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

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОЕКТНАЯ РАБОТА

Тема: «ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»

Автор работы:

Абду Александр 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 4](#_Toc65230137)

[Список использованной литературы:](#_Toc65230138) 4

#

# Введение

**Актуальность работы**: Здоровье-это достояние каждого человека. При встрече мы говорим «Здравствуйте», то есть желаем здоровья, при расставании желаем доброго и крепкого здоровья. Своё здоровье нужно сохранять и укреплять самим человеком, чтобы обеспечить себе долгую и активную жизнь.

 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 укорачивают их жизнь.

**Цель работы:** оформить буклет «Основы здорового образа жизни»

**Задачи:**

 1. Дать определение здорового образа жизни.

 2. Основные составляющие здорового образа жизни.

 3. Ознакомиться с наукой, изучающей здоровый образ 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]

Наука, изучающая ЗОЖ, называется «Валеология» **-** берёт начало от латинского **valeo** (быть здоровым). Эта наука подходит к вопросу изучения ЗОЖ, как на физическом, так и на духовном и нравственном уровнях.

 Валеология содержит в себе различные знания (философии, генетики, биологии. физиологии, медицины, психосоматики и др.) о гармоничном развитии жизни и сбережения здоровья. [2]

**Практическая ценность продукта**

Продукт можно использовать как рекомендации при занятии общефизической подготовки, а так же 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 2006 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 «Основы здорового образа жизни» 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: Дано определение здорового образа жизни.

 2-я часть: Основные составляющие здорового образа жизни, фото.

 3-я часть: Наука, изучающая ЗОЖ, называется «Валеология», фото.

 **Заключение**

В результате работы над проектом, нам удалось выполнить все задачи, дать определение ЖОЗ, узнать его основные составляющие, познакомиться с наукой «Валеология», и главное получить полезный навык нахождения и использования информации в проектной работе.

**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 11.10.22).

2.W,Здоровыйобразжизни[Электронныйресурс]//W.Здоровыйобразжизни.URL:https://www.oum.ru/literature/zdorovje/valeologiya-kak-nauka-o-zdorovom-obraze-zhizni/я./(дата обращения 30.11.22).