

Здоровый образ жизни выбери сам

Исследовательский проект

Выполнила студентка 1 курса 1В

Глуховская Виктория

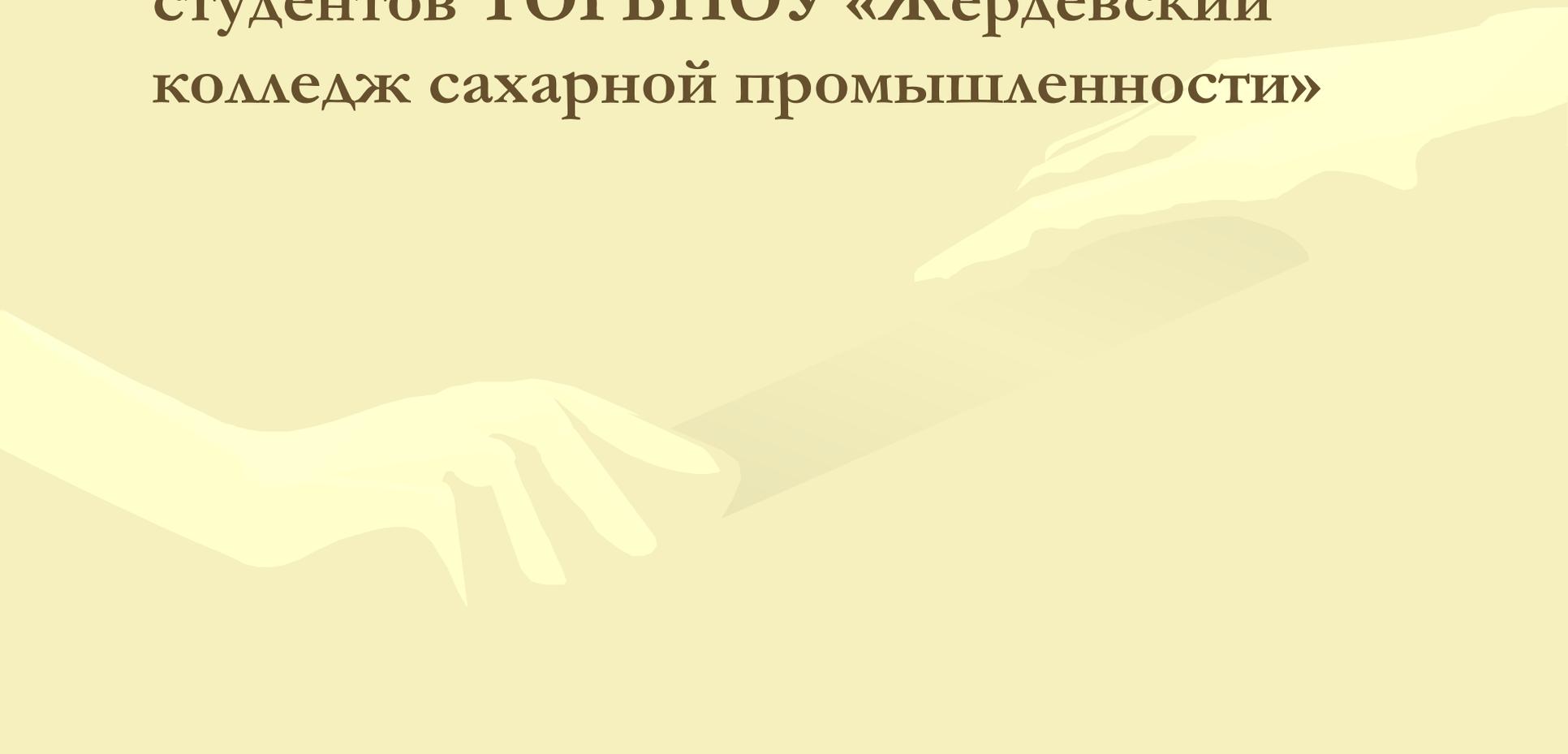
Руководитель:

преподаватель физической культуры

Каверин Андрей Николаевич

Тема:

**Формирование здорового образа жизни
студентов ТОГБПОУ «Жердевский
колледж сахарной промышленности»**



« Наш организм создан для 120 лет
жизни.

Если мы живем меньше, то это
вызвано не недостатками
организма, а тем, как мы с ним
обращаемся»

К. Паустовский



Комплексная программа «Здоровье студента»

- 1.Актуальность
- 2.Цели, задачи, гипотеза
- 3.Краткий теоретический материал
- 4.Исследовательская деятельность
- 5.Сравнение полученных результатов с гипотезой
- 6.Вывод
- 7.Информационные ресурсы



АКТУАЛЬНОСТЬ

Можно ли обучать детей так, чтобы сохранилось или даже укрепилось состояние их здоровья?

Теоретически – да, практически не получается.

Данные государственной медицинской статистики неуклонно свидетельствуют о повышении уровня различных заболеваний детей в процессе их обучения.

Заболеваемость детей держится на высоком уровне и составляет примерно 2400-2600 заболеваний на 1000 детей. Все это подтверждает необходимость осуществлять меры по сохранению и укреплению здоровья студентов нашего колледжа. Поэтому в данном проекте я попыталась раскрыть и привести в действие методы формирования здорового образа жизни у студентов.

Результаты тестирования «Что для тебя значит здоровье?»

Результаты тестирования показали, что предпочтение здоровью отдали 7% юношей и 14% девушек. На 2 место этот фактор поставили 38 % девушек и 57 % юношей, на 3 место 16 % девушек и 36 % юношей.

Вывод: В результате тестирования я выяснила, что среди студентов еще не сформировалось мнение о том, что здоровье важнее всего. Хотя если нет здоровья, то уже ничего не имеет значения.

Цель и задачи работы

Цель: Доказать студентам, что здоровье каждого находится в собственных руках

Задачи:

1. Сохранение и укрепление здоровья студентов.
2. Формирование навыков здорового образа жизни.
3. Популяризация преимуществ здорового образа жизни
4. Просвещение студентов в вопросах их здоровья

Проблемный вопрос, гипотеза и участники проекта

Проблемный вопрос:

Как, какими способами сохранить здоровье и заложить в уме студентов стереотип здорового образа жизни?

Гипотеза:

Если студенты колледжа во время периода обучения будут следить за сохранением своего здоровья, то к завершению обучения они станут трудоспособными, востребованными профессионалами.

Участники проекта: преподаватели и студенты.

Исследовательская деятельность

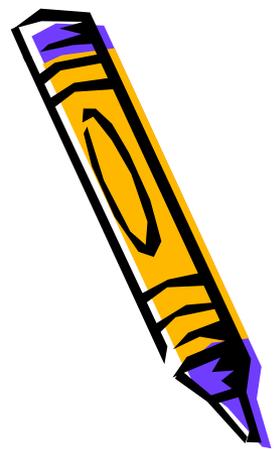
- Режим дня
- Рациональное питание
- Физическая культура
- Гигиена
- Вредные привычки

Поддержание физического здоровья студентов

Подвижные перемены. Ежедневный активный отдых на удлинённых переменах и на уроках физкультуры обеспечивают студентам необходимую для правильного развития организма двигательную активность. Позволяют активно отдохнуть после преимущественно умственного труда в вынужденной позе на уроке, обеспечивают сохранение работоспособности на последующих уроках и при выполнении домашних заданий

Гигиена

Гигиена – профилактическое направление медицины, которое изучает влияние факторов природной среды, образа жизни, быта и труда на организм человека и разрабатывает конкретные рекомендации, направленные на оздоровление населения. Содержание тела и одежды в чистоте, рациональное питание, оптимальная двигательная активность, правильная организация труда и отдыха, сна и бодрствования – все это проблемы личной гигиены.



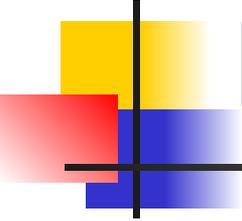
П р а в и л ь н о е п и т а н и е

Принципы рационального питания:

1. Умеренность.
2. Сбалансированность.
3. Биологическая ценность.
4. Разнообразие

Правильное питание

- Для нормальной жизнедеятельности человеку необходимо такое питание, которое будет не только достаточным по количественному составу и сможет обеспечивать его энергозатраты, но в нем также должны быть соблюдены сложные взаимоотношения между многочисленными незаменимыми пищевыми веществами. Каждое из которых выполняет специфическую роль в обмене веществ.



Правильное питание.

- Обязательно надо принимать горячую пищу. Горячая пища стимулирует секрецию пищеварительных соков, лучше усваивается, полнее используется организмом и дает чувство насыщения. Из меню необходимо исключить жареные блюда, соленья, приправы, крепкие костные отвары, маргарин, копчености и консервы. Вместо этого рекомендуется вегетарианские, молочные или на курином бульоне супы. Обед должен быть сбалансированным по белкам, жирам, углеводам и витаминам.

Суточный набор продуктов для нормального физического и умственного развития студента

Белки:

молоко – 500 г,

яйцо,

творог – 40 – 50 г,

сыр – 10 -15 г,

рыба – 40 – 60 г,

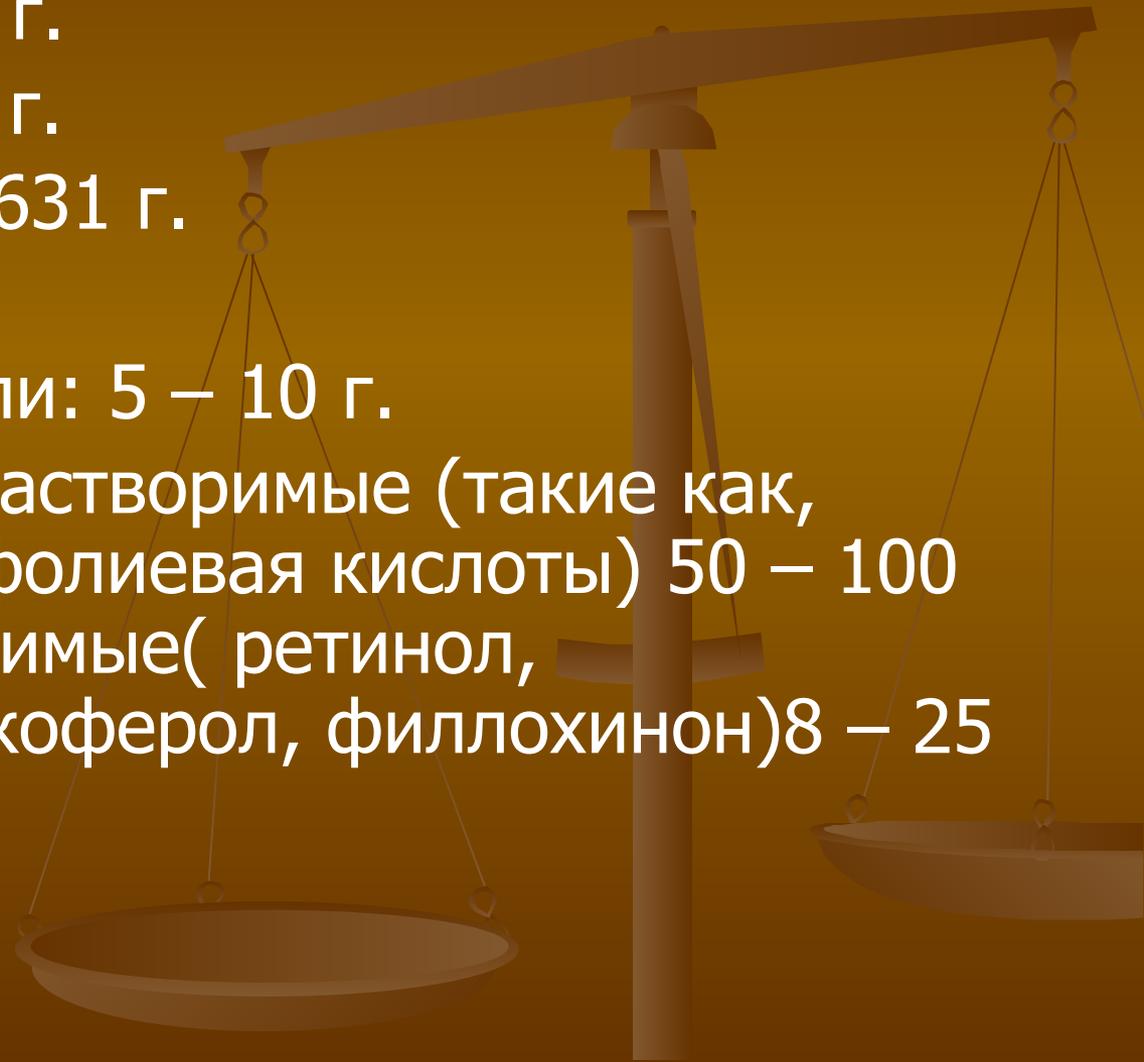
– 220 г – 300г.

1

МЯСО

Примерные нормы суточной потребности

- Белки: 109 – 163 г.
- Жиры: 106 – 163 г.
- Углеводы: 433 – 631 г.
- Вода: 2 – 2,5 л.
- Минеральные соли: 5 – 10 г.
- Витамины: водорастворимые (такие как, аскорбиновая и фолиевая кислоты) 50 – 100 мг., жирорастворимые (ретинол, кальциферол, такоферол, филлохинон) 8 – 25 мг.



Результаты

- Для сохранения и укрепления здоровья студента, а также сохранения трудоспособности необходимо следовать следующим рекомендациям



Двигательная активность

- Обязательное посещение уроков физкультуры
- Посещение различных спортивных секций в колледже и ДЮСШ, а также танцевального кружка
- Утренняя зарядка
- Организация подвижных перемен
- Ходьба, бег



Режим дня

- Каждый студент должен соблюдать режим дня, который обеспечивает высокую работоспособность в течение всего дня



Рациональное питание

- Каждый студент должен правильно питаться для повышения иммунно-биологических свойств организма.
- Сбалансированный набор продуктов для разных возрастных групп.
- Употребление хлебобулочных изделий и круп.
- Предпочтение употреблению жиров в виде сливочного масла, чем растительного.
- Употребление легкоусвояемых углеводов.
- Обязательное употребление витаминов.
- Горячее питание.
- Исключение из пищи консервантов и других пищевых добавок.
- Исключение из завтраков, обедов и ужинов жареных блюд, солений приправ, костных отваров, маргарина, консервов и копченостей.



Сон и гигиена

- Обязательная по возрасту продолжительность сна
- Соблюдение правил личной гигиены



Забота о сохранении зрения

- Гимнастика для глаз
- Употребление витаминов (черника, брусника, малина)
- Своевременное обращение к врачу
- По мере необходимости ношение очков, контактных линз



Литература и источники

- Журнал «Классный руководитель» №5 2007 г.
- Интерактивная энциклопедия « Кирилла и Мефодия» 2004 г.
- Кольченко Е. И. Гигиеническое обучение и воспитание школьников, М. Просвещение, 1984 г.
- Заманский Ю. Ф. Воспитываем детей здоровыми, М. Медицина, 1989 г.
- Чусов Ю. Н. Закаливание школьников, М. Просвещение, 1995 г.

