

# Проект на тему: Здоровый образ ЖИЗНИ.



**Составитель:**

Иванова Екатерина  
ученица 11 класса  
школы №3

**Научный руководитель:**

Полищук Татьяна  
Ивановна  
учитель физической  
культуры школы №3

# Введение

Понятие «здоровый образ жизни» однозначно пока ещё не определено. В педагогическом направлении здоровый образ жизни рассматривается с точки зрения психологии человека. Я решила исследовать такую тему, как «здоровый образ жизни», актуальность и значимость, которой на мой взгляд сегодня очевидна.



**Тема:** Здоровый образ жизни.

**Идея:** Изучение проблемы формирования здорового образа жизни среди подростков.





# Этапы работы

## I Подготовительный

1) Разработала план работы.

## II Практический

1) История понятия «здоровый образ жизни».

2) Изучила проблему.

3) Провела небольшое тестирование.

4) Примеры практического значения.

## III Аналитический

1) Сформулировала вывод и оформила результат работы.



# История понятия «Здоровый образ ЖИЗНИ»

Понятие «Здоровый образ жизни» (ЗОЖ) появилось совсем недавно, в 70-е годы прошлого века. Для чего вдруг потребовался какой-то особый, здоровый образ жизни? Интерес к этой теме связан с существенным увеличением продолжительности жизни, изменением среды обитания и самого Человека. По определению специалистов Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов.

Здоровый образ жизни - это прежде всего культурный, активный образ жизни, напрямую связанный со здоровьем, долголетием, благополучием человека. Младший школьный возраст является одним из наиболее ответственных периодов жизни человека в формировании здорового образа жизни. Известно, что 40% физиологических заболеваний взрослых закладываются в детском возрасте. Именно поэтому школьное воспитание должно формировать уровень здоровья. Если во время не начать прививать любовь к спорту, то в будущем это скажется на людях.



Самый сложный период формирования правильного здорового образа жизни является подростковый. Ведь именно подростки, занимаясь спортом, начинают курить табак, пробовать алкоголь и забывать о спорте и о здоровой жизни.

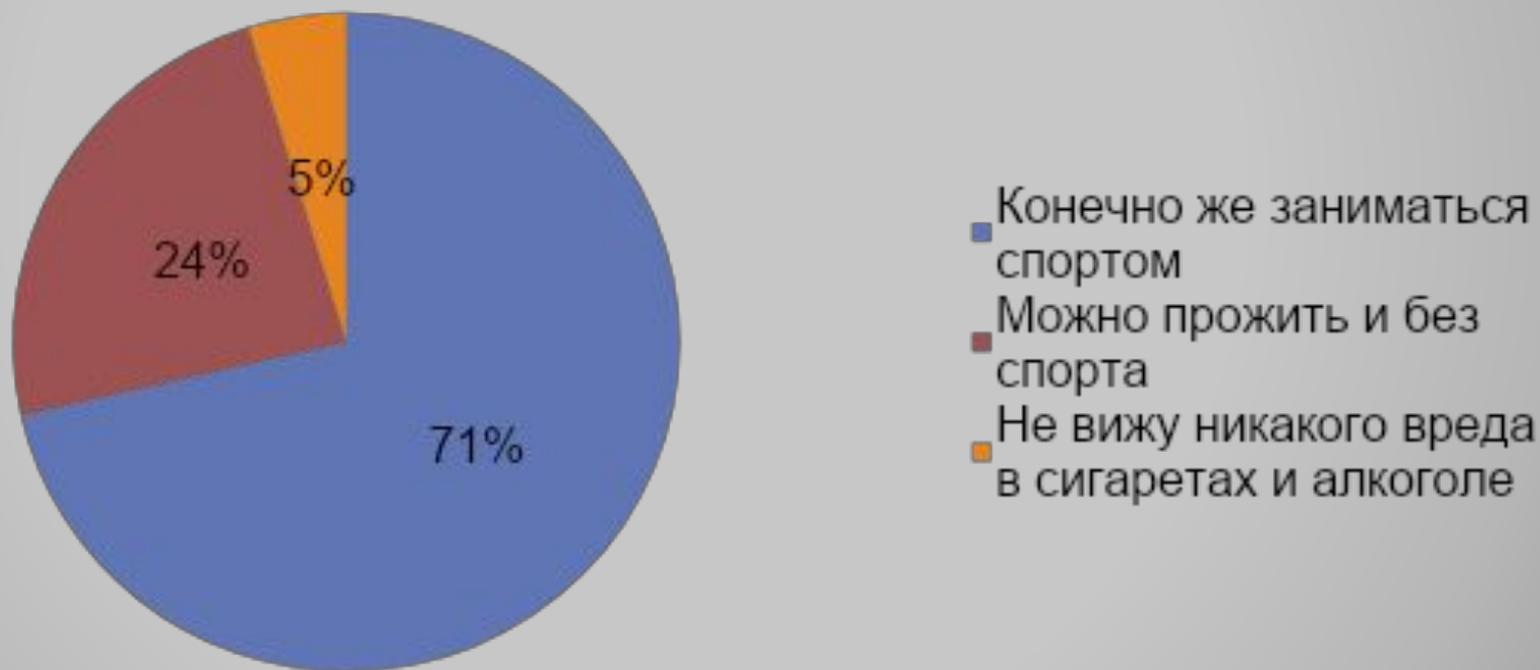


После понятия проблемы мне стало очень интересно узнать, сколько учеников из моей школы предпочитают заниматься спортом, а не губить свою жизнь. И я решила провести тестирование.



# Я провела тестирование среди 60 опрошенных учеников

**Заниматься спортом или губить свою жизнь?**



Примером здорового образа жизни может служить туристический клуб «Романтик» на базе школы №3. Команда «Романтик» каждый год представляет Корсаковский район на областных соревнованиях «Школа Безопасности». В этом году они заняли первое место и будут представлять Сахалинскую область на дальневосточных соревнованиях.



Также они занимаются спортивным ориентированием, ходят в долгие и длинные походы, и конечно развивают у молодого поколения любовь к спорту.



Также в школе №3 учатся спортсмены, которые каждый год защищают честь своей школы на Президентских соревнованиях. Они также дают ученикам нашей школы стимул и хороший пример занятия спортом.



# Вывод

Этот проект привел меня к множеству ответов на все вопросы. Взрослому поколению нужно постараться нам донести, чтобы мы сами стремились к здоровому образу жизни и советовали это друзьям.

Спасибо за внимание.