

Учебно-исследовательская работа по физкультуре "Здоровый образ жизни"



Тематика: Физкультура

Автор:

Алехин Денис

Руководитель:

Трегуб Алексей Алексеевич

Учреждение:

МКОУ «Школа-интернат»

Класс 6 б

Подробнее о проекте:

В ученической творческой *работе по физкультуре «Здоровый образ жизни»* учащийся 6 класса школы рассказывает, от чего зависит здоровье человека, и выясняет, какие факторы влияют на наше здоровье. В работе представлен режим дня и основные правила, направленные на ведение ЗОЖ. Также в рамках проекта была рассмотрена зависимость здоровья от наследственности и экологии.

В исследовательской работе (проекте) по физкультуре о ЗОЖ рассмотрены требования к правильному питанию, двигательной активности, режиму дня и оздоровительным процедурам, соблюдение которых позволит сохранить здоровье. Особое внимание школьник уделяет правилам закаливания, личной гигиены и отказу от вредных привычек.

Оглавление

Введение

1. Что такое ЗОЖ?

3.1. Правильное питание.

3.2. Двигательная активность.

3.3. Режим дня.

3.4. Закаливание.

3.5. Личная гигиена.

3.6. Отказ от вредных привычек.

4. Зависимость здоровья от наследственности.

5. Зависимость здоровья от экологии.

Заключение
Список используемой литературы

Введение

Здоровье в жизни человека играет важную 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.

«Больное поколение не имеет ни здорового тела, ни здорового духа...», - таковы оценки последних лет. Вряд ли можно найти человека, который не хотел бы быть здоровым. Однако как добиться этого, многие не знают. Поэтому важно знать, как сохранить здоровье на долгие годы.

Цель работы:

1. В ходе исследования установить от чего зависит здоровье человека.
2. Выяснить какие факторы влияют на наше здоровье.

Задачи:

1. Провести теоретическое исследование по данному вопросу.
2. Исследовать образ жизни долгожителей.
3. Рассказать о ЗОЖ.

Что такое ЗОЖ?

Здоровый образ жизни – образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.

Что же входит в само понятие здоровый образ жизни? Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы:

- правильное питание;
- двигательная активность;
- режим дня;
- закаливание;
- личная гигиена;
- отказ от вредных привычек.

Правильное питание

Формула правильного, здорового питания достаточно проста, так как включает всего лишь две составляющие, находящиеся в прямой зависимости друг от друга. Суть ее такова: энергетическая ценность пищи (измеряемая в калориях) должна соответствовать затратам энергии организмом. Всем известно, если человек много ест, но мало двигается, его нарастающая энергия превращается в лишний вес. Значит, в поддержании нормального веса имеет значение образ жизни, род занятий, пол, физиологические данные, физическая активность. Но каждый человек может придерживаться простых правил.

Итак, правильное, то есть сбалансированное или рациональное, питание требует:

- соблюдать режим, есть всегда в одно и то же время;
- придерживаться графика питания: завтрак, легкий перекус, обед, полдник, ужин. При этом основной объем пищи должен поступать в организм во время завтрака и обеда; делать перерыв между приемами пищи не более 3 часов;
- Учитывать энергетическую ценность продуктов и верно распределять их в графике питания;
- рассчитывать объем порции еды, соблюдая «правило тарелки»: 1/4 – сложные углеводы, 1/4 – белки, 1/2 – овощи, фрукты, ягоды;
- сочетать жиры, белки и углеводы согласно личной физической активности, не забывать про витамины, микроэлементы, клетчатку;
- отдавать предпочтение овощам и фруктам, рыбе, птице, нежирному мясу, морепродуктам, обезжиренным молочным продуктам, бобовым, цельным злакам, крупам;
- сократить употребление соли, сахара, сладостей и выпечки (быстрые углеводы), газированных напитков, фабричных соков, алкоголя;
- придерживаться здоровых методов приготовления блюд: на пару, тушение, варка;
- включать в рацион пищевые добавки и БАДы;
- стараться ужинать до 18-19 часов.
- спать не менее 7 часов.

Режим дня

Режим дня-это продуманный распорядок действий на день, планирование времени с целью его рационального и максимально эффективного распределения. Он приучает каждого к организованности, разумному использованию своего времени.

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:

6: 30 – подъём

6: 35 – гимнастика

6: 45 – гигиенические процедуры

6: 55 – завтрак

7:20 – 7:50 – дорога на работу

8:00 – 17:00 – рабочий день

17:00 – 17:30 – дорога домой

17:40 – 18:00 – ужин

18:00– 21:00 – время, отведённое на личные дела.

21:10 – приготовление ко сну.

22:00 – сон.

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:

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

Водные процедуры начинают во время купания в реке.

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

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

После процедуры тело нужно растереть сухим полотенцем до лёгкого покраснения.

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

Личная гигиена

Личная гигиена — совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека. Личная гигиена включает общие гигиенические правила, одинаковые для лиц любого возраста: правильное чередование умственного и физического труда, занятия физкультурой, регулярные приемы полноценной пищи, чередование труда и активного отдыха, полноценный сон. К личной гигиене в узком понимании относятся гигиенические требования к содержанию в чистоте тела, белья, одежды, жилища, а также соблюдение чистоты при приготовлении пищи.

Отказ от вредных привычек

Что такое вредная привычка? Вредная привычка это автоматически повторяющееся многое число раз действие, причем действие это вредоносное с точки зрения общественного блага, окружающих или здоровья самого человека, который подпал под кабалу вредной привычки.

К вредным привычкам можно отнести следующие действия:

1. Алкоголизм
2. Наркомания
3. Курение

Алкоголизм – самая распространенная вредная привычка, зачастую превращается в серьезное заболевание, характеризующееся болезненным пристрастием к алкоголю (этиловому спирту), с психической и физической зависимостью от него, сопровождающаяся систематическим потреблением алкогольных напитков несмотря на негативные последствия.

Наркомания — хроническое прогрессирующее (развитие болезни с нарастанием симптоматики) заболевание, вызванное употреблением веществ-наркотиков. Разные наркотики вызывают разную зависимость. Одни наркотики вызывают сильную психологическую зависимость, но не вызывают физической зависимости. Другие же,

напротив, вызывают сильную физическую зависимость. Многие наркотики вызывают и физическую, и психологическую зависимость.

Курение — вдыхание дыма препаратов, преимущественно растительного происхождения, тлеющих в потоке вдыхаемого воздуха, с целью насыщения организма содержащимися в них активными веществами путём их возгонки и последующего всасывания в лёгких и дыхательных путях. Курение крайне вредно для организма, поскольку вызывает заболевания лёгких, сердечно-сосудистой системы, неблагоприятно влияет на репродуктивную функцию женщин и мужчин.

При отказе от вредных привычек, жизнь человека улучшается.

Зависимость здоровья от наследственности

По данным ВОЗ 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.

Зависимость здоровья от экологии

Выше мы указали, что 20% нашего здоровья зависит от наследственности, ещё 20% зависит от экологии. И только 10% приходится на медицину. Соответственно, остальные 50% остаются на ЗОЖ. Таким образом, мы в большей степени сами влияем на своё здоровье, значит можем повлиять и на экологию.

Мы загрязняем свою среду обитания своей неразумной деятельностью, а потом пожинаем плоды "плохой экологии". Можно отказаться от промышленности, автомобилей - явных источников загрязнения и отравления окружающей среды нашего жизненного пространства.

Нужно начать с самих себя. Мы живём самотёком, следить за своим здоровьем не желаем, а когда заболеем - едим таблетки, которые "здравоохранение" предписывает в этих случаях. Миллионы тонн всевозможных лекарств выпускают фармацевтические фабрики, а люди их исправно потребляют. Недавно обнаружили, что подземные питьевые источники в курортах Альп отравлены... тридцатью видами наиболее распространённых лекарств.

Оказалось, что лекарство, пройдя через организм, не расщепляется, а сохраняет свои лечебные свойства. Вместе с мочой оно попадает в сточные воды, а далее... смешивается с подземными питьевыми водами и накапливается в них. Употребления такой "питьевой воды", даже купания в ней (особенно маленьких детей) приводит к аллергии и прочим недомоганиям.

Антибиотики, успокаивающие, сердечные, противозачаточные и прочие лекарства повторно "бомбардируют" организм человека. Увы, но это факт: человечество отравило питьевую воду. Более того, вредные микроорганизмы, постоянно пребывая в лекарственной среде, приспособливаются к ней и делаются устойчивей к воздействию лекарств. Так появляются такие вирусы, грибки, микробы и прочая гадость, против которой современные лекарства бессильны. Требуются другие, более мощные. Чтобы остановить эту ненужную и бесполезную гонку, перестать отравлять окружающую среду - нужно лечиться самим с помощью естественных средств.

За счёт правильной организации своей жизни человек может сам справиться с любым заболеванием.

Заключение

Тема здорового образа жизни в наши дни особенно актуальна. С каждым годом увеличивается количество людей, имеющих проблемы со здоровьем, особенно среди молодёжи, большая часть подростков имеет вредные привычки, что плохо сказывается как на духовном так и физическом состоянии здоровья. Чтобы остановить рост заболевания, необходимо пропагандировать здоровый образ жизни, начиная с молодого поколения, ведь ЗОЖ – общепризнанный, надёжный, действенный способ сохранения и укрепления здоровья людей.

В ходе работы я исследовал биографии долгожителей, и выявил общую закономерность – все они вели здоровый образ жизни. Среди них мои соотечественники: академик Николай Михайлович Амосов и хирург Фёдор Григорьевич Углов.

Николай Михайлович работал и оперировал до 79 лет, а Фёдор Григорьевич даже попал в Книгу рекордов Гиннеса, как самый долго практикующий хирург планеты. Он всего несколько месяцев не дожил до ста четырёх лет. Вот что говорил Фёдор Углов: "Два ведра ледяной воды – это если не здоровится. А так достаточно одного, но каждое утро. Всё время надо двигаться, особенно если невмоготу. И ни единой сигареты, ни грамма спиртного".

В заключение хочу отметить, что сложившуюся ситуацию с ухудшением здоровья, мы можем исправить своими силами. Если каждый будет вести здоровый образ жизни, то наша нация окрепнет и будет крепкое государство. Именно поэтому так важно начать с самих себя.

Список используемой литературы

1. Артемьева, Т. Вне зависимости / Т. Артемьева // Будь здоров. – 2010. – № 2. – С. 64-71. О алкогольной и наркотической зависимости, лечение.
2. Артемьева, Т. Система Амосова / Т. Артемьева // Будь здоров. – 2010. – № 1. – С. 32-39. О системе оздоровления.
3. Васильева, Д. Вредным привычкам места нет / Д. Васильева // Пока не поздно. – 2010. – № 11. – С. 3-4. Веч, Г. «Защитить сердцем» / Г. Веч // НаркоНет. – 2010. – № 6. – С. 48-49. Профилактика наркомании.
4. Генеральная уборка организма // Будь здоров. – 2010. – № 2. – С. 20-24. Очищение организма.