

Окружной открытый конкурс научно-исследовательских и творческих работ обучающихся образовательных учреждений «Росток».
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №9»
Россия, Московская область, г. Мытищи, улица Силикатная, дом 33,
Телефон: 8 (495) 583-78-73, почта: school 9@edu-mytyshi.ru

Характер работы исследовательский Уровень

сложности проблемно-реферативный

Номинация: «Здоровый образ жизни»

Тема: «Здоровый образ жизни».

Автор: Абрамян Эдуард
Норайрович,
За класс,
9 лет,

Мытищи
2019 год

Оглавление

1. Введение.....	3
Цель проекта.....	3
Задачи проекта.....	3
Предмет исследования.....	3
Объект исследования.....	3
Средства исследования.....	3
Методы исследования.....	3
Актуальность темы.....	3
2. Теоретическая часть	
Понятие здорового образа жизни.....	4
Составляющие здорового образа жизни.....	4
- Правильное питание.....	4-5
- Закаливание организма.....	5
- Личная гигиена.....	6
- Занятие спортом и физкультурой.....	6
- Сон.....	6
- Отказ от вредных привычек.....	7
- Положительные эмоции.....	7
- Режим дня.....	7
Практическая часть	
Спорт - здоровый образ жизни.....	7-9
Анкетирование.....	9
Выводы.....	9
Литература.....	10

Введение

Здоровье- незаменимая ценность нашей жизни! Только здоровый человек может в полной мере стать счастливым. Каждый человек должен знать, что вредит здоровью, и что может быть ему полезным и нужным. Сохранение и укрепление здоровья - дело каждого. Человек- хозяин своей судьбы , своего здоровья и счастья. С раннего возраста необходимо вести активный, здоровый образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены - словом добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья. Что делать и как вести себя в современном мире, чтобы укрепить, восстановить и сохранить здоровье? Какой сформировать образ жизни, чтобы прожить долгую и счастливую жизнь? Итак, тема моего проекта “ Здоровый образ жизни”.

Цель проекта: познакомить сверстников с правилами здорового образа жизни на основе его составляющих; пропагандировать здоровый образ жизни.

Задачи проекта:

- Дать определение понятию “здоровый образ жизни”.
- Формировать представление о здоровом образе жизни и стремление ему следовать .
- Рассказать об основных правилах здорового образа жизни.
- Привлечь детей к регулярным занятиям спортом и физической культурой.

Предмет исследования: составляющие здорового образа жизни.

Объект исследования: спорт - самый главный компонент здорового образа жизни.

Средства исследования:

- интернет ресурсы по данной теме
- изучение учебной литературы, энциклопедий
- фотографирование

Методы исследования: анкетирование

Актуальность темы исследования: состоит в том, чтобы привить навыки здорового образа жизни для того, чтобы снизить процент заболеваемости у школьников.

Теоретическая часть

Здоровый образ жизни (зож) - образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья.



Составляющие здорового образа жизни

- Правильное питание.
- Закаливание организма.
- Личная гигиена.
- Занятие спортом и физкультурой.
- Сон.
- Отказ от вредных привычек.
- Положительные эмоции.
- Режим дня.



Правильное питание

“Если бы люди ели только тогда, когда они очень голодны, и если бы питались простой чистой и здоровой пищей, то они не знали бы болезней и им легче было бы управлять своей душой и телом”, - так говорил Л.Н.Толстой.

Принципы рационального питания:

1. Строгое соблюдение ритма пищи.
2. Не переедать.
3. Пищу надо есть не спеша, хорошо прожевывая.
4. Употреблять в пищу сырые растительные продукты.



Закаливание организма

Закаливание - это старая и проверенная процедура укрепления здоровья человека. В основе закаливания лежит воздействие на организм человека холода, тепла и солнечных лучей. Постепенное закаливание приводит к адаптации человека к внешней среде. При регулярном закаливании улучшается самочувствие, снижается риск заболеваний, особенно простудных. Закаливание благоприятно влияет практически на все органы и жизненные системы человека.

Виды закаливания

1. Аэротерапия - закаливание воздухом. Данный вид закаливания включает в себя воздушные ванны и прогулки на свежем воздухе.
2. Гелиотерапия - закаливание солнцем, воздействие на организм солнечным светом и теплом.
3. Закаливание водой : обливание, обтирание, душ, купание.



Личная гигиена

Содержи в чистоте своё тело, одежду и жилище. Надо умываться и мыть руки, чистить зубы, принимать душ, содержать в чистоте одежду и обувь. Необходимо соблюдать чистоту и в доме: проветривать помещение, регулярно делать уборку в квартире; никогда не бросать мусор на улицах.



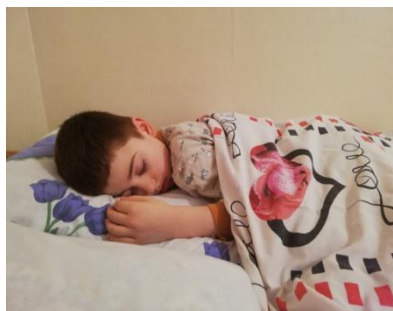
Занимайтесь спортом

Физическая нагрузка улучшает общее состояние организма и работу лимфатической системы, выводящей токсины из организма. Согласно исследованиям, люди, регулярно занимающиеся спортом, болеют простудой на 25% реже, чем те, кто не ведет здоровый образ жизни. Тем не менее, не стоит слишком усердствовать. Всего 30-60 минут спорта в день позволяет вас стать здоровее.

Ежедневная утренняя зарядка - обязательный минимум физической нагрузки на день. Необходимо сделать её такой же привычкой, как умывание по утрам.

Сон

Для здорового человека важен его сон. От того сколько человек спит, зависит его нервная система. Люди которые спят 8-9 часов, однозначно поступают правильно. Хороший ночной сон укрепляет иммунную систему.



Отказ от вредных привычек

Важным звеном зож является искоренение вредных привычек: курения, употребление алкоголя, наркотиков. Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье их будущих детей.

Положительные эмоции

Согласно исследованиям, люди, имеющие положительный эмоциональный стиль - счастливы, невозмутимы и полны энтузиазма, а также менее подвержены простудам. Веселье и зож неотделимы друг от друга.



Режим дня

Важно соблюдать следующий режим дня:

- Вставать ежедневно в одно и то же время.
- Заниматься регулярно утренней гимнастикой.
- Есть в установленные часы.
- Чередовать умственный труд с физическими упражнениями.
- Соблюдать правила личной гигиены.
- Работать и спать в хорошо проветриваемом помещении.
- Ложиться спать в одно и то же время.

Практическая часть

В своей практической части я расскажу Вам, как я веду здоровый образ жизни. Одн из самых главных компонентов , по моему мнению - это занятие спортом. Вот, уже 4 - ый год я занимаюсь вольной борьбой. Это вид спорта,

закрывающийся в единоборстве двух спортсменов по определенным правилам; с применением различных приёмов (захватов, бросков, переворотов и т д),в котором каждый из соперников пытается положить другого на лопатки и победить.

На соревнованиях...



Я счастлив, когда мои старания и усилия приводят к достижениям!!!



С тренером



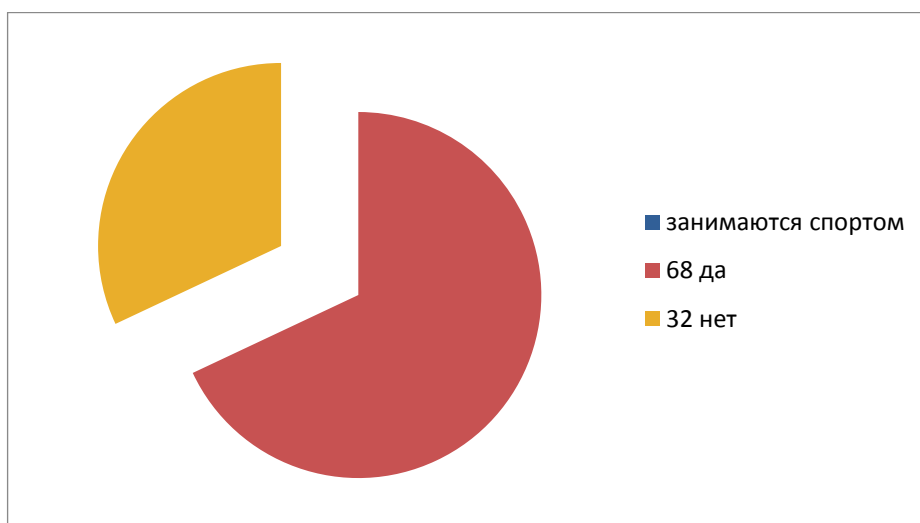
Спасибо моему тренеру, за веру и поддержку, за силу воли и мастерство, за смелость и настойчивость, за то , что ни разу не дал мне повода для сомнения в своих силах.

Спорт - это то, что приносит радость и удовольствие. Также спорт - это способ самовыражения, способ достигнуть определенных вершин и целей!

Что касается меня, спорт - это некий отдельный мир. Я люблю заниматься спортом. Я всегда иду на тренировку с радостью и охотой. Для меня это место, где я могу отвлечься от абсолютно всех дел, хлопот и проблем! Безусловно, спорт забирает много времени, энергии и сил, с этим не поспорить, но это того стоит!!! А знаете, научно доказано - человек который занимается спортом, развивается не только физически, но и умственно повышается интеллект! Возможно, это связано с тем, что все спортсмены гораздо более организованы, собраны и дисциплинированы.

Анкетирование

Я провёл опрос среди 100 сверстников (одноклассники, ученики начальной школы, друзья) и задал им вопрос. Занимаются ли они спортом? 62 ответили “да”, 38 ответили “нет”. Я рад результатом, так как больше половины опрошенных посещают спортивные секции. Надеюсь, остальные тоже присоединятся к нам.



Вывод

Я веду здоровый образ жизни: соблюдаю правила личной гигиены, питаюсь правильно (никаких чипсов, сухариков и газировки), закаляюсь, высыпаюсь и занимаюсь спортом!!! В итоге, я перестал часто болеть и это здорово ! Призываю всех следовать моему примеру!

Список литературы

1. Воронова Е.А. Здоровый образ жизни в современной школе. Программы, мероприятия, игры.
2. Виноградов П.А., Физическая культура и зож. - Москва 1990.
3. Зинькович И.Б. Физкультура в жизни ребенка. - Минск 1973.
4. Детская энциклопедия “Здоровый образ жизни”, 1992.
5. Интернет ресурсы.