

# 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.



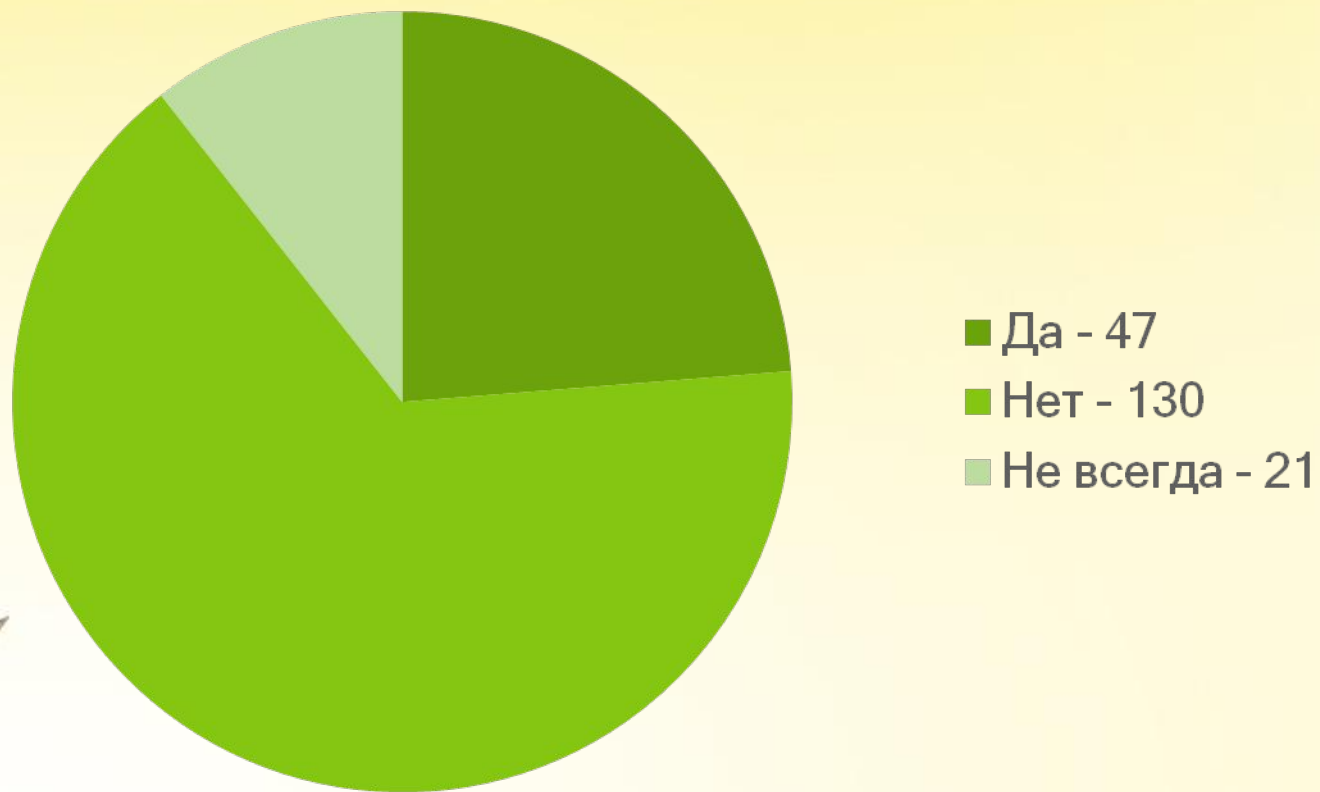
# Энергия на весь день

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?

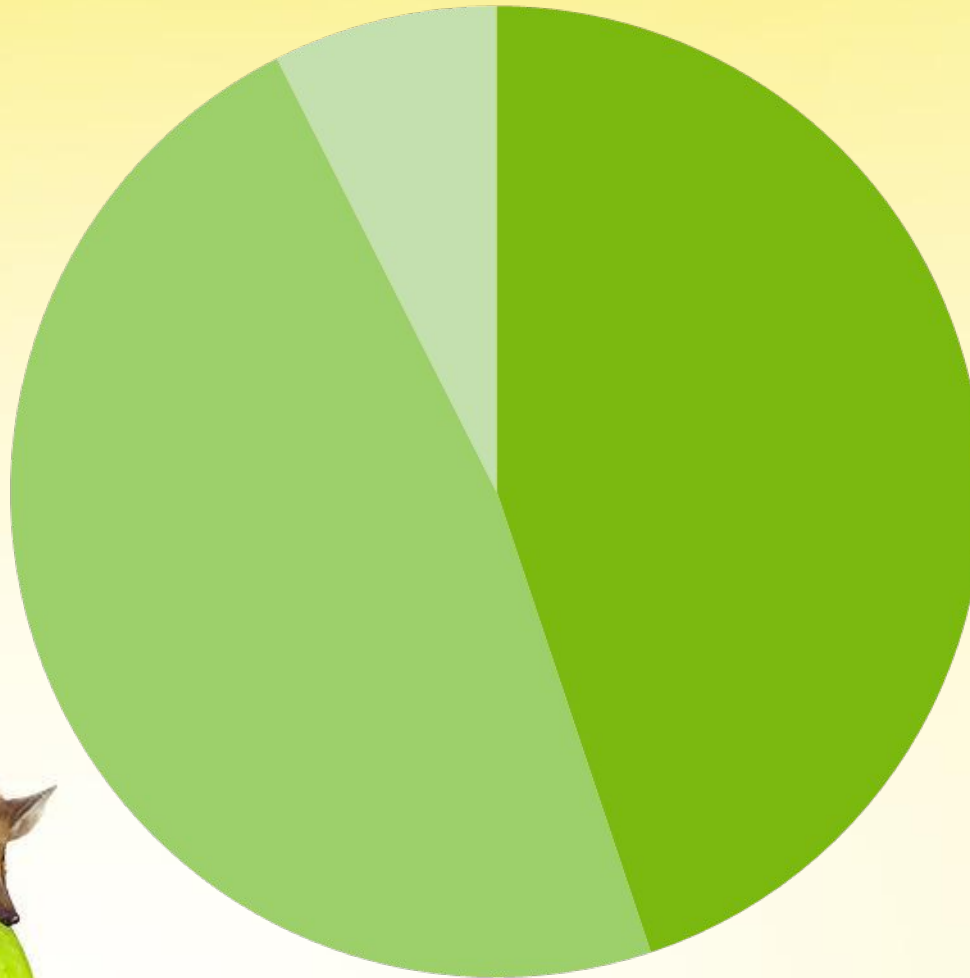


## 2. Делаете ли Вы зарядку?





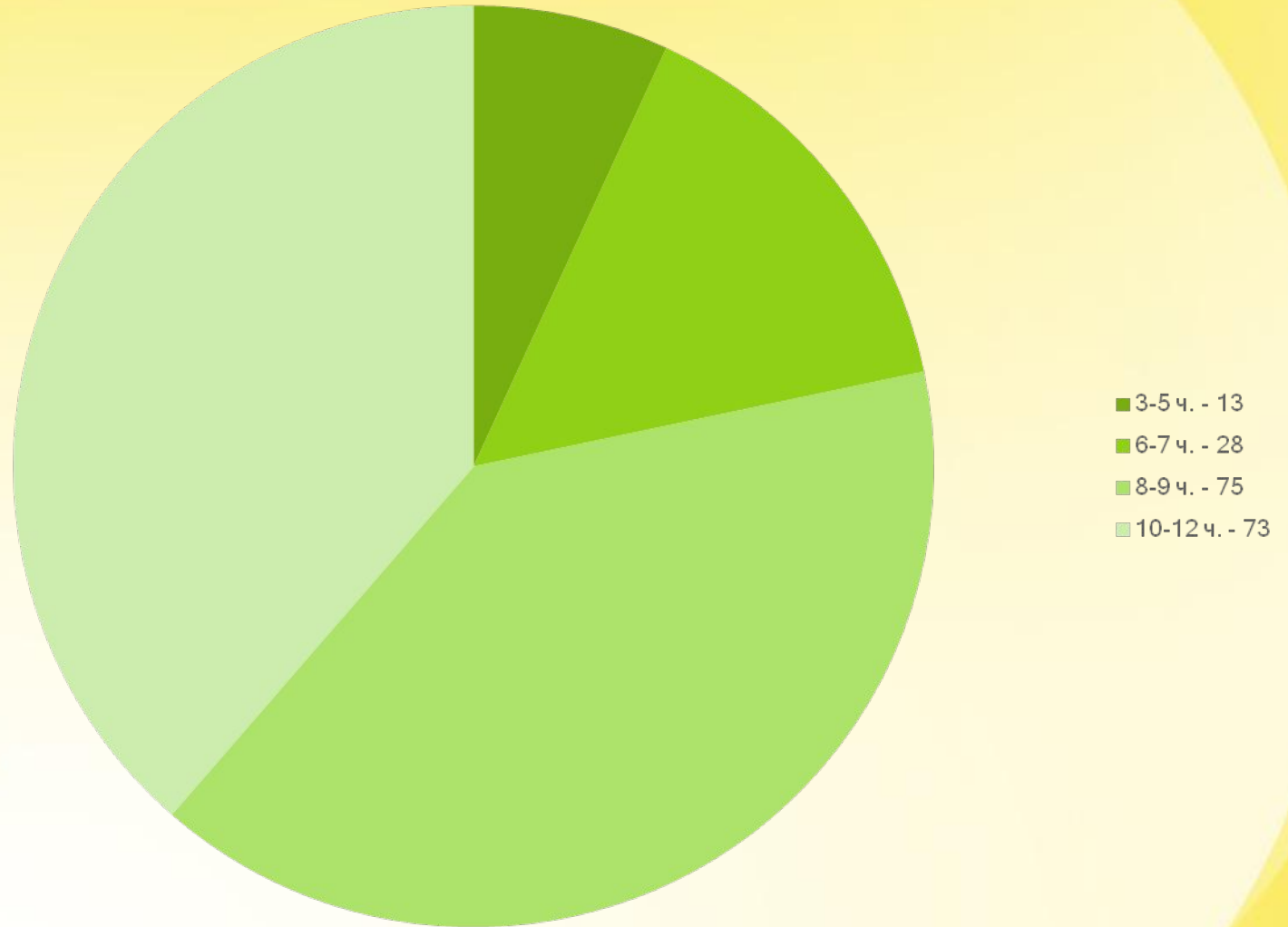
### 3. Считаете ли Вы своё питание сбалансированным?



- Да - 96
- Нет - 102
- Частично - 16



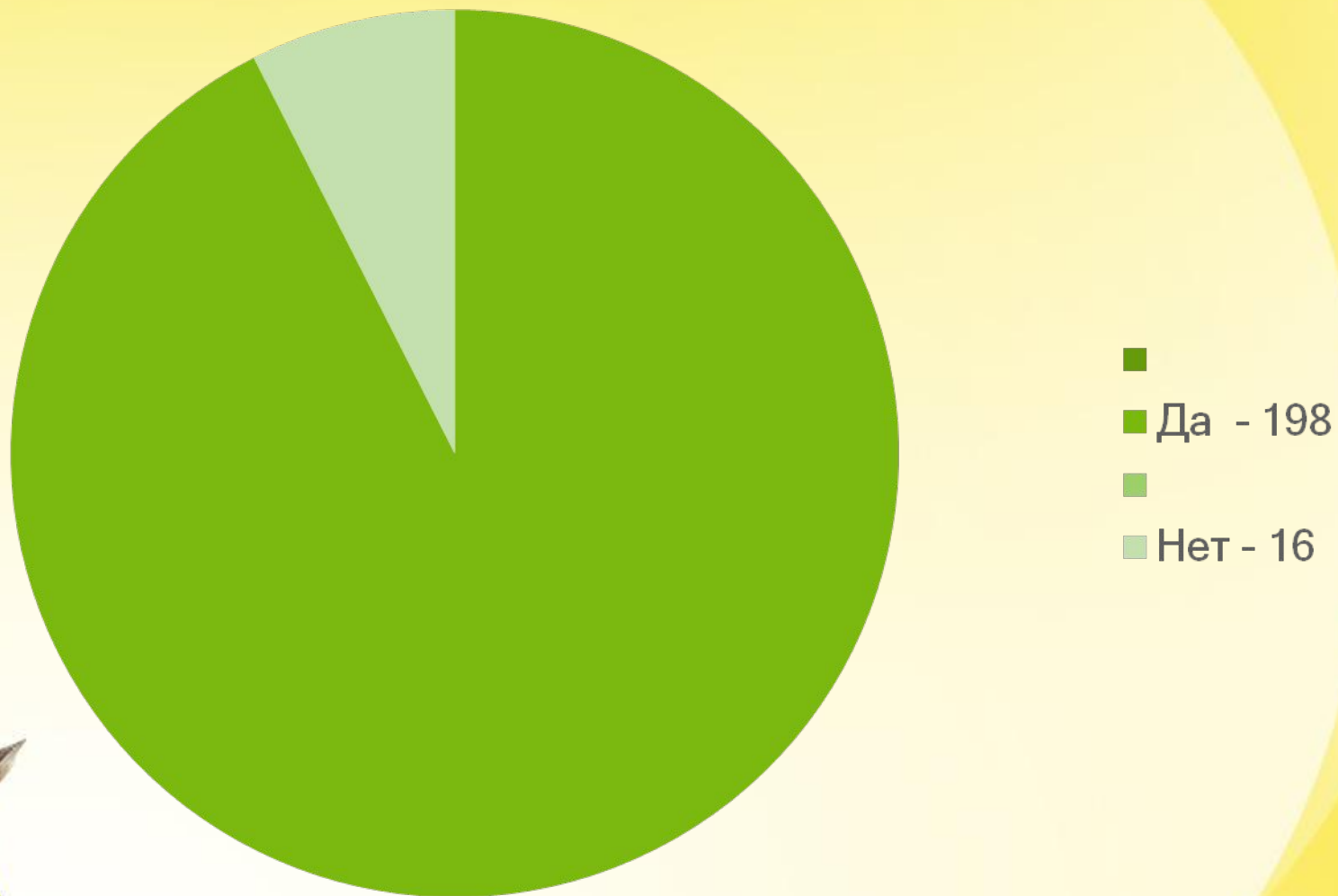
#### 4. Сколько часов Вы уделяете сну?



## 5. Как часто Вы ходите гулять?



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

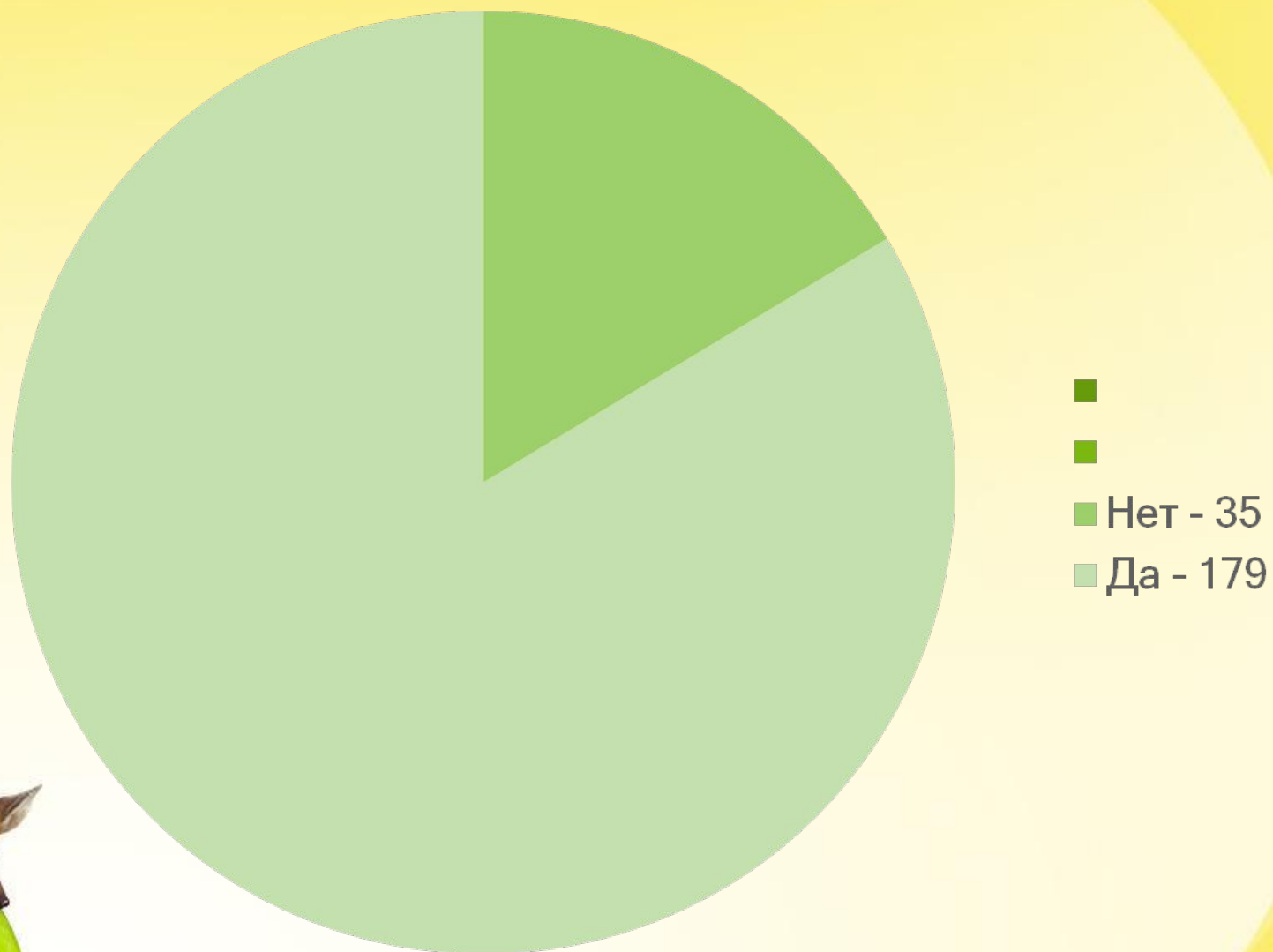




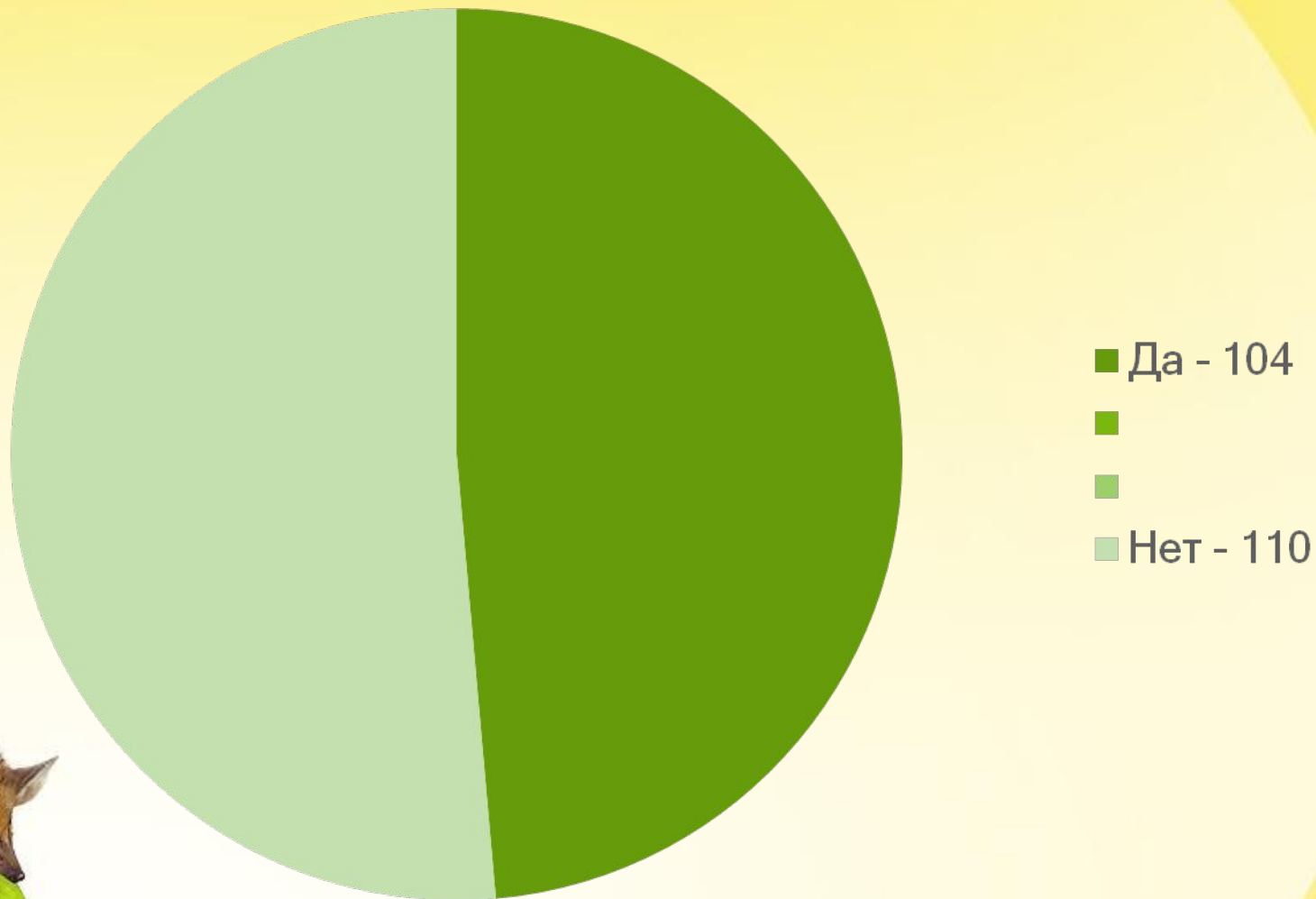
## 7. Подвижный или сидячий образ жизни Вы ведёте?



## 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.