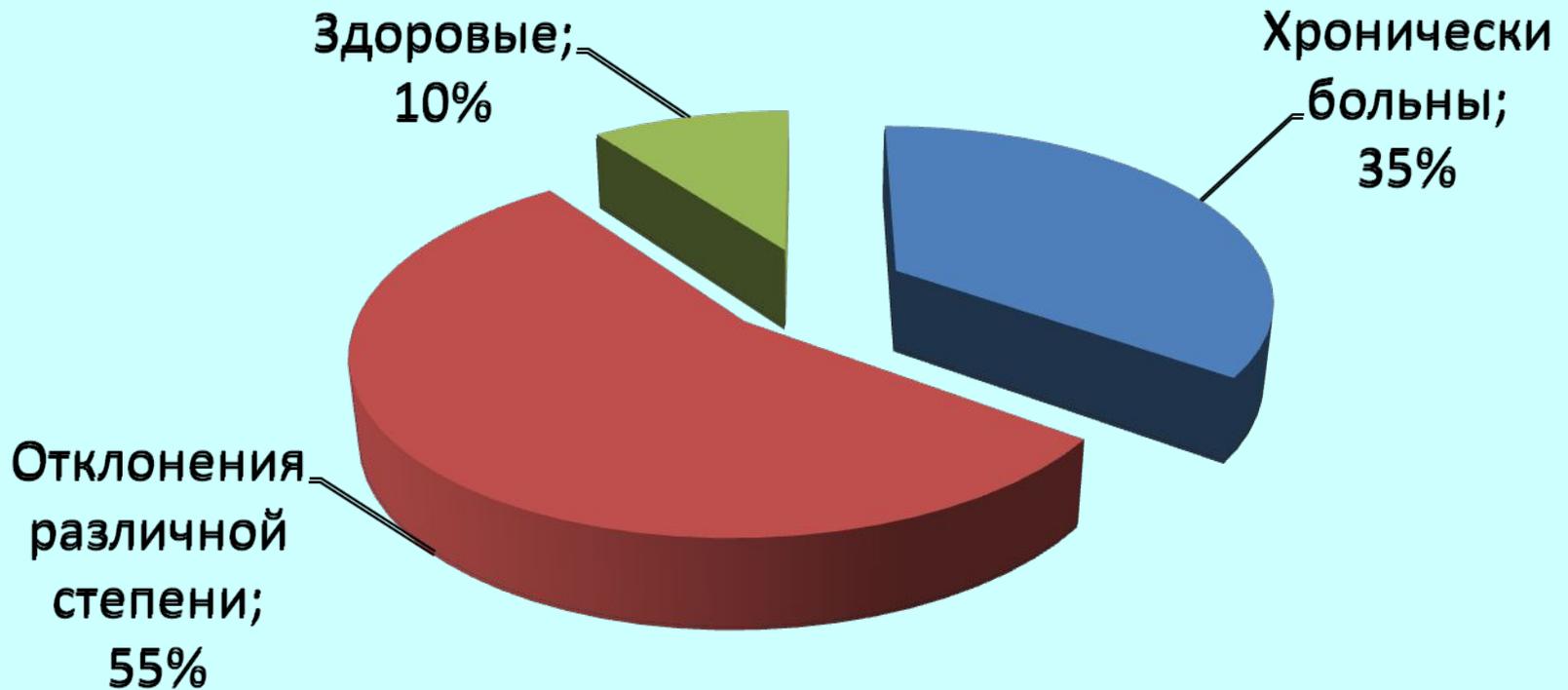


Проблема. Цель работы.

Проблема: Многие люди знают, что такое здоровый образ жизни и как его вести, но при этом имеют вредные привычки. Что же должно произойти с людьми такое, чтобы они следили не только за своим внешним видом, но еще и за своим внутренним состоянием.

Цель работы: Привлечь как можно больше людей, которым интересен и нужен здоровый образ жизни, которым важно свое здоровье и здоровье своих родных и близких.

Статистика здоровья учащихся



Задачи реализации проекта:

- - выявление составляющих здорового образа жизни
- - анализ статистических данных здоровья учащихся
- - анкетирование «ЗОЖ» для оценки уровня отношения учащихся к проблемам здоровья и здорового образа жизни
- - выявление факторов, влияющих на здоровье
- - доказательство престижности ведения здорового образа жизни

Здоровый образ жизни и его составляющие:

Здоровый образ жизни – это система привычек и поведения человека, направленная на обеспечение определенного уровня жизни

Что такое здоровье?

Существует целый ряд определений, которые, как правило, содержат **пять критериев**, определяющих здоровье человека.

Пять критериев, определяющих здоровье человека:

- ✓ Полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие;
- ✓ Нормальное функционирование организма в системе «человек - окружающая среда»;
- ✓ Умение приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде;
- ✓ Отсутствие болезней;
- ✓ Способность к полноценному выполнению основных социальных функций.

Здоровье зависит:

на 20% - от окружающей среды,
на 20% - от наследственных факторов,
на 10% - от медицинского обслуживания,
на 50% - от образа жизни



Здоровье

Здоровье – это первая важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь – это важное слагаемое человеческого фактора.

Здоровье – это бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им **доброе и крепкое здоровья**, так как это – основное условие и залог полноценной и счастливой жизни.

Признаками здоровья являются:

- устойчивость к действию повреждающих факторов;
- показатели роста и развития в пределах среднестатистической нормы;
- функциональное состояние организма в пределах среднестатистической нормы;
- наличие резервных возможностей организма;
- отсутствие какого – либо заболевания или дефектов развития;
- высокий уровень морально – волевых и ценностно – мотивационных установок.

Почему престижно вести здоровый образ жизни?

В наше время очень **престижно вести здоровый образ жизни**: заниматься спортом, правильно питаться, соблюдать режим дня, отказываться от вредных привычек.

Почему это так престижно?

Люди, которые соблюдают здоровый образ жизни:

- обладают хорошей силой воли;
- крепким здоровьем, что очень важно в наше время;
 - очень хорошо выглядят
 - редко болеют
 - сильные и выносливые
 - живут дольше
 - везде успевают: дома, на работе
 - полны оптимизма и энергии

ЗАПОМНИ !

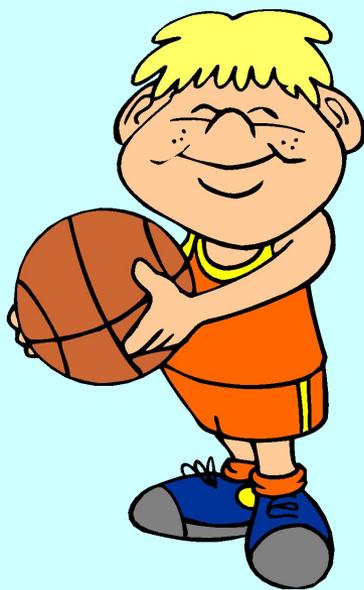
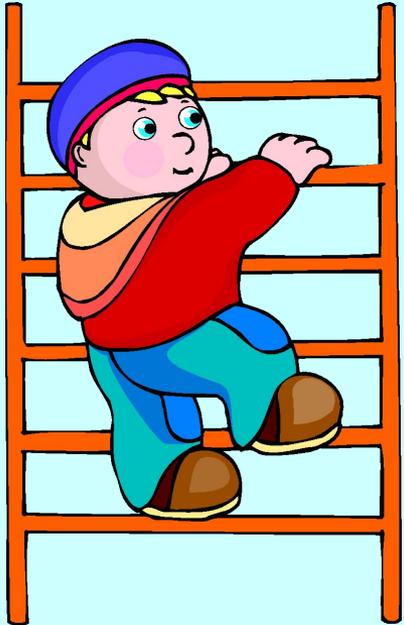


Лучше быть здоровым и богатым, чем бедным и больным.

Сегодня быть здоровым стало не менее престижно и актуально, чем иметь высокую квалификацию, дорогой автомобиль и счет в банке. Появляется все больше и больше спортивных центров и фитнес – клубов, расширяются возможности активного досуга. Вести здоровый образ жизни стало модно, легко и интересно!

Фитнесс – это отличное самочувствие и приподнятое настроение, стройная фигура, легкая походка. Формула успеха в фитнесе проста: тренировки + питание + отдых.

Тем, кто ведет активный образ жизни и регулярно посещает спортивные центры, нужно особенно внимательно относиться к такому простому и привычному элементу рациона, как чистая питьевая вода.



Охрана собственного здоровья

Охрана собственного здоровья – это непосредственная обязанность каждого, человек не вправе перекладывать ее на окружающих. Ведь не редко бывает и так, что человек неправильным образом жизни, вредными привычками, гиподинамией, перееданием уже к 20-30 годам доводят себя до катастрофического состояния и лишь тогда вспоминает о медицине.

Научные данные свидетельствуют о том, что у большинства людей при соблюдении ими гигиенических правил есть возможность жить до 100 лет и более.

«Раздумья о здоровье»

В книге Н.М. Асимова «Раздумья о здоровье» говорится: «В большинстве болезней виновата не природа, не общество, а только сам человек. Чаще всего он болеет от лени и жадности, но иногда и от неразумности.

Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их нельзя ничем. Человек столь совершенен, что вернуть здоровье можно почти с любой точки его упадка. Только необходимые усилия возрастают по мере старости и углубления болезней»

Факторы, влияющие на здоровье:

Индивидуальное здоровье в основном зависит от четырех факторов:

- Биологические факторы(наследственность) – около 20%
- Окружающая среда (природная, техногенная, социальная) – 20%
- Служба здоровья – 10 %
- Индивидуальный образ жизни – 50%

Вредные привычки, их влияние на здоровье.

Профилактика вредных привычек.

Реализация возможностей, заложенных в человеке, зависит от образа жизни, от повседневного поведения, от тех привычек, которые он приобретает, от умения разумно распорядиться потенциальными возможностями здоровья на благо себе, своей семье и государству.

Однако необходимо отметить, что **ряд привычек**, которые человек может начать приобретать еще в школьные годы и от которых потом не может избавиться в течение жизни, серьезно вредят здоровью. Они способствуют быстрому расходованию всего потенциала возможностей человека, преждевременному его старению и приобретению устойчивых заболеваний. К таким привычкам прежде всего надо отнести **курение, употребление алкоголя и наркотиков.**

Алкоголь

Алкоголь, или спирт, является наркотическим ядом, он действует прежде всего на клетки головного мозга, парализуя их. Доза в 7-8 г чистого спирта на 1 кг веса тела является смертельной для человека.

Прием даже небольших доз алкоголя понижает работоспособность и ведет к быстрой утомляемости, рассеянности и затрудняет правильное восприятие событий. Особенно пагубно влияние алкоголя на печень, при длительном его употреблении развивается хронический гепатит и цирроз печени. Алкоголь вызывает нарушение регуляции сосудов, сердечного ритма, обмена в тканях сердца и мозга, необратимые изменения клеток этих тканей.

Гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца и другие поражения сердечно – сосудистой системы вдвое чаще приводят к смерти употребляющих спиртное, чем не пьющих. Алкоголизм существенно влияет на структуру смертности населения.

Курение

Курение табака (никотинизм) – вредная привычка, заключающаяся во вдыхании дыма тлеющего табака. Курение оказывает отрицательное влияние на здоровье курильщиков и окружающих лиц. Отмечено, что табак вредно действует на организм, и в первую очередь на нервную систему, вначале возбуждая, а затем угнетая ее. Память и внимание ослабевают, работоспособность понижается.

Табачный дым раздражает слюнные железы. Часть слюны курильщик проглатывает. Ядовитые вещества дыма, растворяясь в слюне, действуют на слизистую оболочку желудка, что может привести в конечном результате к язве желудка и двенадцатиперстной кишки. Постоянное курение, как правило, сопровождается бронхитом. Хронические раздражения табачным дымом голосовых связок сказывается на тембре голоса. Он теряет звонкость и чистоту, что особенно заметно у девушек и женщин.



Есть такой анекдот. Продавец табака расхваливает на ярмарке свой товар: «Покупайте табак, прекрасный табак! Мой табак не простой, а с секретом. От моего табака стариком не будешь, собака не укусит, вор в дом не залезет.

Один парень купил немного табака и начал расспрашивать продавца:

- А почему стариком не буду?
- А потому что до старости не доживешь.
- А почему собака не укусит?
- Так с палкой ведь будешь ходить.
- А почему вор в дом не залезет?
- Потому что всю ночь будешь кашлять.»

Запомните:

Кто курит табак – тот сам себе враг.

Табак уму не товарищ.

Курильщик – сам себе могильщик.

Вред курения

Курение – одна из наиболее распространенных привычек, наносящих урон здоровью человека и целому обществу. В процесс курения вовлечены практически все слои населения, в том числе женщины и подростки. Это социальная проблема общества, как для его курящей, так и некурящей части.

Курение приводит к изменениям внутренних органов, чаще всего поражение затрагивает сердечно-сосудистую систему, органы дыхания, желудочно-кишечный тракт. К негативным последствиям курения также относят неприятный вкус во рту утром, желтые зубы, неприятный запах изо рта и от волос.

Курение является частой причиной пожаров, а окурки сильно загрязняют помещения и улицы. По данным исследований, курение усиливает алкогольное опьянение в полтора-два раза.

Если человек выкуривает в день 1-9 сигарет, то в среднем он сокращает свою жизнь на 4,6 года по сравнению с некурящими людьми, если курить 10-19 сигарет, то жизнь сократится на 5,5 лет, если выкуривать 20-39 сигарет – на 6,2 года.

Много и длительно курящие люди в 10 раз чаще заболевают язвой желудка, в 12 – инфарктом миокарда, в 13 раз – стенокардией и в 30 раз раком легких.



Достаточно ВЫ заботитесь о своем ЗДОРОВЬЕ?

Не наносите ему каждодневный ВРЕД?



- **ЗАДУМАЙТЕСЬ?**
- **ПУСТЬ ИЗ-ЗА ТУЧИ ВЫГЛЯНЕТ СОЛНЦЕ И СВЕТИТ ВСЕГДА!!!**

“**Человек** – высшее творение природы. Но для того, чтобы наслаждаться её сокровищами, он должен по крайней мере отвечать одному требованию: **быть здоровым.**”

А.А. Леонов.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

его элементы

Профилактика
СПИД

Полноценное
питание

Пребывание на
свежем воздухе

Профилактика
ПАВ

Психологический
микроклимат семьи

Гигиенические
условия

Двигательная
активность

Рациональный
режим

Профилактика
курения

Профилактика
алкоголизма

Источники:

- Н.М. Асимов «Раздумья о здоровье».
- Основы безопасности жизнедеятельности: Учеб. для учащихся 7 кл. общеобразоват. учреждений/А.Т.Смирнов, Б.И. Мишин, В.А. Васнев. – 2 – е изд. – М.: Просвещение, 2012.

ПОМНИТЕ

$$V=abc$$

	a	b	c	V
1	2a	3a	4a	
2	7a	3a	7a	
3	3a	8a	12a	
4	4a	5a	12a	



должен знать каждый

ОСНОВНЫЕ СВОЙСТВА СЛОЖЕНИЯ И УМНОЖЕНИЯ

1. $a+b=b+a$ 2. $ab=ba$

3. $a-(b-c)=(a-b)+c$ 4. $a(bc)=(ab)c$

5. $a(b+c)=ab+ac$

6. $a+0=a$ 7. $a \cdot 1=a$

8. $a+(-a)=0$ 9. $a \cdot \frac{1}{a}=1$ (если $a \neq 0$)





Мы за здоровый образ жизни!