Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Ростовской области «Таганрогский педагогический лицей - интернат»

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОЕКТНАЯ РАБОТА

Тема: «Здоровье не купишь – его разум даёт»

Автор работы:

Гончарова Алла «9Б» кл.

Научный руководитель:

Филиппский Алексей Леонидович,

Преподаватель-организатор ОБЖ

г. Таганрог

2020 год

Содержание

Введение ……………………………………………………………………1

Основная часть

1. Роль семьи……………………………………………………………1
2. Факторы здорового образа жизни…………………………………..4
3. Что же такое здоровье……………………………………………….6
4. Правила здорового образа жизни…………………………………...7
5. Вредные привычки………………………………………………….10

Заключение………………………………………………………………….12

Литература …………………………..……………………………………...14

**Введение:**

 Здоровье – это жизнь, она уникальна для каждого. Не зря говорят: - «Здоровье не купишь, его разум дает»

 Наше здоровье полностью зависит только от нас. Заботиться о своём здоровье нужно с самых азов – учиться правилам гигиены, регулярно чистить зубы, делать зарядку.

 Цель: формирование и развитие у подростков культуры здорового образа жизни, укрепление нравственных ориентиров и сохранение физического и духовно-психического здоровья.

**Актуальность работы:**

Проблема здоровья и формирования здорового образа жизни среди детей и подростков является чрезвычайно важной для будущего нашей страны.

Сегодня в России наблюдается проблема ухудшения состояния здоровья не только пожилых людей, но и такой группы населения как подростки. Актуальность этой темы обусловлена также возрастанием и изменением характера нагрузок на человеческий организм в связи со сложившейся в современном мире техногенной и экологической обстановкой и усложнением социальной структуры. В текущей ситуации забота о здоровье и самочувствии каждого человека связана с выживанием и сохранением человечества как вида.

**Цель работы:**

формирование и развитие у подростков культуры здорового образа жизни, укрепление нравственных ориентиров и сохранение физического и духовно-психического здоровья.

**Задачи:**

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни
2. Воспитание человека, который бережёт своё здоровье и окружающих
3. Формирование навыков общения и способности оценивать своё поведение и нести ответственность за свои поступки
4. Формирование у обучающихся осознанно – отрицательного отношения к наркотикам, токсическим веществам, сигаретам и алкоголю
5. Формирование навыков здорового образа жизни

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это – основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придётся, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Здоровье – неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия.

Так будьте здоровы!

Литература

1 Гемкова Л.Л., Славков Н.Б. Почему это опасно / Л.Л. Немкова, Н.Б. Славков. – М.: «Просвещение», 2008

2 Данилин А., Как спасти детей от наркотиков. – «Врачи предупреждают». – М.: «Центрополиграф», 2000

3 Петренко Л.Ф. Коварный враг / Л.Ф. Петренко. – М.: «Знание», 2007

4 Энтин Г.М. Когда человек себе враг / Г.М. Энтин.– М.: «Знание»,2008