**Исследовательский проект**

**по физической культуре**  
**на тему: «Здоровым жить здорово»**

Содержание  
  
Введение\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_стр.  
  
1.Основная часть\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_стр.

2. Здоровье человека зависит от ЗОЖ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_стр.  
  
3.Компоненты здорового образа жизни\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_стр.  
  
4.Здоровье человека зависит от наследственности\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
  
5. Здоровье зависит от экологии\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
  
6. Здоровье зависит от медицины\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
  
7. Исследование здорового образа жизни учащихся Петровской школы   
  
8. Анализ анкет\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
  
9. Литература\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Введение

«Человек должен знать, как помочь себе самому в болезни, имея в виду, что здоровье есть высочайшее богатство человека.»

Гиппократ

**Здоровый образ жизни** — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. ЗОЖ - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.

Статистика свидетельствует о закономерном снижении уров­ня здоровья детей в последние десятилетия. Недостаточная двигательная активность детей и подростков связан­на с большой загруженностью учебной работой. Положение усугубляется и низ­кой культурой отдыха учащихся. Вследствие этого у детей развива­ется весь комплекс нарушений здоровья, который приня­то обозначать как гиподинамию. Здоровье в жизни человека, имеет важнейшую роль. Здоровье - самое главное сокровище человека. Ведь от здоровья человека зависит его жизнь. Поистине страшные цифры выдает нам бесстрастная статистика. По данным Минздрава, только 5% выпускников школ сегодня являются практически здоровыми, 50% имеют морфофизиологические отклонения, свыше 70% страдают различными нервно-психическими расстройствами. Идет деградация молодого поколения.  
  
 Нас очень волнует здоровье школьников, стремительное его падение от класса к классу. «Больное поколение не имеет ни здорового тела, ни здорового духа…»,- таковы оценки последних лет. Мы считаем, что сохранить здоровье можно только в том случае, если знать, что это такое  
  
Здоровье неразрывно связано с ведением здорового образа жизни.

**Здоровый образ жизни** – это оптимальный индивидуальный режим дня; закаливание; рациональное питание; отсутствие вредных привычек.  
  
По мнению, академика Ю. П. Лисицына, **здоровый образ жизни** – это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде и активное долголетие.   
  
Формирование здорового образа жизни с раннего детства является фундаментом хорошего здоровья. Мы подчеркиваем, что состояние здоровья каждого человека находится в его руках. Об этом говорят обобщенные данные Всемирной организации здравоохранения: здоровье человека зависит:

* на 50% от образа жизни;
* на 20% от наследственности;
* на 20% от окружающей среды;
* на 10% от развития системы здравоохранения

1.Здоровье человека зависит от ЗОЖ  
  
  
**Компоненты здорового образа жизни:**

1. Правильное питание.
2. Занятие физкультурой и спортом.
3. Правильное распределение режима дня.
4. Закаливание.
5. Личная гигиена.
6. Отказ от вредных привычек

**1. 1. Правильное питание.**   
  
Правильное питание в жизни человека имеет немаловажную роль. С пищей человек получает все важнейшие вещества для работы, роста и развития организма.  
  
Основную функцию выполняют углеводы, жиры и белки, при их помощи человек пополняет затраченную энергию.  
  
Так же немаловажную роль в жизнедеятельности организма имеют витамины и минералы, они так же нужны для развития и роста организма.   
  
Во время приготовления пищи многие витамины разрушаются, поэтому ягоды, фрукты и овощи рекомендуется употреблять в сыром виде. Для развития и роста организма нужна разнообразная пища, но и ещё нужно и соблюдать правила для правильного усвоения пищи:

1. Нужно стараться есть в одно и то же время.
2. Не есть в сухомятку.
3. Не перекусывать между приёмами пищи.
4. Есть не спеша и хорошо пережёвывать пищу.
5. Во время еды не разговаривать и не отвлекаться.

Многие знают, что без пищи человек может прожить месяц, а без воды всего лишь пару дней. Ведь вода один из самых важных компонентов жизнедеятельности человека, но не все знают, что вода не всегда бывает полезна так, как воду следует употреблять только из известных источников. Сырую воду следует кипятить.,

1. **^ 2. Занятия спортом и физкультурой**  
  
Ещё в древности было замечено, что физическая активность способствует формированию сильного и выносливого человека, неподвижность ведёт к тучности, к снижению работоспособности и заболеваниям.  
  
Отсутствие мышечной нагрузки снижает интенсивность энергетического обмена веществ, что отрицательно сказывается на скелетных и сердечных мышцах.   
От физической нагрузки зависит наша работоспособность. Человек, который занимается спортом, виден издалека, он интенсивный, энергичный, всегда готовый к действиям.  
  
Различные виды спорта порождают в человеке различные качества, например, выносливость, гибкость, быстроту, силу и ловкость.   
  
Занятия спортом не только развивают в человеке характер, но и способствуют развитию костно-мышечной, кровеносной, дыхательной и нервной систем.  
  
Человек, не имеющий возможности всерьёз заниматься спортом, должен заниматься простой гимнастикой. Если заниматься гимнастикой каждое утро, то это будет способствовать укреплению здоровья, закаливанию характера, высокой работоспособности.   
  
ФОТО  
  
  
**1.3. Режим дня**  
  
  
От режима дня зависит состояние человека, его самочувствие и успеваемость, а так же и здоровье.  
  
Каждый из учащихся посещает не только школу, но ещё и различные секции, поэтому, чтобы успеть сделать все задуманные дела, нужно создать свой режим дня. Например, ложиться спать нужно в одно и то же время, так как, вставая утром, вы не будете чувствовать усталости, вам будет легко встать, и вы весь день будете чувствовать себя замечательно.  
  
Распорядок в действиях и в их выполнении в одно и то же время помогает выработать хорошую память, воспитывает силу воли и приучает к дисциплине.  
  
Человек, соблюдающий режим дня, всегда бодрый, энергичный и жизнерадостный. **^ Примерный режим дня:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Режимные моменты** | **Время** |
| **1** | Пробуждение и подъем | **6.30** |
| **2** | Утренняя гимнастика, водные процедуры, одевание, уборка постели | **6.45.-7.00** |
| **3** | Завтрак | **7.00- 7.15** |
| **4** | Дорога в школу | **7.20-7.40** |
| **5** | Учебные занятия в школе, завтрак на большой перемене, внеклассные занятия, общественная работа | **8.00-14.30** |
| **6** | Дорога из школы | **14.30—15.00** |
| **7** | Обед | **15.00-15.30** |
| **8** | Пребывание на воздухе, прогулка, подвижные игры и развлечения, кружки (лыжи, коньки, санки, лапта и т. д.) | 15.30-17.00 |
| **9** | Полдник | **17.00 -17.20** |
| **10** | Приготовление уроков … | **17.30—19.30** |
| **11** | Ужин и свободные занятия, работа по дому. | **19.30—21.30** |
| **12** | Приготовление ко сну, приведение в порядок одежды, обуви, проветривание комнаты | **21.30—22.00** |

1.**4. Закаливание**  
  
  
Мы знаем, что для здоровья нам полезны солнце, воздух и вода, но так бывает не всегда. Долгое время лежать под солнцем опасно так, как можно получить либо ожог, либо солнечный удар. Долгое нахождение в холодной воде может привести к простудным заболеваниям. Самым старинным и не опасным способом является закаливание. Существуют правила о том, как правильно начинать закаливание:

1. Начинать закаливание надо в тёплую погоду, когда можно одновременно принимать воздушные и солнечные ванны.

2.Водные процедуры начинают во время купания в реке.

3.Продолжительность закаливания вначале должна быть большой, а температура воздуха и воды не менее двадцати градусов выше нуля.

4.Температуру воды для закаливания надо снижать постепенно, каждые три дня на один градус.

5.После процедуры тело нужно растереть сухим полотенцем до лёгкого покраснения.

6.Закаливаться нужно каждый день, если пропустить две недели, то нужно будет начать всё сначала. Если переохладиться, то следует прекратить закаливание.

ФОТО  
  
1. **5. Личная гигиена**  
  
Личная гигиена - это соблюдение чистоты тела, волос, ногтей, полости рта и т. д.   
  
Самому тебе и окружающим не приятны грязные руки, нечищеные зубы  
  
Основной гигиенической процедурой является мытьё, для поддержания чистоты тела.  
  
В течение дня, а особенно после физических упражнений загрязняются руки, лицо, шея их следует мыть два раза в день с мылом и тёплой водой.  
  
Руки нужно мыть не только вечером и утром, но ещё и перед едой, после прогулки.  
  
Нечищеные зубы так же становятся причиной многих заболеваний, чтобы зубы были чистые их необходимо чистить два раза в день несколько минут, при этом зубная щётка должна быть не слишком жесткой и не слишком мягкой. Если употреблять много сладкого, то возникает кариес, поэтому, чтобы сохранить зубы здоровыми и красивыми, нужно раз в полгода посещать стоматолога .   
  
**1.6 Отказ от вредных привычек**  
  
«Курить вредно, пить противно, а умирать здоровым – жалко» - гласит шуточная, но в то же время печальная поговорка. Сигареты и алкоголь также, как и наркотики разрушают наш организм. Не нужно попусту отравлять свой организм – жизнь слишком коротка, а спирт и табак сделают её намного короче.  
  
Мы хотим показать, что для того, чтобы быть здоровым, недостаточно только заниматься спортом, нужно ещё соблюдать множество различных правил. В работе указаны не все компоненты здорового образа жизни, их существует великое множество. Мы перечислила самые основные компоненты, которые проще всего соблюдать, а вернее они основные, на них и лежит основа смысла здорового образа жизни.   
  
  
 **2. Здоровья человека зависит от наследственности**  
  
Физическое здоровье будущих детей формируется сегодня через образ жизни их будущих родителей - сегодняшних школьников.

20% нашего здоровья зависит от наследственности - цифра хорошая, и кажется, что на неё невозможно повлиять - одному дано, а другому нет. Но это только первый взгляд. Конечно, мы не в силах повлиять на собственную нынешнюю наследственность, но на наследственность своих детей, внуков мы можем повлиять, сделать её намного лучше.   
  
 **3. Состояние здоровья зависит от экологии.**  
  
20% нашего здоровья зависит от экологической обстановки. И 10% от медицины.  
  
Но и на эту цифру люди оказывают влияние. Кто загрязняет свою среду обитания, как не сам человек своей неразумной деятельностью, потом пожинает плоды "плохой экологии".

Исследование Здорового Образа Жизни учащихся МОУ петровской СОШ

**От чего зависит здоровье человека?**  
  
 План работы.  
  
  
Цель работы: В ходе исследования уровня здоровья учащихся установить от чего зависит их здоровье.   
  
Задачи:   
  
1. Провести теоретическое исследование по данному вопросу.  
  
2. Разработать анкеты для проведения социологических опросов.  
  
3. Определить группы исследуемых учащихся, провести исследования.  
  
4. Провести анализ анкет.  
  
5. Продолжить изучение отношения подростков к вредным привычкам.  
  
6. Рассказать о ЗОЖ  
  
Практическая ценность: Статистика свидетельствует о закономерном снижении уров­ня здоровья детей в последние десятилетия. Недостаточная двигательная активность детей и подростков связан­на с большой загруженностью учебной работой. Положение усугубляется и низ­кой культурой отдыха учащихся. Вследствие этого у детей развива­ется весь комплекс нарушений здоровья, который приня­то обозначать как гиподинамию. Полученные дан­ные убедительно свидетельствуют, что состояние здоровья де­тей во многом обусловлено их собственным отношением к нему.  
  
  
Для самооценки учащимися своего уровня здоровья составлена анкета из 14 вопросов. (Приложение 1)  
  
**ФОТО**

Анкета Приложение 1.  
  
В заданиях с 1 по 6 необходимо пронумеровать указанные факторы по мере убывания их важности индивидуально для каждого респондента.   
  
Вопрос 1. Факторы, определяющие здоровье:

1.1. экология  
  
1.2. наследственность   
  
1.3. образ жизни   
  
1.4. медицина

Для установления вопроса, какой фактор, по мнению отвечающего, является наиболее важным в сохранении и укреплении его здоровья.  
  
Вопрос 2. Жизненные приоритеты:

2.1. учеба  
  
2.2. семья  
  
2.3. интересная работа  
  
2.4. здоровье  
  
2.5. материальный достаток  
  
2.6. отдых и развлечения

Ответ на вопрос 2 показывает, какое место у человека занимает здоровье.  
  
Вопрос 3. Получаете информацию о ЗОЖ:

3.1. от друзей  
  
3.2. в семье  
  
3.3. от учителя  
  
3.4. из телепередач  
  
3.5. от врачей

Для установления вопроса, от кого учащийся получает информация о ЗОЖ.   
  
Вопрос 4. Факторы, положительно влияющие на здоровье:

4.1. физическая культура  
  
4.2. гигиена  
  
4.4. рациональное питание  
  
4.5. полноценный сон  
  
4.6. оздоровительный отдых  
  
4.3. психическое благополучие

Распределение факторов по местам показывает, какие из них, по мнению отвечающего, будут наиболее важными в обеспечении сохранения и укрепление здоровья.  
  
Вопрос 5. Факторы, отрицательно влияющие на здоровье:

5.1. алкоголь  
  
5.2. недостаток движений  
  
5.3. курение  
  
5.4. дефицит времени  
  
5.5. отсутствие интереса к здоровью  
  
5.6.физическое перенапряжение

Распределение факторов по местам показывает, какие из них, по мнению отвечающего, будут оказывать наибольший вред здоровью.  
  
Вопрос 6. Факторы, мешающие заниматься своим здоровьем:

6.1. отсутствие интереса  
  
6.2. отсутствие условий  
  
6.3. недостаток времени  
  
6.4. лень  
  
6.5. материальные затруднения  
  
6.6. недостаток знаний о ЗОЖ  
  
6.7. считаете, что болезни вам не грозят

Ответ показывает, чем отвечающий на вопрос оправдывает не заинтересованность своим здоровьем.  
  
Вопрос 7. Отношение к своему здоровью (да, нет, иногда):

7.1. считаю себя здоровым  
  
7.2.регулярно занимаюсь своим здоровьем  
  
7.3.задумываюсь над своим здоровьем   
  
7.4.систематически закаливаюсь   
  
7.5.занимаюсь физической культурой   
  
7.6.занимаюсь спортом   
  
7.7.рационально питаюсь (регулярно, достаточное количество раз).  
  
7.8. соблюдаю режим дня   
  
7.9. воздерживаюсь от вредных привычек

Показывает, ведет ли испытуемый здоровый образ жизни, имеют ли место в его жизни вредные привычки  
  
высокое, выше среднего, среднее, ниже среднего, неудовлетвори­тельно  
  
Ответ на вопрос показывает, может ли отвечающий реально оценить уро

Вопрос. Отношение к здоровью в семье.

Пол \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   
  
Возраст \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
  
Класс \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Анализ анкет: В анкетирование приняли участие: 7а, 8а , 9а классы   
  
Из числа опрошенных 52 человека: юношей – %; девушек – %.

Возрастной состав: 13 лет – 14 человек – %; 14 лет – 20 человек - ; 15 лет –18 человек – %; .   
  
  
  
**^ Вопрос 1. Факторы, определяющие здоровье.** Большинство опрошенных на первое место фактором, определяющим здоровье поставили наследственность – 20 человек –38% на второе место – экологию – 17 человек -32 % и только на третье место образ жизни – 10 человек – 19%, на четвертое место медицину – 5 человек - 11 %.

Здоровье человека определяется именно образом жизни, который он ведет, условиями труда, питания, привычками. Многочисленные статистические данные по исследованию физического здоровья человека показывают, что среди них 10-15 % относятся к организации здравоохранения, 10-20% к природным условиям, 18-25% к наследственности, и 50-52% к образу жизни.

**Вопрос 2.** Жизненные приоритеты. Большинство опрошенных на первое место в своих жизненных приоритетах поставили материальный достаток - 14 человек из числа опрошенных – 27 %, на второе место – семью – 12 человек – 23 %, на третье место – учебу – 10 человек – 19%, на четвертое место – интересную работу – 7 человек -14 %,и лишь на пятое место –здоровье человека – 6 человек – 12% , на шестое место отдых и равлечения – 3 человека -5 %.

К сожалению здоровье находится далеко не на переднем плане, а по сути своей именно оно должно стоять на первом месте, то есть должно стать первейшей потребностью.

**Вопрос 3. Получение информации о ЗОЖ.** Информацию о ЗОЖ получают опрошенные в первую очередь – из интернета – 14 человек – 27%, от врача - 12 человек – 23 %, в третью от учителя - 11 человек – 21%, в семье в четвертую– 8 человек -15%, в пятую от друзей – 7 человек –1%.

Формирование жизненной позиции подростка происходит в семье, и только 15% из числа опрошенных получают информацию о ЗОЖ в семье.   
  
  
**Вопрос 4.** Факторы, положительно влияющие на здоровье. Отношение к факторам, положительно влияющим на здоровье у опрошенных распределилось следующим образом: на первое место большинство поставили – физическую культуру –17 человека – 32 %, на второе –полноценный сон– 10 человек – 19 %, на третье - оздоровительный отдых – 9 человек – 17 %, на четвертое - рациональное питание–7 человек – 13 %, на пятое – гигиену –5 человек – 10 %, на шестое психическое благополучие –– 4 человек –9 %.

Современное понятие здорового образа жизни включает в себя следующие составляющие - оптимальный двигательный режим;- рациональное питание;- закаливание;- личная гигиена;- положительные эмоции.  
  
**Вопрос 5.** Факторы, отрицательно влияющие на здоровье. Отношение к факторам, отрицательно влияющим на здоровье у опрошенных распределилось   
следующим образом: на первое место большинство поставили недостаток движений -человек 13 человек -25 %, на второе место – дефицит времени 11 человек – 21 %, на третье –– физическое перенапряжение 9 человек – 17%, на четвертое – курение 8 человек 15%, на пятое – алкоголь 7 человек – 14 %, на шестое – неполноценный сон – 5 человек 8%, на седьмое – несоблюдение гигиенических требований – 0 человек.

Пристрастие к вредным привычкам: алкоголю и курению вредит как здоровью самого подверженного им человека, так и здоровью окружающих его людей. Участвующие в опросе поставив на пятое и шестое место соответственно курение и употребление алкоголя, считают, что эти факторы отрицательно влияют на здоровье человека в последнюю очередь.

Вопрос 6. Факторы, мешающие заниматься своим здоровьем. На первое место фактором мешающим заниматься своим здоровьем большинство участвующих в опросе поставили – лень – 14 человек -27 %, на второе место – недостаток времени -10человек -19%, на третье место – отсутствие условий – 9 человек 17% , на четвертое место -отсутствие интереса – 8 человек - 16 %, на пятое место ,что болезни не грозят – 7 человек – 15 %, на шестое место недостаток знаний о ЗОЖ – 4 человека -6 %, материальные затруднения-0 человек.

Молодые люди, относительно здоровы, поэтому о здоровье не думают (нет потребности в его со­хранении и укреплении). Ответ на вопрос показывает, как относятся ребята к собственному здоровью.

Вопрос 7. Отношение к своему здоровью (да, нет, иногда).  
  
7.1. Считают себя здоровыми 44 человека – 84 %, считают, что имеют проблемы со здоровьем – 8 человек -16 %

7.2. Занимаются своим здоровьем: регулярно – 18 человек – 34 %, не занимаются 24 человека – 46 %, иногда занимаются – 10 человек – 20 %.  
  
  
  
  
  
7.3. Задумываются о своем здоровье – 12 человека- 23 %, иногда задумываются о своем здоровье – 25 человек – 48 %, не задумываются о своем здоровье – 15 человек -29%.

7.4. Занимаются физической культурой 30 человек – 57 %, иногда занимаются физической культурой – 16 человек – 30 %, не занимаются физической культурой – 6 человека– 13 %.

7.5. Рационально питаются 18 человек – 34%, не всегда рационально питаются – 14 человек – 26 %, не питаются рационально – 20 человек – 59,4 %.  
  
  
  
7.6. Режим дня соблюдают – 22 человек а – 42 %, не всегда соблюдают режим дня – 10 человека – 20 %, не соблюдают режим дня – 20 человек – 38 %.  
  
  
  
  
7.7. Воздерживаются от вредных привычек 45 человек – 86%, иногда воздерживаются от вредных привычек – 3 человека – 6 %, не воздерживаются – 4 человека – 8 %.  
  
  
7.11. Имеют полноценный сон 34 человека – 65 %, иногда имеют полноценный сон – 12 человек – 23%, не имеют полноценного сна – 6 человек – 12%.  
   
Анализ анкет по вопросу отношение к своему здоровью показывает низкий уровень здорового образа жизни. Более того, зная, что надо заниматься физическими упражнениями, что питаться надо правильно, что надо закаляться, соблюдать режим дня и воздерживаться от вредных привычек большинство участвующих в анкетировании не делают этого в системе, они не сориентированы в жизни на сохранение и укрепление здоровья.   
  
Вопрос 8. Отношение к здоровью в семье.  
  
  
8.1. Проявляют интерес к здоровью родители 25 подростков участвующих в опросе – 48 %, иногда интересуются основами здоровья – 16 человек – 30 %, не интересуются здоровьем родители 11 подростков – 22 %.  
  
  
  
  
  
8.2. Считают пиво алкогольным напитком 38 человек из числа опрошенных – 73 %, не считают пиво алкогольным напитком –14 человека -27 %.  
  
  
  
  
Не все родители ориентируют своих детей на сохранение и укрепление здоровья. В большинстве семей низкая мотивация на здоровую жизнедеятельность. Анализ анкет показывает отсутствие в некоторых семьях целенаправленного воспитания у детей в семье культуры здоровья.  
  
Именно семья должна формировать у детей отношение к собственному здоровью и создавать представление о жизненных приоритетах.   
  
  
Анализ показал, что не все подростки могут построить рациональный режим жизни (включая режим дня, двигательной активности, питания, закаливания, выбора профессии, вида спорта и других, важнейших для человека сторон его жизнедеятель­ности), который бы соответствовал его особенностям.

Выводы:  
  
Проведенное исследование убедительно свидетельствуют, что состояние здоровья человека во многом обусловлено его собственным отношением к нему. Анализ анкет показал отсут­ствие целенаправленного воспитания у детей культуры здоровья, как в семье, так и в образовательном учреждении.  
  
Низкий уровень культуры здоровья на всех возрастных этапах развития человека скажется на многих сторонах его жизнедеятельности. В частности, необходимо отметить следу­ющие:  
  
  
— Низкая мотивация на здоровую жизнедеятельность, так как у подростка не создается представление о жизненных приоритетах. Вместе с тем, как показали результаты исследования, роль здоровья значительная часть участвующих в исследовании подростков в своих идеальных представлениях оценивает до­вольно высоко. Но недостаточный уровень знаний о путях достижения здоровья в повседневной жизни отодвигает роль этого приоритета в пользу других, зачастую более привлека­тельных и доступных условий, требующих меньших затрат усилий, но дающих ощущение удовольствия. При этом сла­бо прогнозируются отдаленные последствия такой жизни, сопровождаемой постепенным накоплением в организме признаков нарушений здоровья.  
  
— Низкий уровень знаний о здоровом образе жизни, средствах и методах его достижения, приводит к тому, что человек не умеет оценить уровень своего здоровья, свое состояние в настоя­щий момент и в зависимости от этого — определить для себя оптимальный режим жизнедеятельности. Более того, зная, что надо заниматься физическими упражнениями, что питаться надо правильно, что надо закаляться, что надо следить за своим психическим состоянием и т.д., он не зна­ет — как все это делать, с помощью каких средств, исполь­зуя какие методы. Разумеется, обучение здоровому образу жизни должно проходить в течение всей жизни человека, однако основы здорового образа жизни образова­ния человек должен получить, без сомнения, в школьные годы. Работа над данной темой научила нас первоначальным навыкам проведения исследовательской работы.  
  
  
Рекомендации:  
  
В школе и в семье необходимо формировать культуру здоровья, активное отношение к своему здоровью, сознания, что здоровье самая большая ценность человека. В рамках работы на классных часах, на внешкольных мероприятиях на уроках физической культуры, ОБЖ, биологии и родительских собраниях следуя полученным результатам исследования, проводить беседы, практические занятия для учащихся школы об основах здорового образа жизни.

Список литературы:  
  
1.Ланана. А. П. «Роль здоровья в жизни человека».  
  
2.Прыгунов. А. Е. «Моё здоровье – моё богатство».   
  
3.Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие технологии в современной школе, М., Аркти, 2004г., стр. 206-207  
  
6.Журнал «Теория и практика физической культуры», № 6, 2001г., стр. 15  
  
7.Баль Л.В. «Формирование здорового образа жизни», М., Владос.  
  
8.Интернет ресурсы; ( [www.sport-news.ru](http://www.sport-news.ru/) , [www.sport-life.ru](http://www.sport-life.ru/) )