

**ЗДОРОВЬЕ — ДОРОЖЕ ЗОЛОТА****Цой А.В.***г. Волжский Волгоградской обл., МБОУ СШ№14 «Зелёный шум», 8 «Б» класс**Научный руководитель: Соколова Л.Н., г. Волжский Волгоградской обл., учитель физической культуры, МБОУ СШ№14 «Зелёный шум»*

Здоровый образ жизни является предпосылкой долголетия, активное участие в трудовой, социальной сферах жизни. Следует менять характер нагрузки для дальнейшего развития иммунитета к различным заболеваниям. Здоровье зависит от образа жизни, внешней среды, каждый организм устроен по своему, для каждого существует свой предел возможностей. Главное – это здоровье

На данный момент нездоровый образ жизни является проблемой и с этой проблемой нужно что – то решать. Во первых нужно отказаться от вредных привычек, начать вести здоровый образ жизни, но все не так просто. Нужно усердно работать, чтобы добиться результата, для этого нужно отказаться от компьютера, вредной пищи и пассивного образа жизни. Главное начать и верить в себя и все получится, главное желание того что вы действительно хотите стать здоровее и лучше, вы в первую очередь делаете это для самих себя, чтобы в дальнейшем будущем у вас было хорошее здоровье. Здоровье превыше всего.

Формирование здорового образа жизни является актуально темой для любого человека, все дело в том, что современная жизнь требует от людей больших вложений здоровья ради достижения собственных целей [1]

**Проблема**

Большинство людей не хотят заниматься спортом (здоровым образом жизни) и предпочитают посидеть за компьютером, повеселиться в шумной компании (выпить, покурить...), посмотреть телевизор и полежать на диване, но они не задумываются о последствиях такого образа жизни...

**Решение проблемы**

Показывать рекламные ролики о спорте и здоровом образе жизни, о том, как это полезно для человека

Вразумить людей о том, что нездоровый образ жизни может привести к плохим последствиям

Заинтересовать большинство людей фактами о здоровом образе жизни

**Цель**

Донести до людей, что нужно заниматься здоровым образом жизни,

**Задачи**

Что является элементами здорового образа жизни

Выяснить последствия нездорового образа жизни

Узнать что такое здоровый образ жизни  
Доказать, что нужно вести здоровый образ жизни и для чего

Сделать опрос и исследование

Сделать вывод

**Что такое здоровый образ жизни**

Здоровый образ жизни это в первую очередь отказ от вредных привычек, укрепление и сохранения здоровья с помощью правильного питания, постоянных физических нагрузок, правильной гигиены и закаливания. Здоровый образ жизни это маленький фундамент для достижения успеха. Даже маленькие шаги приведут вас к успеху, встаньте рано утром и отправьтесь на пробежку, с работы пройдите пешком, а не на машине. Главное начать и помните, что движение – это жизнь [2]

**Зачем вести здоровый образ жизни**

Вроде все просто: здоровый образ жизни продлевает молодость, обеспечивает хорошее самочувствие и в первую очередь вы ведете здоровый образ жизни для себя, а не для кого – то, но пока вы молоды, вы не задумываетесь о своем здоровье, а когда начинаете думать то уже поздно, нужно начинать думать о своем здоровье и действовать именно сейчас, пока есть запас молодости, чтобы в старости вы были совершенно здоровым.

С плохим здоровьем вы не заработаете денег, а если успеешь заработать, то потом будешь тратить их на свое лечение и множество лекарств, и только в этот момент вы будете сожалеть о том, что, когда то не занимались здоровым образом жизни

Если вы не будете следить за своим здоровьем, то остаток своей жизни вы будете сидеть в больницах и тратить свои деньги на куча лекарств. Существует множество причин вести здоровый образ жизни: стройная фигура, отличный заряд бодрости, заряд сил, хорошее настроение и продление жизни.

Также если вы будете вести здоровый образ жизни, то вы сэкономите деньги на медицинское обслуживание, лекарства и сигареты

Задумайтесь над своим здоровьем и примите положительно решение, пока не поздно [3]

Последствия нездорового образа жизни

Нездоровый образ жизни приносит здоровью человека непоправимый вред, особенно это касается людей у которых есть вредные привычки: курение, алкоголизм и наркомания, что приводит к преждевременному старению и различным болезням, но даже самое простое несоблюдение правил питания и отсутствие физических нагрузок наносит вред вашему здоровью, Сидя целыми днями за компьютером, у человека появляются проблемы со зрением и осанкой. Употребляя жирную и острую пищу мы не задумываемся о последствиях избыточного веса: нарушается обмен веществ, проблемы с кишечником, сердцем, язва желудка, появляется отдышка и тяжело ходить, появляются отёки на ногах и т.д

С этими проблемами трудно справиться, но здоровье – всему голова, всего дороже

Согласно данным, опубликованным в британских информационных источниках, примерно 40 процентов всех видов раковых заболеваний у женщин и 45 процентов у мужчин являются следствием ведения **того самого нездорового образа жизни**, о котором так часто и, к сожалению, безуспешно во многих случаях, предупреждают врачи. [4]

### Элементы здорового образа жизни

- 1.Отказ от вредных привычек
  - Они являются главной причиной возникновения различных болезней
- 2.Закаливание
  - для профилактики от различных болезней
- 3.Рациональное питание
  - способствует сохранению здоровья «Ты – то, что ты ешь»
- 4.Занятия физкультурой
  - систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье и продлевают вам жизнь
- 5.Личная гигиена
  - защищает внутреннюю среду организма [5]

Если вы следите за своим здоровьем, то важно придерживаться этим правилам, соблюдать чистоту, ведь «Чистота – залог здоровья», больше двигаться, закаляться, правильно питаться и конечно же отказаться от вредных привычек: курение, алкоголизм и наркомания. Выкуривая сигарету подумайте не только о себе, но и окружающих вами людьми, избавиться от вредных привычек трудно, но если человек захочет, то все возможно

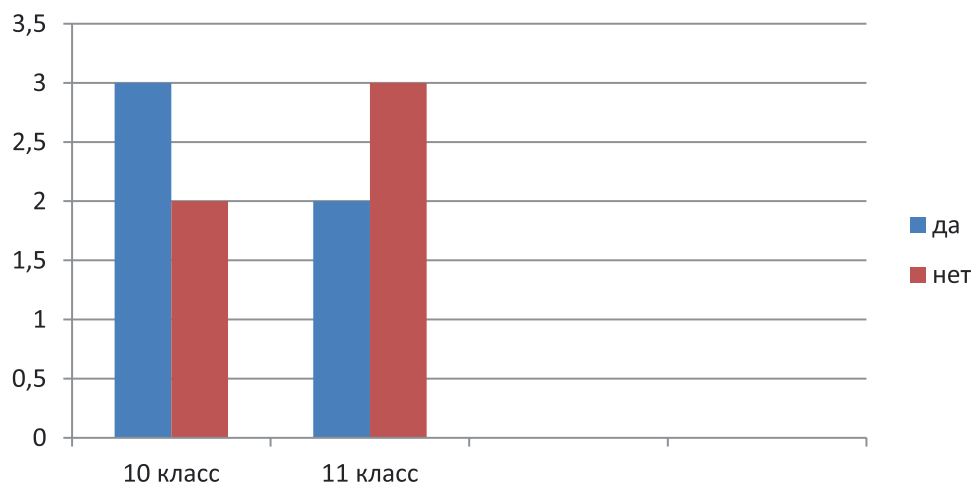
А кто сказал, что будет легко, ведь здоровье дороже золота

### Заключение

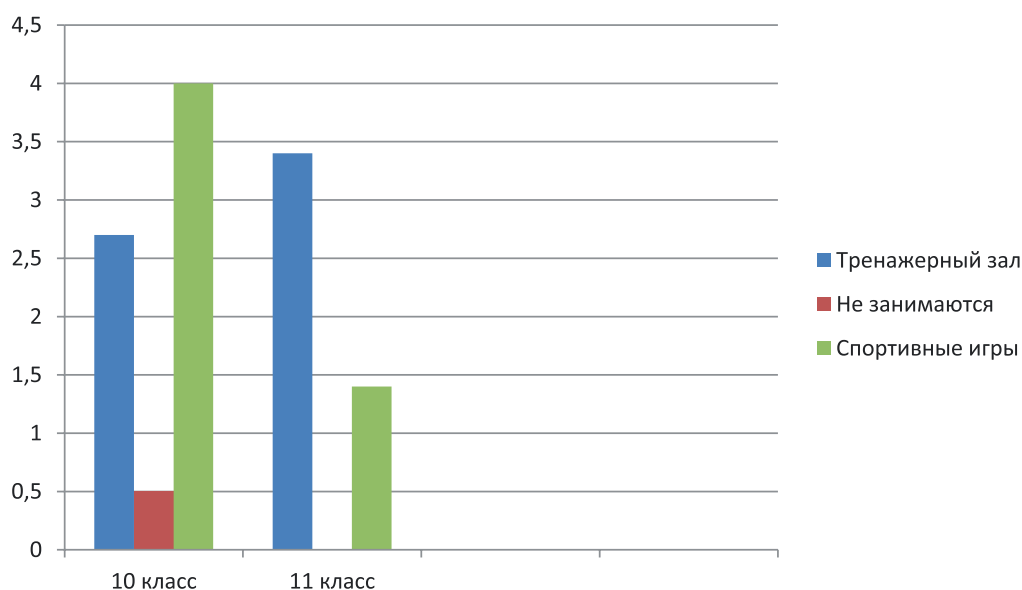
Начните сейчас: бегайте по утрам, чаще ходите пешком, бывайте на свежем воздухе, замените поездки в общественном транспорте на пешие прогулки, откажитесь от

### Исследование

### Курение



## Двигательные режимы



вредных привычек. Главное начать, даже 20 – 30 минут физических нагрузок принесет вам результат. Перестаньте отсиживаться на диване и займитесь делом. Нездоровый образ жизни является большой проблемой во всем мире на сегодняшний день, так почему бы не стать лучше и не сделать человечество чуточку здоровее. Вы только представьте, численность людей не будет уменьшаться, а только возрастать, все будут полны сил и энергии, в моде будет спорт, а не сигареты. Стоит только начать и

все получится. Человек может всё, если он не теряет веру в себя

## Список литературы

1. <http://4brain.ru/zozh/> [стр.3]
2. [http://samopoznanie.ru/schools/zdorovyy\\_obraz\\_zhizni/](http://samopoznanie.ru/schools/zdorovyy_obraz_zhizni/) [стр.8]
3. <http://anti-troll.ru/zachem-nuzhno-vesti-zdorovyj-obraz-zhizni/> [стр.9]
4. <http://www.infoniac.ru/news/Posledstviya-nezdorovogo-obraza-zhizni-v-cifrah.html> [стр.10]
5. <http://www.zdorovajaplaneta.ru/zdorovyj-obraz-zhizni-zozh/> [стр.11]