КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«АЛТАЙСКИЙ ТРАНСПОРТНЫЙ ТЕХНИКУМ»

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПРОЕКТ**

Тема

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

**Выполнил:**

Кузеванов Евгений Олегович

Студент 1 курса

Группы АВ 02

По профессии

23.01.03 «Автомеханик»

**Руководитель:**

Преподаватель: Карпызина И.В.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Проект защищен

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021г.

С оценкой\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(Прописью)

Первомайское

2021

**Оглавление**

Введение……………………………………………………………………….3

|  |  |
| --- | --- |
| I | Теоретическая часть……………………………………………………5 |

II Практическая часть……………………………………………………..12

 Заключение ……………………………………………………………..13

 Список литературы ………………….…………………………………14

**Введение**

**Здоровый образ жизни** — [образ жизни](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7_%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8) человека, направленный на [профилактику](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0_%28%D0%BC%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%BD%D0%B0%29) [болезней](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B7%D0%BD%D1%8C) и укрепление [здоровья](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5).

Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придется, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь.

***Актуальность и социальная значимость***

По мнению учёных, здоровье человека на 20% зависит от наследственности, ещё на 20% от воздействия окружающей среды, на 10% от получаемого медицинского обслуживания. Оставшиеся 50% - это то, какой образ жизни ведёт человек. Формирование здоровья и положительного отношения к ЗОЖ должно начинаться с раннего школьного возраста. Главная задача данного проекта – предложить задачи по формированию здорового образа жизни и найти способы их решения.

Актуальность темы проекта «Здоровый образ жизни» заключается в том, что с каждым годом общие показатели здоровья среди населения падают. Пропаганда ЗОЖ сегодня набирает обороты, но она всё ещё слабая, и не ведётся на достаточно широком уровне для того, чтобы можно было говорить о повышении общего уровня здоровья людей в деревнях, сёлах и городах.

Принято считать, что здоровье, это когда ничего не болит, но Всемирная Организация Здравоохранения даёт следующее определение понятия здоровья:

Здоровье, это «состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни».

В начале учебного года мы решили провести анкетирование на тему здорового образа жизни. Это связанно с тем, что многие студенты начали жаловаться на ухудшения своего здоровья, недомогание, вспыльчивость. Проведя анализ анкет, мы сделали вывод, что большинство студентов ведут малоподвижный образ жизни, в больших количествах употребляют вредную пищу, много времени проводят за компьютером, гаджетами и телевизором.



Социальная значимость проекта выражается в необходимости разработать простые действия, которые могут быть внедрены в повседневную жизнь и выполнены с целью повышения уровня здоровья среди нашего населения.

**Практическая значимость**: создать рекламные проспекты, призывающие к ведению здорового образа жизни.

**Цель проекта**: Показать значимость здорового образа жизни на личном примере.

**Задачи проекта**:

•        Выяснить, что такое здоровье.

•        Провести анкетирование среди одногруппников.

**Гипотеза:** здоровый образ жизни способствует достижению высоких результатов.

**Методы проекта**:

•      теоретические – изучение информации, обобщение личного опыта;

•      практические – анкетирование.

1. **Теоретическая часть**

**1.1 Здоровье - бесценное богатство**

Здоровье — бесценное богатство каждого человека в отдельности, и всего общества в целом. При встречах и расставаниях с близкими нам людьми мы всегда желаем им хорошего здоровья, потому что это — главное условие полноценной и счастливой жизни. В нашей стране от ОРВИ и сезонного вируса страдает более 30 миллионов человек ежегодно. Причиной этому является то, что более, чем у 80% населения слабый иммунитет. Чтобы иммунная система работала, как часы, ее надо поддерживать ежедневно, а не только в период эпидемий гриппа! Как же зарядить свой иммунитет? Ответ прост — вести **здоровый образ жизни.**

Иммунитет человека — это способность его организма защищаться от различных «врагов», т.е. чужеродной генетической информации. С одной стороны, иммунная система защищает организм, а с другой — её состояние зависит от общего здоровья человека. Если человек активен, крепок, подвижен, и жизнерадостен, то и иммунитет у него будет в порядке, а если слаб и пассивен, то иммунная система будет соответственной.

**Основы здорового образа жизни:**

•        Правильное питание.

•        Режим труда (учебной деятельности) и отдыха.

•        Режим сна.

 •       Физическая нагрузка.

•        Закаливание.

•        Личная гигиена.

•       Профилактика вредных привычек.

**1.2 Основные аспекты здорового образа жизни**

**1.** [**Правильное питание**](http://lifeglobe.net/blogs/details?id=423)

Освоение программ требует от подростков высокой умственной активности. Напряженная умственная деятельность связана со значительными затратами энергии.

За день человек должен выпивать не менее одного-полутора литров жидкости, но не газированной воды, а фруктовых или овощных соков.

Самая полезная пища та, которую человек ест с аппетитом. Пища должна быть разнообразной и вкусной. Очень полезно есть овощи и фрукты.

 Сокращайте потребление насыщенных жиров, откажитесь от жаренных во фритюре продуктов, используйте меньше сливочного масла.

Каждому из нас нужен витамин - D, который содержится в лососе, яйцах и молоке.  Получение необходимого количества витамина C из фруктов и овощей заряжает иммунную систему. Витамины группы В мы получаем главным образом с хлебом из муки грубого помола, а источником витамина А и других жирорастворимых витаминов являются молочная продукция, рыбий жир, печень.

Употребляйте белок. Из белка строятся защитные факторы иммунитета — антитела. Если вы будете употреблять в пищу мало мяса, рыбы, яиц, молочных блюд, орехов, то они просто не смогут образовываться.

**2. Режим труда (учебной деятельности) и отдыха**

Рациональный режим труда и отдыха - необходимый элемент здорового образа жизни. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда.

Следующим звеном здорового образа жизни является искоренение вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики). Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье будущих детей.

**3. Режим сна**

 Полноценный сон является одной из важнейших составляющих здорового образа жизни. Сон должен быть глубоким и достаточно длительным, чтобы человек после сна чувствовал себя полностью восстановившимся. Нарушение режима сна и бодрствования даже в течение короткого промежутка времени приводит к расстройству психического и физического здоровья. Последствия этого чаще всего проявляются в виде усталости, раздражительности, головных болей, повышенной сонливости днем, снижения концентрации, ухудшения памяти и координации движений.

Крепкий сон — один из лучших способов оставаться здоровым. Хороший ночной сон укрепляет иммунную систему.

**4. Занимайтесь спортом**.

Физическая нагрузка улучшает общее состояние 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 вам стать здоровее, в то время как более серьезные нагрузки сделают вас слабее. Обязательно включайте в программу отжимания – они способствуют лучшей работе легких и сердца. Обязательно делайте упражнения на пресс.

Ежедневная [**утренняя зарядка**](http://lifeglobe.net/entry/1327)— обязательный минимум физической нагрузки на день. Необходимо сделать её такой же привычкой, как умывание по утрам. (Приложение №4)

**5. Закаляйтесь**

Закаливание - мощное оздоровительное средство. Оно позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ. Основными средствами закаливания являются такие естественные факторы природы, как воздух, вода и солнечные лучи. К закаливанию лучше всего приступить с детского возраста. Самый простой способ закаливания — воздушные ванны. Огромное значение в процессе закаливания играют и водные процедуры — укрепляя нервную систему, благоприятно влияя на сердце и сосуды. Прежде всего, рекомендуется в течение нескольких дней растирать тело сухим полотенцем, а позже переходить к влажным обтираниям. Начинать обтираться нужно теплой водой (35-36 С), поэтапно переходя к прохладной воде, а потом и к обливаниям. Летом водные процедуры лучше принимать на свежем воздухе после зарядки.

С незапамятных времен известно, что ходьба босиком - замечательное закаливающее средство. Зимнее плавание - высшая форма закаливания. Чтобы ее достичь, человек должен пройти все ступени закаливания.

**6. Личная гигиена**

Личная гигиена неотделима от правильного образа жизни и направлена на охрану здоровья. Основы здоровья каждого человека закладываются еще в детстве. Эти гигиенические навыки сохраняются у человека на протяжении всей жизни. Содержание кожного покрова в чистоте — одно из важнейших мероприятий личной гигиены. Кожа принимает активное участие в обмене веществ, осуществляет дыхательную функцию. Регулярный гигиенический уход за кожным покровом нормализует многие функции и предупреждает развитие различных гнойничковых и грибковых заболевании. Важное гигиеническое значение имеет поддержание в чистоте волосяного покрова головы и гигиена ротовой полости, которая прежде всего сводится к уходу за зубами и деснами. Большое внимание надо уделять содержанию в чистоте одежды, постельного белья и поддержанию чистоты в своем жилище. Правила личной гигиены — это отличная профилактика большинства инфекционных заболеваний.

**7. Профилактика вредных привычек**

Для того, чтобы подростки вели здоровый образ жизни, нужна своевременная профилактика, которая убережет их от пагубной зависимости. Вредные привычки — проблема, с которой очень часто сталкивается современная молодежь, а также предмет огорчения учителей и родителей.. Здоровый образ жизни — это прежде всего работа над самим собой. Человек, следующий ему, должен правильно питаться, заниматься спортом и, что самое главное, отказаться от всех вредных привычек навсегда.

**Методы борьбы с вредными привычками у подростков**

Чем раньше будет выявлено наличие пагубных привычек у школьников, тем [более эффективна будет помощь](http://vitaportal.ru/detskie-bolezni/zdorove-shkolnika-zadanie-dlya-roditelej.html). Вредные привычки школьников можно попробовать искоренить следующими методами:

* распределением свободного времени подростка;
* пропагандой здорового образа жизни;
* положительным примером окружающих.

Однако самым действенным методом борьбы с вредными привычками среди детей является собственный пример взрослых. Ребенок, какого возраста он бы ни был, не должен видеть вредные привычки взрослых. Ведь у детей очень сильно развит инстинкт подражания. А значит, перед глазами ребенка должен стоять пример человека, ведущего здоровый образ жизни. Это и послужит самым действенным методом профилактики и борьбы с вредными привычками у школьников.

**8. Веселитесь!**

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

**ЗОЖ в моей жизни**

Я хочу рассказать о здоровом образе жизни на личном примере!

Я занимаюсь спортом с 2011 года в спортшколе г. Барнаула «Полимер» в составе команды «Полимер-Барнаул». Спортивная школа «Полимер-Барнаул» начала своё существование в 1989 году в статусе «Детско-юношеского клуба физической подготовки». Более 500 учеников занимается футболом в командах «Полимер-Барнаул». В краевом спорте - конкурсе среди спортивных школ ежегодно «Полимер-Барнаул» входит в пятёрку лучших,  оздоравливая в загородних лагерях, на различного рода сборах до 75 % обучающихся. Обязательная ежегодная диспансеризация  на базе КГБУЗ «АВФД» позволяет вовремя выявить негативные моменты в состоянии здоровья ученика и довести эту информацию до родителей.

Команда ««Полимер-Барнаул»» существует с 2007 года.

За время моего участия в команде моими наставниками были:

1.Пышнограй Игорь Владимирович (Стаж тренерской деятельности 6 лет)

2.Дудкин Юрий Владимирович (Стаж тренерской деятельности 9 лет)

3.Ращупкин Виктор Леонидович (Стаж тренерской деятельности 26 лет)

4.Чертов Дмитрий Александрович (Стаж тренерской деятельности 32 года)

5.Гончаров Алексей Владимирович (Стаж тренерской деятельности 2 года.)

К сожалению, Игорь Владимирович Пышнограй скончался 2 февраля 2015г. В память о нашем тренере в Барнауле ежегодно проводится Региональный турнир среди ветеранов «Кубок БГФФ памяти отличника физической культуры и спорта Игоря Пышнограя».

Игорь Владимирович Пышнограй родился в Красноярске 24 апреля 1959 года. Воспитанник красноярского и барнаульского футбола (тренеры Ю.А. Уринович, Ю.И. Свищев и В.А. Садовников). Играл в барнаульских командах «Полимер» (1979-1980, 1984-1992 гг.), «Динамо» (1981-1983 гг.) на позиции защитника и полузащитника.

Игорь Владимирович шесть лет тренировал детей в ДЮСШ Железнодорожного района, с 1993 по 2000 годы работал директором в ДЮСШ № 5 Октябрьского района, 2000-2003 директор СДЮШОР «Динамо – Барнаул», начальник ФК «Динамо-Барнаул» (2001-2002 гг.), 2003-2012 год директор «СДЮСШОР – Хоккей» Ленинского района г. Барнаула. С января 2014 года работал заместителем директора ДЮСШ «Победа».

Благодаря стараниям Игоря Владимировича я полюбил футбол не только как игру, но и как образ жизни. На сегодняшний день я достиг уровня 3 разряда по футболу.

Моя команда имеет также очень много высоких достижений.

"Полимер-М" (тренер - А.В. Гончаров) занял 3-е место в Зимнем чемпионате города Барнаула – 2021.

Наши активные участия: XIX традиционный турнир памяти Кулакова А.А., ежегодные соревнования за Первенство г. Барнаула по футболу, ХХ межрегиональный турнир по футболу памяти Фомичёва В.С. – 2021.

Но можно прийти к выводу, что наша команда не смогла бы достичь таких успехов, если бы у нас не было главного богатства – нашего здоровья!

**II. Практическая часть**

В практической части своей работы, для того, чтобы узнать ведут ли здоровый образ жизни мои одногруппники я провел анкетирование на данную тему.

1.ДЕЛАЕТЕ ЛИ ВЫ УТРОМ ЗАРЯДКУ?

А) да

Б) нет

2.ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ ЧТО ТАКОЕ ВРЕДНАЯ ПИЩА?

А) да

Б) нет

3.ЗАНИМАЕТЕСЬ ЛИ ВЫ СПОРТОМ?

А) да

Б) нет

4.СОБЛЮДАЕШЬ ЛИ ТЫ РЕЖИМ ДНЯ? (чередование умственной и физической нагрузки)?

А) да

Б) нет

5.СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ В ДЕНЬ ТЫ ПРОВОДИШЬ ЗА ТЕЛЕВИЗОРОМ, КОМПЬЮТЕРОМ, ТЕЛЕФОНОМ?

А) 1 ЧАС В ДЕНЬ

Б) 2 ЧАСА В ДЕНЬ

В) 3 ЧАСА И БОЛЕЕ

По результатам был сделан **вывод:** в основном мои одногруппники заботятся о своем здоровье и стараются вести здоровый образ жизни.

**Заключение**

В своей работе я постарался раскрыть понятие здоровья и значения здорового образа жизни для человека. В ходе работы над проектом, изучая дополнительную литературу и интернет–ресурсы выявил, что здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придется, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь.

Хотелось бы отметить, что все поставленные цели и задачи данного проекта выполнены и раскрыты в полном объеме.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

# Здоровый образ жизни. Полезные советы [Электронный ресурс]. <http://lifeglobe.net/blogs/details?id=416>

1. «Здоровье школьника» [Электронный ресурс]. <http://www.za-partoi.ru/zdorovoe-pitanie.html>
2. Мы за здоровый образ жизни [Электронный ресурс].

<http://www.zdorovajaplaneta.ru/zdorovyj-obraz-zhizni-zozh/>

1. Образ жизни. Личная гигиена и закаливание организма [Электронный ресурс].
2. [http://medbe.ru/materials/profilaktika-raznoe/obraz-zhizni-lichnaya-gigiena-i- zakalivanie- organizma/](http://medbe.ru/materials/profilaktika-raznoe/obraz-zhizni-lichnaya-gigiena-i-%20%20%20zakalivanie-%20%20organizma/)
3. <http://dushpolimer.ru/istoriya>
4. <http://www.altaisport.ru/post/10003>
5. <http://www.dinamonsk.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=1456:tur&catid=96:events&Itemid=29>
6. <https://footballfacts.ru/person/21497-resnikresnik>
7. http://football22.ru/index.php?id=829#:~:text=%D0%98%D0%B3%D0%BE%D1%80%D1%8C%20%D0%92%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D0%B8%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87%20%D0%9F%D1%8B%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%B9%20%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BB%D1%81%D1%8F%20%D0%B2,%D0%BD%D0%B0%20%D0%BF%D0%BE%D0%B7%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%B8%20%D0%B7%D0%B0%D1%89%D0%B8%D1%82%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D0%B8%20%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D1%83%D0%B7%D0%B0%D1%89%D0%B8%D1%82%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0