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

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОЕКТНАЯ РАБОТА

Тема: «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА»

Автор работы:

Волосиенко Анатолий 9«Б» класс

Научный руководитель:

Фоменко Виктор Николаевич,

учитель физической культуры

г. Таганрог

2023 год

Содержание

[Введение 3](#_Toc65230132)

[Основная часть](#_Toc65230133) 4

[1. Разработка продукта 4](#_Toc65230134)

[2. Оформление буклета 4](#_Toc65230135)

[Заключение](#_Toc65230137) 4

[Список использованной литературы:](#_Toc65230138) 5

**Введение**

**Актуальность работы**: Многие люди не соблюдают норм здорового образа жизни, что приводит к малоподвижности, вызывающей преждевременное старение. Некоторые поддаются пагубной привычке к курению и алкоголю, что активно ведёт к укорачиванию их жизни в повседневной деятельности.

**Цель работы:** оформить буклет «Здоровый образ жизни в повседневной деятельности человека»

 1.Дать определение здоровому образу жизни.

 2.Составляющие здорового образа жизни.

 3.Преимущества здорового образа жизни.

**Объект проекта:** Здоровье человека**.**

**Предмет проекта:** Двигательная активность человека.

**Методы проектирования:**

 1. Изучение литературы, поиск информации в интернет- источниках.

 2. Анализ полученных данных.

 3. Моделирование.

**Материалы проектирования:**

Здоровый образ жизни **— это** образ жизни, основанный на рационально организованной системе поведения человека, направленной на сохранение, укрепление и поддержания своего здоровья.

 Если человек, будет соблюдать самые простейшие нормы здорового образа жизни у него, есть возможность удлинить жизнь до100 лет и более.

Основные составляющие здорового образа жизни:

 1. Физическая нагрузка

 2. Режим труда и отдыха

 3. Распорядок дня

 4. Режим питания

 5. Закаливание

 6. Отсутствие вредных привычек

Физическая нагрузка: физические тренировки развивают мышцы тела, в это же время в организме идёт укрепление сердечной деятельности. У людей с неразвитой мускулатурой мышца сердца слабая, что выявляется при любой физической работе.

 Физические нагрузки укрепляют и развивают скелетную группу мышц мускулатуры человека, сердечную деятельность, сосуды, дыхательную систему, значительно облегчает работу органов кровообращения, хорошо влияет на нервную систему.

Режим труда и отдыха: труд **-** истинная основа режима здорового человека,

Распорядок дня: распорядок у людей может быть разным в зависимости от характера работы или учёбы, привычек и склонностей, обязательно должен присутствовать определенный суточный ритм дня.

 Беспорядок в режиме дня разрушает образовавшиеся устои человека.

Режим питания:у всех людей питание индивидуальное, но когда мы задумываемся о рациональном питании нужно придерживаться двух основных законов:

 1-й Равновесие между расходуемой энергией и получаемой;

 2-й Пища должна быть разной, обязательное наличие в ней белков, углеводов, жиров, пищевых волокон (например, отсутствия витамина C, вызывает заболевание или смерть).

Закаливание:важной мерой против простудных заболеваний является систематическое закаливание. Способы закаливания различные: воздушные ванны, обливания холодной водой, ходьба босиком - замечательное закаливающее средство.

Отсутствие вредных привычек:вредные привычки (алкоголь, курение, наркотическая зависимость, склонность к перееданию, лень, ложь, сквернословие и др.) наносят вред здоровью человека, мешают е осуществлять свои цели, полностью использовать в течение жизни свои возможности. [1]

**Преимущества здорового образа жизни:**

Данные многочисленных исследований показывают, что здоровье человека в любом возрасте более чем на 50 % зависит от образа жизни. Другими факторами, которые влияют на состояние организма в порядке убывания стоит считать окружающую среду и наследственность, уровень здравоохранения и жизни человека.

Соблюдение ЗОЖ – ключ к хорошему самочувствию в любом возрасте. Специалисты выделяют множество его преимуществ, отвечающих на вопрос, чем полезен здоровый образ жизни:

 **Преимущества здорового образа жизни:**

• улучшение иммунитета, сопротивляемость к заболеваемости;

• достижение долголетия;

• риск развития хронических заболеваний снижается;

• улучшение настроения, избавление от депрессий и стрессов;

• активное участие, как в социальной, так и семейной жизни;

• возможность заниматься любимым делом даже в старости;

• ощущать себя полным сил ежедневно;

• подавать правильный пример родственникам;

• иметь красивое тело;

• чувствовать, что всё возможно и достижимо. [2]

**Практическая ценность продукта**

Продукт можно использовать как рекомендации при занятии общефизической подготовки, а также в виде доклада на уроках физической культуры. Буклет поможет сэкономить время на поиск и просмотр информации без доступа в интернет.

 **Основная часть**

**1. Разработка продукта**

Были рассмотрены разные виды разработки буклета. Примеры 2х,3х,4х колоночные

буклеты. Выбрал 3х колоночный буклет.

**2. Оформление буклета**

Для оформления буклета пользовался компьютерной программой Word 2019 год, выставлялся лист А4 и делил его на три одинаковых частей. Когда закончил свою работу, распечатал лист А4 с двух сторон, в формате Microsoft PowerPoint, сложил его на 3 части.

Виды, упражнений и определений включены в буклет:

Титульный лист буклета:

 1-я часть: Расположено название буклета «Здоровый образ жизни в повседневной деятельности человека» и данные исполнителя проекта и руководителя проекта.

 2-я часть: Рисунок по теме наименование организации,

 3-я часть: Символика лицея-интерната, адрес «Таганрогского педагогического лицея - интерната».

 На развороте буклета находится рисунок по теме.

 1-я часть: Преимущества здорового образа жизни.

 2-я часть: Дано определение здорового образа жизни.

 3-я часть: Основные составляющие здорового образа жизни.

 **Заключение**

В результате работы над проектом, удалось выполнить все задачи, дать определение ЖОЗ, узнать его основные составляющие и главное получить полезный навык нахождения и использования информации при работе над проектом.

**Список литературы**

1.22-я городская поликлиника г. Минска, Основы здорового образа жизни [Электронный ресурс]//22-я городская поликлиника г. Минска. Основы здорового образа жизни. URL:http://www.22gp.by/index.php/stati/223-osnovy-zdorovogo-obraza-zhizni-2/(дата обращения 11.11.23).

2.Статья, Здоровый образ жизни ЗОЖ.pdf [Электронный ресурс]// Статья, Здоровый образ жизниЗОЖ.pdf.URL:https://prohorovkacrb.belzdrav.ru/upload/medialibrary/be8/Здоровый%20образ%20жизни%20ЗОЖ.pdf/(дата обращения 31.10.23).