**Проект**

**Специалиста по работе с детьми и молодежью Еркаловой М.В. специалиста Русановского сельского поселения "Быть здоровым это здорово" 2022г.**

**Введение**

Здоровый образ жизни — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. Все родители хотят обеспечить своим детям счастливое детство, дать хороший старт во взрослую жизнь. Но современного школьника подстерегает большое количество соблазнов, которые мешают вести правильный образ жизни, обеспечивающий хорошее здоровье и успеваемость на уроках. Поэтому актуальность проблемы соблюдения здорового образа жизни учащихся становится острой и необходимой.

**Цель:** Повышение мотивации учащихся, направленной на укрепление собственного здоровья.

Добиться повышения компетентности школьников в вопросах своего здоровья и здорового образа жизни;

Активная пропаганда здорового образа жизни среди школьников и населения своей местности;

Воспитание активной жизненной позиции;

Совершенствование физкультурно-массовой и спортивной работы в школе.

**Задачи:**

1. пропагандировать здоровый образ жизни;

2. формировать систему знаний о здоровье и здоровом образе жизни;

3. провести анкетирование среди учащихся средних классов;

Объект исследования: образ жизни школьников основной школы.

**Предмет исследования:** Факторы влияющие на ЗОЖ.

**Гипотеза:** Учитывая актуальность данной проблемы в наше время, мною было выдвинуто предположение, что если средние школьники будут придерживаться здорового образа жизни и полюбят спорт, то это положительно отразится на их здоровье.

**Методы исследования:**

1. теоретические методы – анализ научной литературы;

2. социологическое исследование – опрос детей;

3. обобщение полученной информации.

 **Здоровый образ жизни**

1.1 Здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни — это образ жизни, который направленный на профилактику заболеваний и укрепления организма человека с помощью простых составляющих — правильного питания, занятия спортом, отказа от вредных привычек и спокойной, не вызывающей нервных потрясений

Мы рассмотрим, каким образом каждый элемент здорового образа жизни влияет на человека и что необходимо делать для этого.

Чтобы больше понять, зачем вести здоровый образ жизни, стоит понимать, как выглядит человек, который этого не делает.

Человек, который ведет здоровый образ жизни, выделяется в толпе. Но почему каждый человек не может постоянно заниматься улучшением своего самочувствия? Все связано с людьми, которые окружают человека. Например, если в семье не любят заниматься спортом, то ребенок будет отказывать от бега или занятием зарядки по утрам. Если вся нация любит питаться в кафе быстрого питания, которые расположены на каждом углу, то и один человек не будет противостоять этому. Такая ситуация складывается во всем мире на протяжении нескольких лет, когда людей проживающих в стране стали называть «нацией фастфудов». А что будет, если беременные женщины перестанут следить за своим здоровьем? Такая ситуация может привести к рождению целого поколения не здоровых малышей. Кроме того, стоит помнить о генетической наследственности. Ученые доказали, что вредные привычки по отцовской линии передаются не только детям, но и внукам и правнукам. Это означает, что в семье будет расти поколение людей с вредными привычками плохим состоянием здоровья. Ко всему этому добавляется работа в офисе, которая малоподвижная, а к определенному возрасту дает о себе знать в виде ожирения, нарушения опорно-двигательного аппарата и других болезней. Стрессы, которыми сопровождается рабочий день, приводят к нарушению работы нервной и сердечно - сосудистой системы.

С этими факторами человек может бороться самостоятельно, если в своей жизни найти место для ведения здорового образа жизни. Но есть моменты, на которые человек не может влиять, а они оказывают негативное воздействие на организм человека. К таким моментам можно отнести экологическое состояние окружающей среды. Загрязненные водоемы, выхлопные газы, повышенный радиационный фон и многое другое уменьшает жизнь человека на десятки лет. С каждым годом возрастает количество людей, которые заболевают раком. Частые головные боли, которые появляются у людей, живущих в мегаполисе связанные с высоким уровнем шумом. А сколько людей, причем молодых, страдает от изменений погодных условий? Сколько молодых людей умирает от болезней, которые раньше поражали только людей преклонного возраста? Можно сказать, что много....

Только человек способен изменить это или хотя бы снизить воздействия негативных факторов окружающей среды на свой организм. Для этого достаточно вести здоровый образ жизни.

1.2 Режим дня

Режим дня - это рациональное распределение времени на все виды деятельность и отдыха в течение суток. Основной его целью служит обеспечить высокую работоспособность на протяжении, всего периода бодрствования.

Вот пример режима дня школьника. (Приложение 1)

Правильное планирование дня — основное требование современного мира. Чтобы все успевать, не переутомляться, сохранить психическое и физическое здоровье, необходимо научиться строить рабочий график, или распорядок дня. Формировать такую привычку психологи и педагоги рекомендуют с раннего возраста — с начала учебной деятельности.

1.3 Питание

«Ты есть то, что ты ешь» — о смысле этой крылатой фразы Гиппократа, как и о прямом влиянии качества питания на здоровье не задумывался разве что совсем равнодушный к своему образу жизни человек. Даже яростные поклонники фастфудов в глубине души осознают, что рацион неплохо бы поменять…

Человеческий организм получает почти все необходимые вещества именно через пищу и воду. Состав продуктов питания и их свойства непосредственно влияют на здоровье, физическое развитие, трудоспособность, эмоциональное состояние и в целом на качество и продолжительность жизни. Трудно найти другой фактор, который бы оказывал такое серьезное воздействие на организм человека.

С питанием связаны все жизненно важные функции организма. Оно — источник развития тканей и клеток, их постоянного обновления, насыщения человека энергией. Неправильное питание ― как избыточное, так и недостаточное ― способно нанести существенный вред здоровью человека в любом возрасте. Это выражается в снижении уровня физического и умственного развития, быстрой утомляемости, неспособности оказывать сопротивление воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды, снижении работоспособности и даже преждевременном старении и сокращении продолжительности жизни. Кстати, каждой женщине, которая следит за собой, известно, что состояние кожи напрямую зависит от состояния пищеварительной системы, в частности кишечника, а значит, и от здорового питания.

Принципы здорового питания: это должен знать каждый! Для этого стоит соблюдать правила рациона питания, режим дня (Приложение 3)

1.4 Личная гигиена

Гигиена – весьма обширное понятие, которое включает в себя почти все аспекты человеческой жизни. Эта наука направлена на сохранение и улучшение здоровья и жизни. Гигиена включает в себя ряд правил, которым должен следовать человек дома, на работе, в общественных местах.

 **Гигиена тела**

Кожный покров выполняет защитную функцию для организма

Каждый день умываться под теплой водой. Температура воды – 36-37 градусов. За 7 дней кожа человека выделяет 6 л пота и 250 г сала. Чтобы функции кожи не были нарушены, такие выделения нужно ежедневно смывать. Кожный покров – идеальная среда для размножения болезнетворных бактерий, грибков и прочей инфекции. Мыло и средства для ванной и душа можно приобрести в нашей аптеке;

Хотя бы раз в неделю мыться с мочалкой;

Поддерживать руки и ногти в чистом виде. Человек руками берет еду, вместе с которой в организм могут попадать вредные микроорганизмы. После туалета, улицы и контакта с животными нужно обязательно мыть руки. Находясь на улице можно протирать руки влажными салфетками, которые устраняют некоторую часть бактерий;

Ноги ежедневно мыть под теплой водой с мылом;

После приема ванны или душа стоит воспользоваться дезодорантом;

Не забывать брить подмышки. Волосы на этом участке тела служат благоприятной средой для размножения бактерий, к тому же это провоцирует появление неприятного запаха.

 **Гигиена волос**

· мыть волосы по мере их загрязнения. Определить точное количество процедур нельзя. Это зависит от типа волос, их длины и структуры. Также может влиять сезонность. Как правило, зимой волосы пачкаются быстрее из-за головного убора, который не пропускает воздух, следовательно, моют их чаще;

· мыть волосы нужно теплой водой. Горячая вода негативно отражается на их состоянии. Волосы из-за этого могут быстрее жирнеть. Также шампунь под воздействием горячей воды плотно оседает на волосах и плохо вымывается;

· внимательно подходить к выбору шампуней, бальзамов, масок и прочих средств по уходу за волосами. Они должны соответствовать типу волос. Также нужно обращать внимание на состав этих средств;

· протирать волосы после мытья стоит теплым полотенцем и оставить их сушиться естественным способом. Нужно ограничить использование фена, поскольку горячий воздух очень сильно сушит волосы;

· расчесывать волосы нужно только своей расческой.

 **Гигиена ротовой полости**

· чистить зубы 2 раза на день – утром и перед сном. Это нужно делать не менее 3х мину. Не забывать очищать язык и внутренние стороны щек. На протяжении дня можно пользоваться зубной нитью, которая устраняет застрявшие между зубами остатки пищи;

· нельзя чистить зубы чужой щеткой;

· после приема пищи нужно прополоскать ротовую полость;

· если появятся дискомфортные или болевые ощущения в деснах или зубах, нужно сразу же обращаться к врачу;

· в целях профилактики посещать стоматолога дважды в год.

Гигиена одежды

· после приема ванны или душа нужно менять нательное белье, то есть делать это нужно каждый день;

· колготы, носки, чулки также нужно менять каждый день;

· нельзя ходить в чужой обуви, одежде и нательном белье;

· лучше всего покупать вещи из натуральных материалов. Искусственные материалы не позволяют коже дышать и могут вызывать аллергические реакции;

· при выборе одежды и обуви учитывать особенности анатомии человека и размер.

1.5 Закаливание

По сути, закаливание — это умение грамотно использовать защитные механизмы организма, созданные тысячелетней эволюцией. Наши предки были хорошо осведомлены об этом — во многих культурах древних народов его использовали как верное профилактическое средство, позволяющее укрепить дух и тело человека. Закаливающие процедуры, как необходимый элемент физического воспитания, помогают усилить сопротивляемость различным заболеваниям, увеличить работоспособность, улучшить общее самочувствие.

**Кроме того, все виды закаливающих процедур:**

· приводят в норму работу периферической и центральной нервной системы;

· повышают иммунитет;

· усиливают устойчивость к инфекциям;

· нормализуют кровообращение и артериальное давление;

· способствуют повышению скорости метаболизма;

· увеличивают работоспособность.

 **Основные принципы закаливания**

Соблюдайте регулярность. Неразумно надеяться, что организм будет успешно противостоять негативным воздействиям окружающей среды, если вы пару раз за лето искупались в реке во время дождя. Проводить закаливающие мероприятия нужно постоянно, а не раз в месяц. Ни плохое настроение, ни погодные условия не должны стать для вас препятствием. Продолжительные перерывы между процедурами сводят на нет все усилия.

Увеличивайте интенсивность постепенно. Выбегать с ведром воды на мороз, чтобы устроить обливания, если вы только начинаете закаляться — крайне опрометчивый поступок. В лучшем случае схватите легкую простуду, в худшем — получите серьезные осложнения. Запомните, нельзя подвергать организм экстремальным нагрузкам без предварительной подготовки. Продолжительность закаливающих мероприятий и их интенсивность должны увеличиваться постепенно. Начинать нужно с малого, плавно переходя к более сло Придерживайтесь комплексного подхода. Результат будет лучше, если одновременно заниматься спортом и правильно питаться. Немалое значение также имеет грамотно составленный распорядок дня. Режим — важнейшая составляющая, без которой не удастся достичь желаемых результатов

Рассчитывайте собственные силы. Не проводите закаливающие мероприятия при плохом самочувствии. Если на лицо проблемы со здоровьем, не превозмогайте. Чрезмерное рвение может впоследствии обернуться нешуточными проблемами. Закаляться нужно только будучи полностью здоровым.

Не забывайте про индивидуальные особенности организма. Проконсультируйтесь предварительно с врачом. Далеко не все разновидности процедур являются универсальными. Некоторым людям по состоянию здоровья могут не подойти те или иные средства закаливания.

1.6 Вредные привычки

Вре́дные привы́чки привычки, оцениваемые негативно с точки зрения социальных норм поведения или в отношении к процессу формирования личности.

Привычка сложившийся способ поведения, осуществление которого в определённой ситуации приобретает для индивида характер потребности.

Многие вредные привычки имеют характер зависимости, то есть человек знает о вреде привычки, но не может от неё избавиться из-за того, что она приносит кратковременное удовольствие или облегчение. Но существуют вредные привычки, вызванные иными причинами, например, привычка не выполнять обещанное, вызвана неумением отказывать в невыполнимой просьбе, привычка опаздывать отсутствием некоторых полезных привычек. Некоторые вредные привычки сохраняются, потому что человек не подозревает о своей привычке либо не считает её вредной (во всяком случае, для себя).

 **Курение**

Основная статья: Курение

Куре́ние вид бытовой наркомании, заключающийся во вдыхании дыма препаратов, обычно 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. Как правило, применяется для употребления наркотических препаратов (табак, гашиш, марихуана, опиум, крэк, кокаин и т. п.) благодаря быстрому поступлению насыщенной психоактивными веществами крови в головной мозг.

 **Алкоголизм**

Основная статья: Алкоголизм

Алкоголи́зм наркотическая зависимость, характеризующаяся болезненным пристрастием к употреблению алкогольных напитков (психическая и физическая зависимость) и алкогольным поражением внутренних органов. При алкоголизме происходит деградация человека как личности. В повседневной жизни алкоголизмом также может называться простое влечение к употреблению алкогольных напитков, при котором притупляется способность распознавать негативные последствия употребления алкоголя.

Употребление алкоголя вызывает алкоголизм (что следует по определению), но это не означает, что любое использование алкоголя ведёт к алкоголизму. Развитие алкоголизма сильно зависит от объёма и частоты употребления алкоголя, а также индивидуальных факторов и особенностей организма. Некоторые люди подвержены большему риску развития алкоголизма ввиду специфичного социально-экономического окружения, эмоциональной и/или психической предрасположенности, а также наследственных[2] причин.

 **Наркомания**

Основная статья: Наркомания

Наркома́ния — хроническое прогредиентное заболевание, вызванное употреблением веществ-наркотиков, характеризующееся фазным течением и наличием в своей структуре нескольких поэтапно формирующихся синдромов. В быту и в юридической практике, однако, в понятие наркомании включают любое употребление запрещённых психоактивных веществ, в том числе и не вызывающих зависимости (например, марихуана или ЛСД).

 **Игровые зависимости**

· Лудомания — патологическая склонность к азартным играм. Заключается в частых повторных эпизодах участия в азартных играх, что приводит к их доминированию в жизни субъекта и ведет к снижению социальных, профессиональных, материальных и семейных ценностей. Некоторые исследователи также к азартным играм приравнивают торговлю на фондовом и валютном рынках.

· Игровая зависимость - склонность к компьютерным играм (в том числе онлайн-играм).

1.7 Физическая культура и спорт

Польза от занятий физической культурой и спортом.

Занятия физической культурой и спортом во всех возрастах повышают естественную сопротивляемость организма неблагоприятным влиянием окружающей среды, инфекциям. Научные наблюдения доказывают, что те, кто систематически занимаются физическими упражнениями с соблюдением правил личной гигиены, реже болеют, обладают высокой работоспособностью, ведут активный образ жизни до глубокой старости.

 **Ходьба**

Эффективным средством укрепления здоровья является ходьба. Во время прогулок работают все мышцы, хорошо вентилируются легкие, ритмично сокращается сердце и т.д. Приятно ходить в лесу, парке, по пересеченной местности. Во время ходьбы не следует сутулиться, надо ходить прямо, без качаний. Стопа ставится на землю (асфальт) с пятки, и делается перекат на носок. При этом происходят свободные движения в суставах нижних конечностей.

 **Бег**

В последние годы интерес к бегу возрос. Бегает и стар и млад. Он оказался эффективным средством в борьбе с различными болезнями, в первую очередь с сердечно - сосудистыми. Если вы решили заняться бегом, то вначале посоветуйтесь с врачом. Далее вам необходимо будет освоить вначале быструю ходьбу. Бегать лучше в парке, сквере, лесу, минуя жесткие покрытия (асфальт, брусчатка и др.), так как это приводит к заболеваниям опорно-двигательного аппарата (периостит, тендовагинит, ахилло-бурсит и др.). Бег вызывает в организме значительные изменения (увеличивается частота сердечных сокращений, дыхания, повышается обмен веществ и т.д.). Наблюдения показывают, что систематические занятия бегом замедляют процессы старения.

Глава II. Практическая часть

Чтобы понять, ведут ли ученики средней школы здоровый образ жизни, им была предложена анкета. (Приложение 2) Результаты анкетирования были проанализированы и предоставлены в диаграммах. Было опрошено 26 учеников: 17 девочек, 9 мальчика.

Категория анкетируемых

Молодежь от 14 до 18 лет.

 **Полученные результаты**

После разработки проекта были проведены некоторые мероприятия, согласно предложенному графику.

Анкетирование учащихся (Приложение №1)

Ценностные ориентации учеников на здоровый образ жизни:

1. Факторы риска здоровью, отмеченные учениками 5- 11 классов.

 **Ведете ли вы здоровый образ жизни?**

**Опрос учащихся**

43.33% (да)

36.67% (нет)

20% (затрудняюсь ответить)

Выводы

В результате проведённых занятий и спортивных часов можно сделать выводы по всем поставленным задачам.

В школе провели анкетирования по теме «Здоровый образ жизни». Если сопоставить результаты, которые были выведены в сентябре, то с уверенностью можно сказать, что ситуация по здоровому образу жизни, улучшилась на 5 %.

Загрязнение окружающей среды пагубно влияет на здоровье человека. Чтобы сохранить его, необходимо соблюдать чистоту своей местности. Кроме того, необходимо уделять внимание таким вредным привычкам, как употребление большого количества сладкого и малоподвижный образ жизни. Это две самые большие проблемы, требующие решения.

Утренняя зарядка для взрослых проводится с целью, чтобы показать подрастающему поколению, что в любом возрасте любовь к спорту и труду не угасает, а напротив, доставляет удовольствие и заряжает силами на весь рабочий день. Поэтому, мы решили ввести в школьное расписание утреннюю зарядку перед уроками. Она не требует много времени, но становится способом возвращения концентрации школьникам и увеличения энергии для дальнейших занятий.

Психологическое состояние школьников, одна из проблем на сегодняшний день. Соревнования, это процесс соперничества, при котором одна из команд побеждает, а другая проигрывает. Главная задача соревнования не только физическая активность, но и умение научить детей сдерживать конфликты. Привлекать участников образовательного процесса к позитивным и жизненным ценностям: спорту, здоровому образу жизни, семье. У старшеклассников развивается мотивация к достижению поставленной цели, успеху и умения адекватно реагировать на неудачи.

В процессе внедрения плана по ЗОЖ среди школьников можно отметить положительные результаты. Частая проблема – отсутствие знаний о том, что такое здоровый образ жизни и зачем он нужен. Ответить на большинство возникающих вопросов должен специалист, который принимает участие во всех мероприятиях.

 **Раздача листовок**

После проведения открытых уроков и мероприятий школьники решили составить листовки на тему ЗОЖ и раздать их. Таким образом, они вовлекаются в процесс и рассказывают взрослым о том, почему важно вести здоровый образ жизни, участвовать в спортивных мероприятиях и бегать по утрам. В процессе оформления листовок школьники собирают материал по изучаемой теме, и сами выполняют предлагаемые задания.

В данном случае, мы выбрали тему - «Витамины и продукты, которые их содержат». По мнению большинства школьников, взрослые и дети должны знать продукты питания, в которых находятся жизненно важные витамины необходимые нашему организму. Впереди зима, и у многих обострится проблема с недостатком витаминов в организме, что приведет к различным заболеваниям.

 Приложение № 1

**АНКЕТА**

**«Факторы риска здоровью человека»**

Перед Вами анкета, целью которой является выяснение осведомленности по проблеме здорового образа жизни. Опрос проводится анонимно.

Пожалуйста, укажите:

Ваш пол

• Мужской

• Женский

Ваш возраст (укажите полное число лет)\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Выберите пункты, которые, по Вашему мнению, отражают содержание выражения

«здоровый образ жизни»

1) отказ от вредных привычек (курения, алкоголя, наркотиков)

2) здоровое питание

3) соблюдение режима дня

4) соблюдение правил гигиены

5) умеренное употребление алкоголя

6) отсутствие беспорядочной половой жизни

7) занятия спортом, поддержание оптимальной физической формы

2. Выберите пункты, которые, по Вашему мнению, отражают содержание выражения « Факторы риска здоровью человека»

1) употребление алкоголя

2) наркотическая зависимость

3) табакокурение

4) недостаток двигательной активности

5) загрязнение окружающей среды

6)конфликты с окружающими

3. Считаете ли Вы необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни?

1) считаю, что это необходимо

2) считаю, что это важно, но не главное в жизни

3) эта проблема меня не волнует

4. Дайте оценку состоянию вашего здоровья

1) хорошее

2) удовлетворительное

3) слабое

5. Придерживаетесь ли Вы здорового рациона и режима питания?

1) да

2) иногда

3) нет

6. Ведете ли вы здоровый образ жизни?

1) да

2) нет

3)затрудняюсь ответить

7. Как вы проводите свое свободное время?

1) гуляю на свежем воздухе

2) провожу в компании своих друзей

3) играю за компьютером, телефоном

4) читаю книги

5) смотрю ТВ

 **Спасибо за сотрудничество!**