

Отношение школьников к Здоровому Образу Жизни



Гипотеза

Мало кто из нас в суматохе дней, в бешеном потоке нынешнего времени думает о своём здоровье. Лишь когда валит с ног болезнь или приходит старость, мы начинаем думать о беспечно прожитых годах. Мы говорим друг другу стандартный набор пожеланий: "Здоровья! Счастья! Долгих лет! Удачи!" И тут же забываем о них. А здоровье - это сокровище, которое нужно беречь ежедневно. Очень часто с экрана телевизора, в средствах массовой информации мы слышим выражение «Я слежу за своим здоровьем», «Необходимо приобщать к здоровому образу жизни», «Чтобы увеличить среднюю продолжительность жизни необходимо приобщать людей к здоровому образу жизни». Но что же все таки включает в себе это понятие? Как современный школьник оценивает его и придерживается ли он правил ЗОЖ? Этому и посвящен мой проект.



Влияние Здорового Образа Жизни на человека

Здоровый образ жизни это не просто деятельность, направленная на сохранение и улучшение здоровья, прежде всего это организация всей жизнедеятельности человека, способствующая сохранению его здоровья. Семья формирует, поддерживает и развивает здоровье своих членов, оказывая тем самым влияние и на общественное здоровье. Основу формирования качества здоровья населения составляет непосредственное вовлечение людей в сохранение и улучшение своего собственного здоровья посредством формирования здорового образа жизни, как преобладающего способа жизнедеятельности и основополагающего механизма сохранения здоровья для продления трудового долголетия.



Плюсы Здорового Образа Жизни

- Улучшится память
- Повысится иммунитет
- Уменьшится опасность болезней сердца
- Иммунная система придет в порядок
- Настроение почти всегда будет хорошее
- Повысится интеллектуальный уровень
- Уменьшится период акклиматизации
- Понизится уровень холестерина



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
– ВЫБОР МОЛОДЫХ!

- Организм будет быстро приспосабливаться к смене температуры
- Снизится ваш коэффициент массы
- Кровяное давление понизится или не будет неконтролируемо изменяться
- Вы сможете более эффективно избегать стрессов
- Ваш сон улучшится, станет глубоким и спокойным
- Повысятся уверенность в себе и спокойствие
- Вы научитесь быстро и глубоко расслабляться
- Снизится вероятность сердечного приступа
- Ваш внешний вид будет выше всяческих похвал



Возможные негативные последствия

- **Нервная орторексия**

Те, кто страдает от данного недуга, заметны сразу – они четко отличают вредное от полезного, словно это черное и белое.

- **Частое использование антибактериальных препаратов**

Стараясь уберечь себя от воздействия бактерий, люди пользуются антибактериальными средствами для ухода за волосами, лицом и другими частями тела.

- **Слишком сильные физические нагрузки**

Чтобы выглядеть отлично, сторонники здорового образа жизни просто выматывают себя различными тренировками.

- **Позитивное мышление и оптимизм**

Казалось бы, что может быть полезнее позитивных мыслей, но и они могут причинить немало вреда здоровью человека.



Почему нужно соблюдать ЗОЖ

Удовольствие от жизни

Залить горе спиртным – давно проверенный славянский рецепт. Но и подсесть на такое антистрессовое лекарство весьма легко. Но, как говорится, проблема с каждым выпитым стаканом не исчезает, а просто отодвигается ее решение.

Рано или поздно решить все свои проблемы придется и, делать это лучше на свежую голову.



Красота

Рядом со здоровьем идет и красивый внешний вид. А красота, как известно, страшная сила.

Чтобы даже в 50 выглядеть не больше, чем на 40, стоит задуматься о здоровом образе жизни. Желтые зубы, пивной животик, обрюзгшее тело – это далеко не весь список того, к чему ведет неправильная дорожка.



Нет болезням

Кроме того, чтобы избавиться от вредных привычек, необходимо правильно питаться, иначе здоровый образ жизни неполноценен. Если в бензобак засыпать песок, то далеко вы не уедете. Подобное происходит и с вашим организмом! Посещение врача должно быть только плановым, чтобы знать, что все в порядке, а не критическим, когда болезнь уже в запущенной форме.



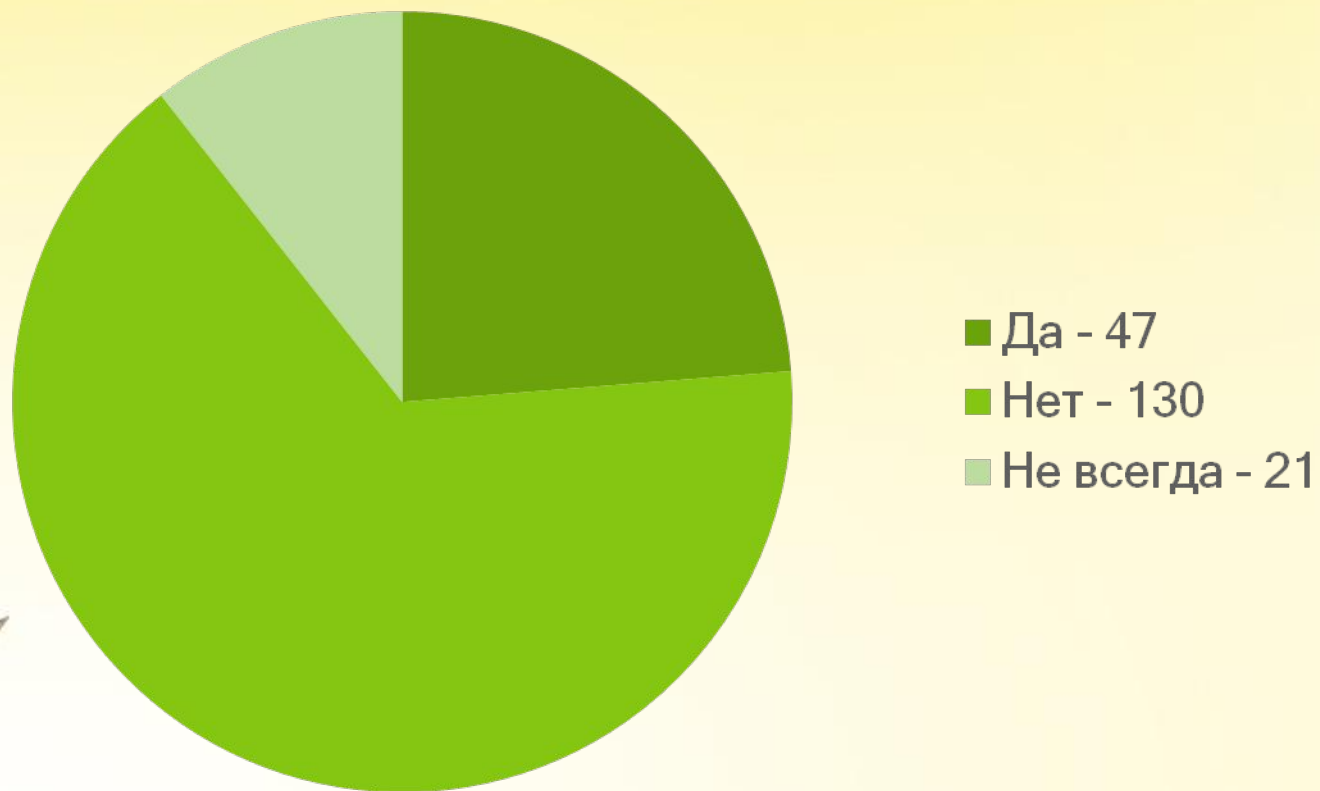
Энергия на весь день

Сколько бы рекламщики не рассказывали, что батончики, энергетические напитки и прочее помогут выработать и сохранить энергию на весь день, — не верьте. Лучшее сочетание для энергичного человека – утренняя пробежка, здоровое питание, отказ от вредных привычек, то есть, комплекс **здорового образа жизни**.



Результаты опроса

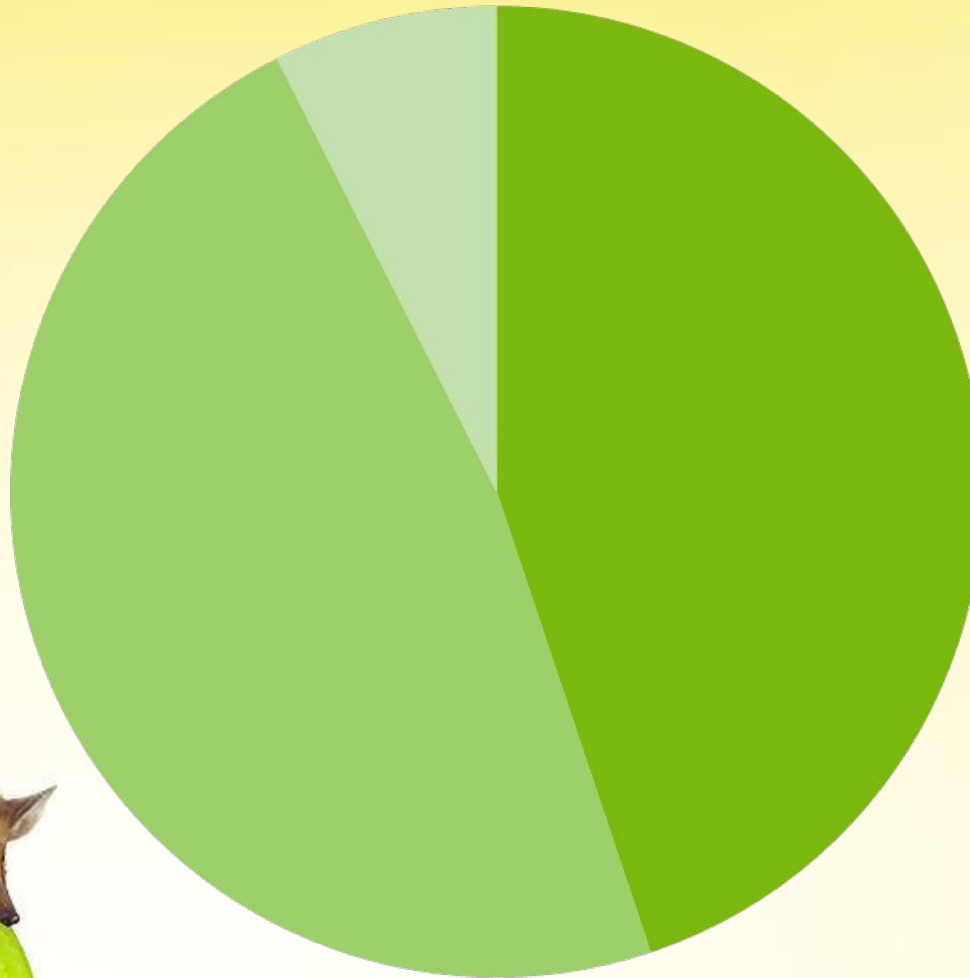
1. Бегаете ли Вы по утрам?



2. Делаете ли Вы зарядку?



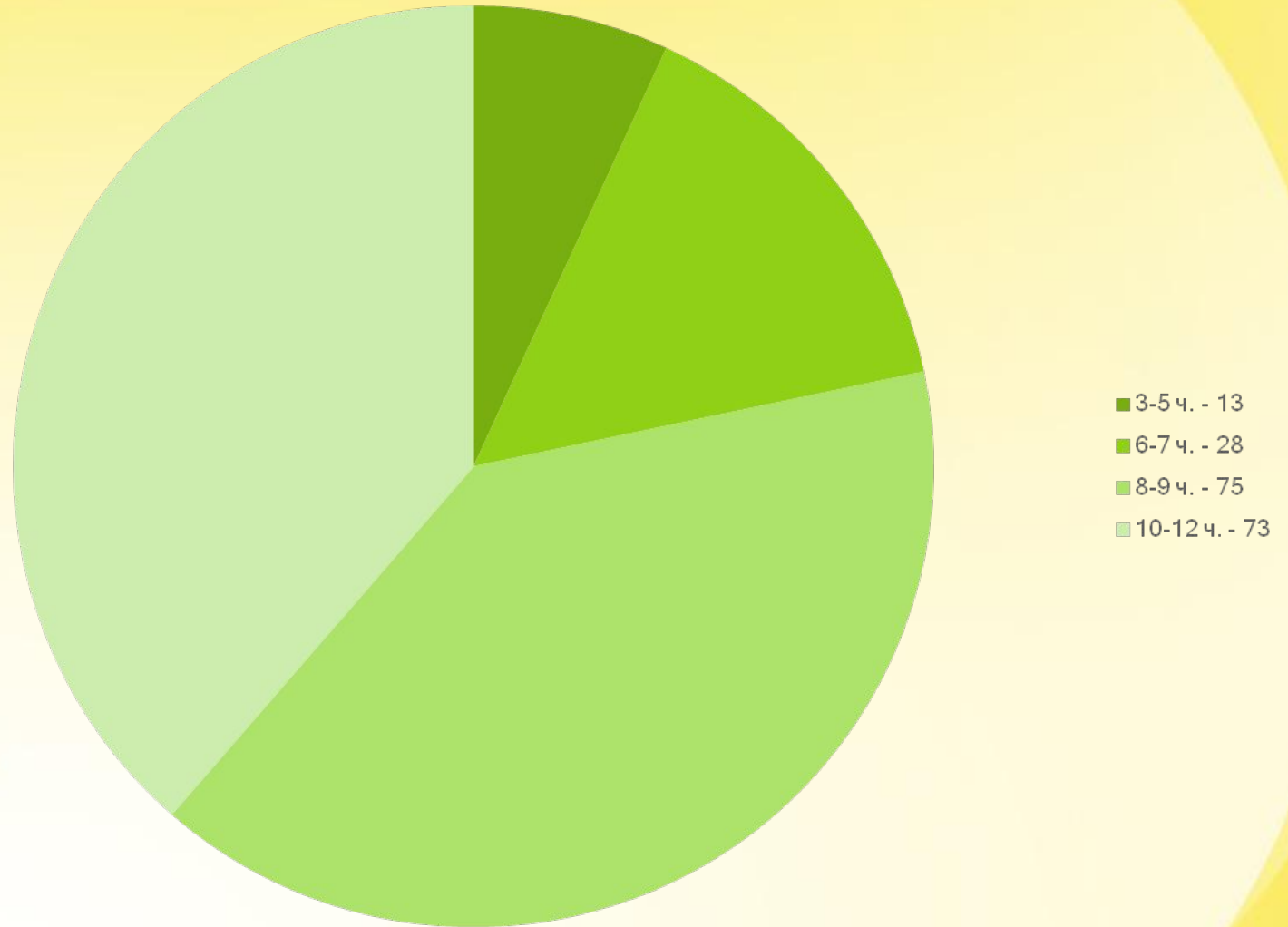
3. Считаете ли Вы своё питание сбалансированным?



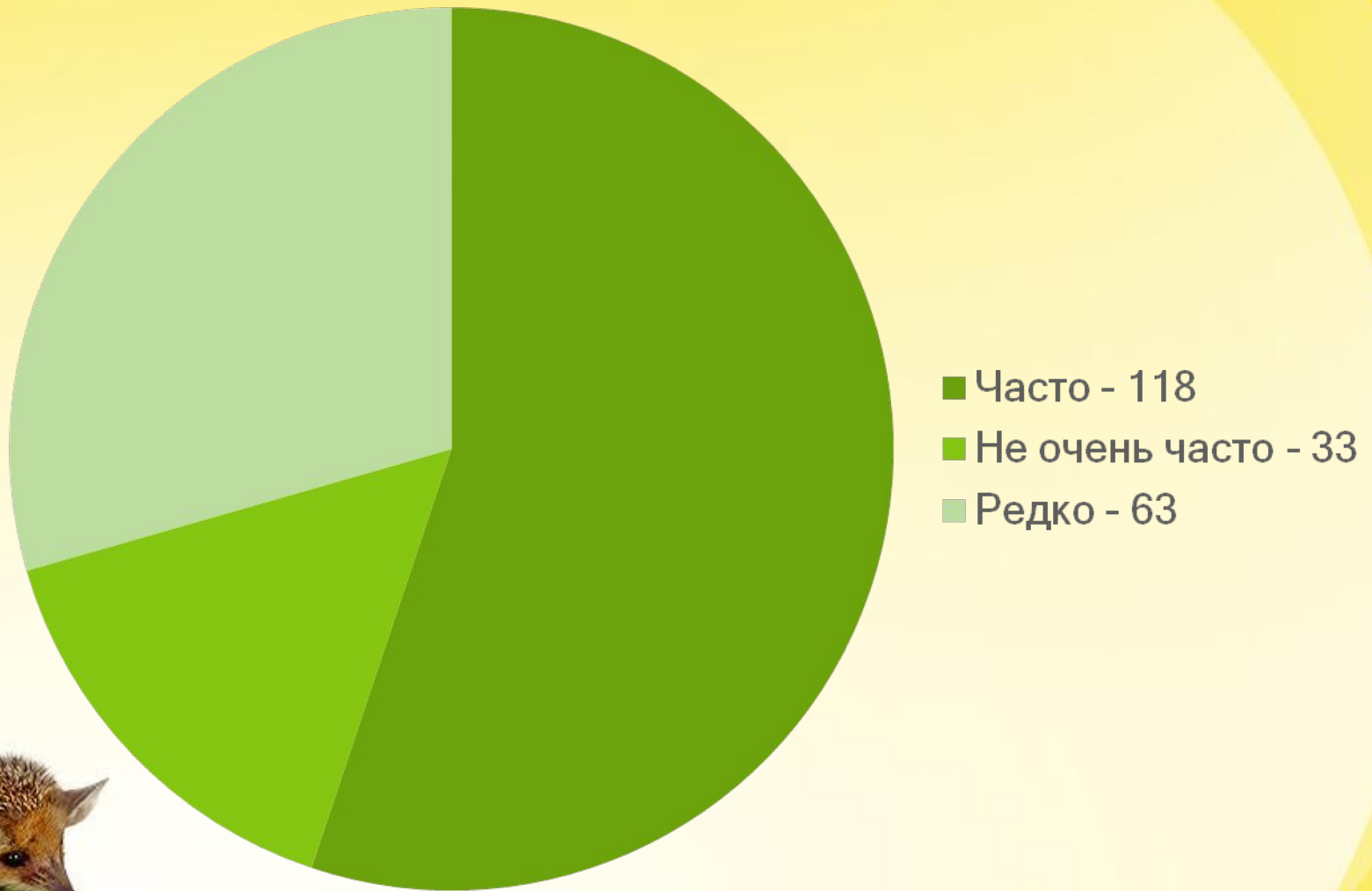
- Да - 96
- Нет - 102
- Частично - 16



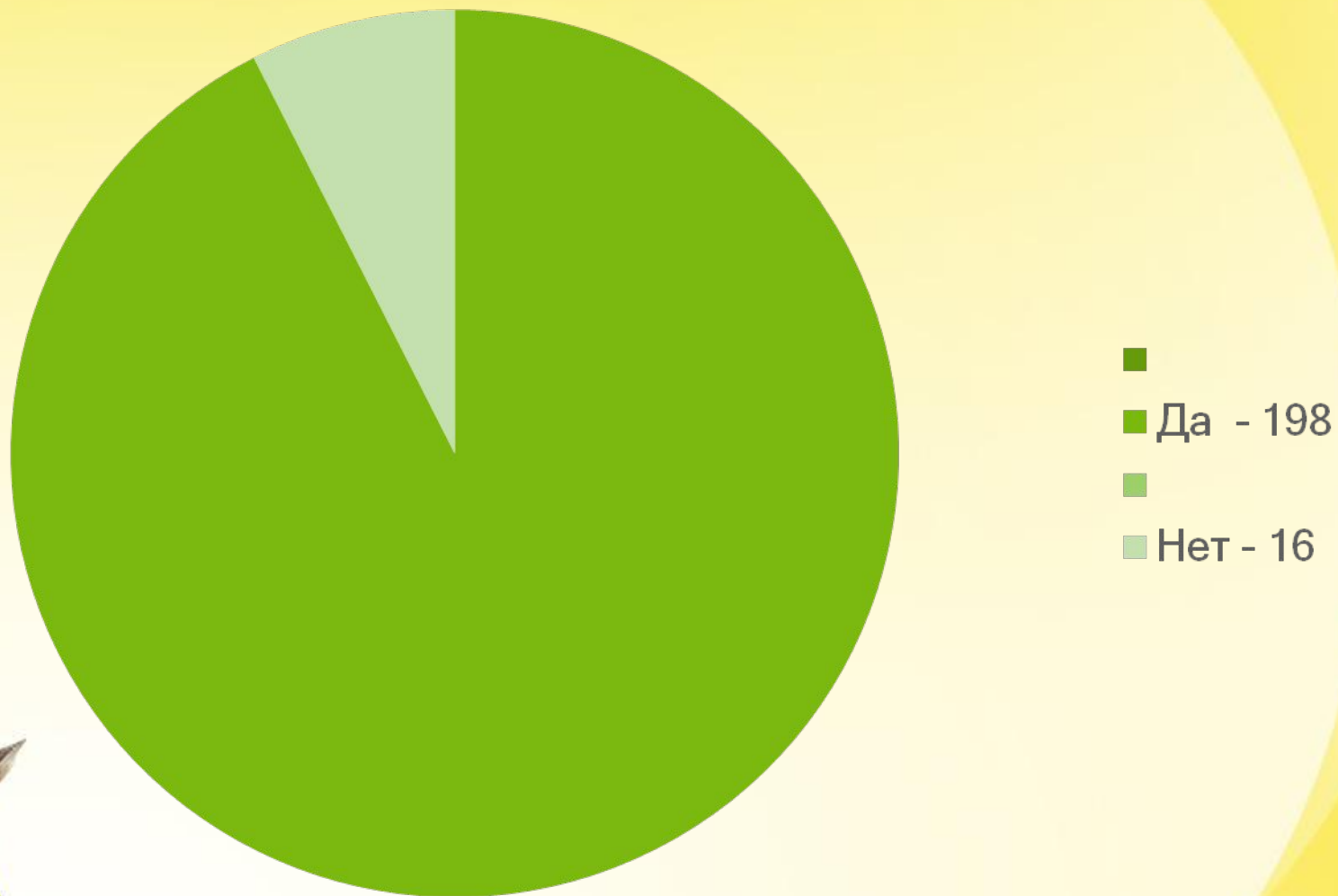
4. Сколько часов Вы уделяете сну?



5. Как часто Вы ходите гулять?



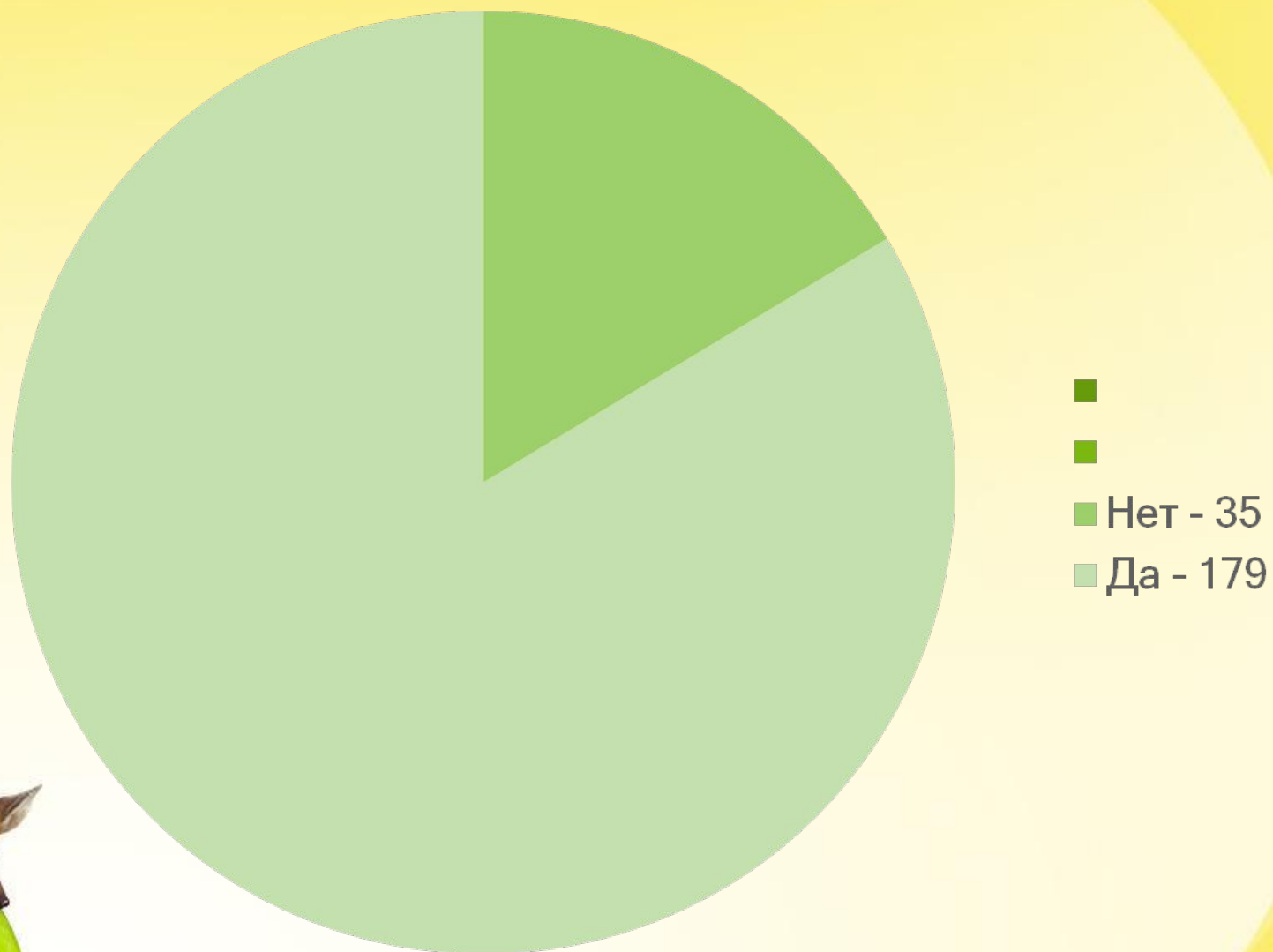
6. Как Вы считаете, важен ли здоровый образ жизни?



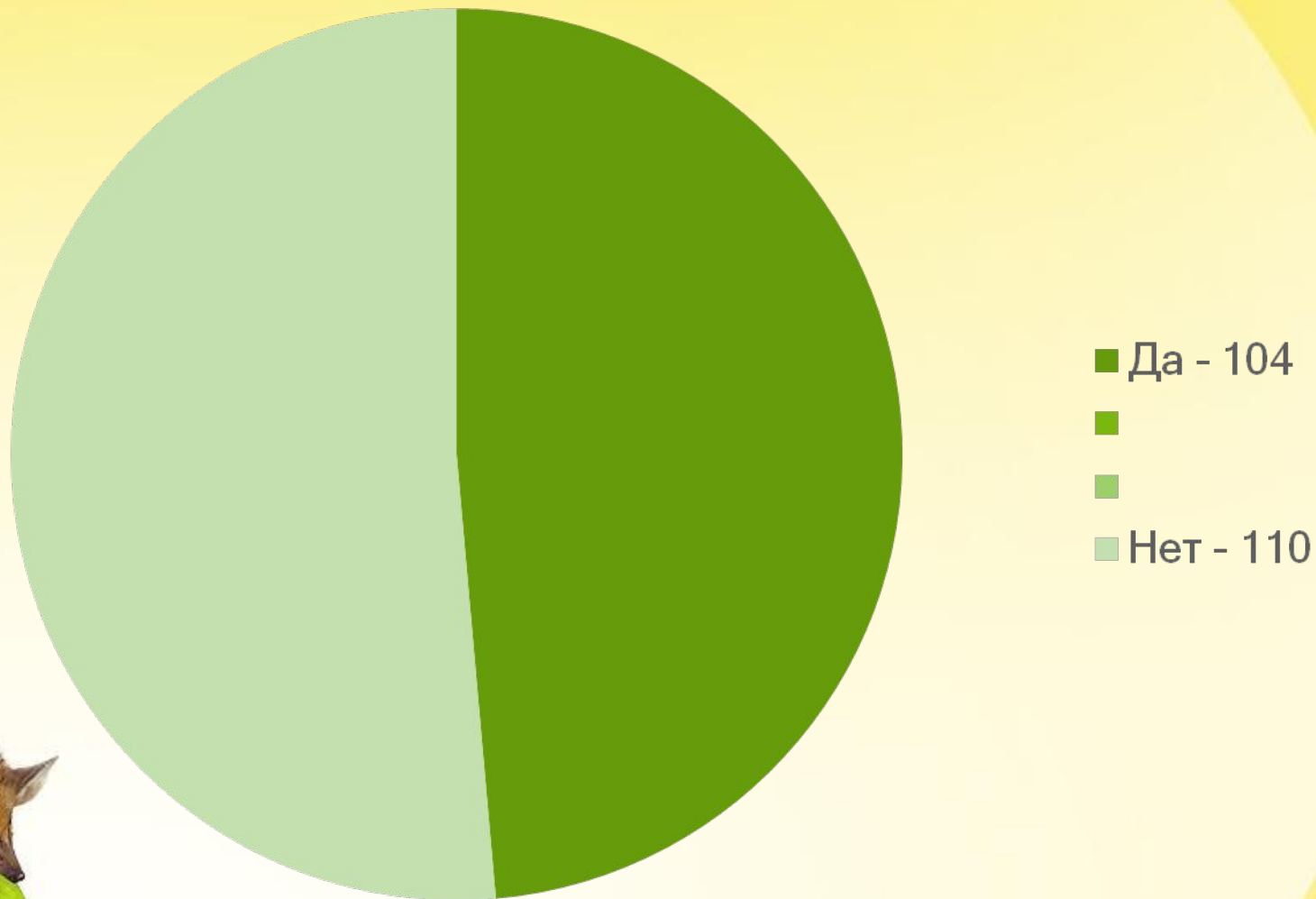
7. Подвижный или сидячий образ жизни Вы ведёте?



8. Есть ли у Вас полезные привычки?



9. Есть ли у Вас вредные привычки?



Памятка

- **Измените привычки**

Меняйте свои привычки постепенно. Не надо впадать в распространённую крайность, когда люди пытаются либо поменять всё сразу, либо вообще отказываются что-то делать. Например, приучите себя пить воду вместо газировки, есть фрукты вместо конфет.

- **Давайте себе отдых**

Нам всем необходимо больше отдыхать. Но когда на это нет времени, при стрессовой ситуации старайтесь замедлить дыхание и делайте глубокие вдохи. Неплохо также обучиться какой-нибудь медитативной практике для снятия стресса.



- **Пейте по утрам натощак стакан воды**

Стакан прохладной воды натощак — простая и полезная вещь, на которую «подсаживаешься» очень быстро. Во-первых, это отлично способствует пробуждению. Во-вторых, это улучшает пищеварение: пробуждает ваш желудочно-кишечный тракт и готовит его к предстоящей днём работе.

- **Не подавляйте эмоции**

Вам нужно перестать копить в себе обиду, злость, переживания, неоправданную критику и другие негативные, а главное – ненужные эмоции. Чтобы быть здоровым, вам нужно попробовать воспринимать жизнь проще, быть открытым и искренним касаясь своих чувств.

- **Укрепляйте естественный иммунитет организма**

Употребляйте как можно больше натуральных продуктов и откажитесь от продуктов с добавками синтетики, генетически модифицированных, содержащих сою в огромных количествах. Все разговоры о том, что эти продукты безвредны, не имеют оснований.



- **Здоровый сон**

Полноценный сон имеет ключевое значение для нормальной работы мозга и организма. Недостаток сна часто приводит к увеличению веса. Многие люди могут нормально работать после 4-6 часов сна, но рекомендуемая продолжительность — 7-8 часов.

- **Не перегружайте себя информацией**

Всё большее число исследований говорят о том, что эмоциональная перегрузка от телевизора и СМИ может увеличить риск депрессии, социофобии, «перегорания» на работе и даже аллергии.

- **Выделяйте время для прогулок на свежем воздухе**

Летом нас, конечно, не надо уговаривать лишний час провести на улице. А вот зимой, по понятным причинам, мы начинаем пренебрегать этой возможностью. Между тем, наша потребность в кислороде и свежем воздухе не становится меньше.



Ребята,



давайте вести здоровый образ жизни.