

## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Станкунов А.А.

Александровский район Оренбургской области,  
 MAOY «Александровская СОШ  
 им. Роцеткина В.Д.», 4 «А» класс

Руководитель: Ленкова Т.Н., Александровский район Оренбургской области,  
 MAOY «Александровская СОШ им. Роцеткина В.Д.», учитель начальных классов высшей  
 квалификационной категории

Цель проекта:

1. Собрать информацию о здоровом образе жизни.

2. Убедить одноклассников вести здоровый образ жизни, в том числе и на собственном примере.

3. Создать памятку школьнику по ведению здорового образа жизни.

Задачи проекта:

1. Объяснить одноклассникам – что же такое «здоровый образ жизни».

2. Представить составляющие компоненты здорового образа жизни.

3. Показать, как я веду здоровый образ жизни и мои достижения.

4. Повысить мотивацию одноклассников вести здоровый образ жизни.

**Гипотеза** – «Здоровый образ жизни – это простое сочетание трёх слов или комплекс правил, необходимых для сохранения и укрепления собственного здоровья, увеличения качества и продолжительности жизни?»

### Основная часть

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – образ жизни человека, направленный на про-

филактику болезней и укрепление здоровья.

По данным Всемирной организации здравоохранения здоровье людей зависит:

– на 50–55 % именно от образа жизни,

– на 20 % – от окружающей среды,

– на 18–20 % – от наследственности,

– и лишь на 8–10 % – от здравоохранения.

Проблема здорового образа жизни в современном обществе сегодня является одной из самых актуальных и требует к себе особого внимания.

Здоровый образ жизни школьника – это не только залог здоровья, но и дальнейшей успешной учёбы, работы, семейной жизни.

### Компоненты здорового образа жизни

Основными компонентами здорового образа жизни являются:

- соблюдение личной гигиены;
- рациональное питание;
- режим дня;
- движение и спорт;
- отказ от вредных привычек;
- закаливание;
- формирование положительных эмоций.



*Соблюдение личной гигиены*

Личная гигиена школьника – гигиенические правила, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека.

Не секрет, что каждому человеку необходимо содержать в чистоте своё тело, бельё, одежду, жилище.

Необходимо тщательно умываться и принимать душ утром и вечером. Причем умываться лучше проточной водой. При мытье, особенно с применением мочалки, кожа не только очищается, но ещё и массируется, что улучшает ее кровоснабжение.

Особого внимания требует уход за руками. Наибольшее количество болезнетворных микробов скапливаются под ногтями, поэтому ногти надо регулярно стричь и вычищать грязь специальной щеткой. Руки необходимо мыть с мылом несколько раз в день – после школы, работы и туалета, перед едой. Ноги следует мыть перед сном.

Важное место в личной гигиене занимает соблюдение чистоты нательного белья, одежды, ежедневная смена носков.

Что нужно делать, чтобы твои зубы были всегда здоровыми?

- соблюдай гигиену полости рта. Устранение пищевых остатков с помощью зубочистки или зубной нити, удаление налёта зубной щёткой, полоскание рта после еды, массаж дёсен, употребление твёрдой пищи – всё это является надёжной защитой от кариеса;

- правильно питайся. Очень важен для нормального состава слюны правильный режим питания, приём пищи через определённые интервалы 4 раза в сутки. Необходимо ограничить употребление сахара, печенья, конфет, пирожных, сладкой газированной воды и мучных изделий;

- посещай стоматолога 2–3 раза в год. Ходи на осмотр к врачу, даже если тебе кажется, что с зубами и дёснами у тебя всё в порядке;

- ешь много овощей и фруктов. Организм должен получать все необходимые минеральные вещества и витамины, чтобы зубы всегда были крепкими и здоровыми;

- чисти зубы после каждого приёма пищи. Если в школе у тебя нет возможности почистить зубы после еды, то дома после завтрака и ужина чистить зубы надо обязательно;

- если у тебя заболели зубы или дёсны, скажи об этом родителям. Они запишут тебя на приём к стоматологу – все проблемы легче решаются, когда к врачу обращаются вовремя.

Лично я мою руки всегда перед едой, когда прихожу со школы, с улицы. Каждый день вечером принимаю душ, а по субботам хожу в баню. Обязательно чищу зубы 2 раза в день хорошей зубной щёткой с пастой. Посещаю стоматолога 3–4 раза в год. И у меня зубы не болят! Ежедневно слежу за порядком в своей комнате, а по субботам помогаю маме проводить влажную уборку в доме.



*Рациональное питание*

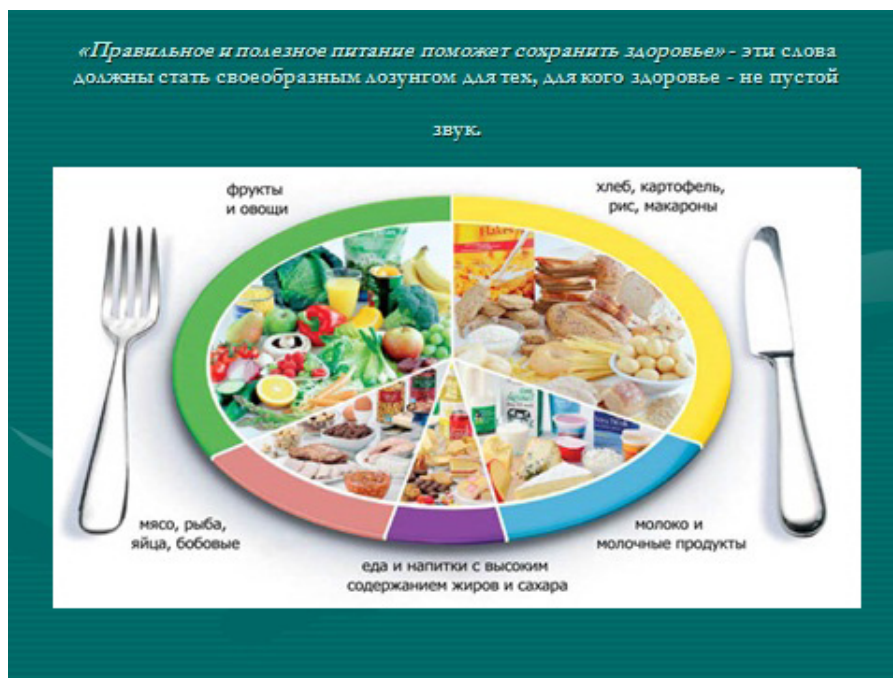
Рациональное питание – полноценное питание здорового человека, учитывающее его пол, возраст, трудовую деятельность и климатические условия проживания. Такое питание обеспечивает потребности растущего организма в питательных веществах, способствует сохранению и укреплению здоровья, повышает физическую и умственную работоспособность.

Лично я – принимаю пищу 5–6 раз в день. Всегда по утрам ем молочную кашу(овсяную, рисовую, пшеничную). Еще очень люблю гречневую кашу, она вкусная и полезная.

Всегда в обед я ем суп с мясом.

Я каждый день кушаю овощи и фрукты.

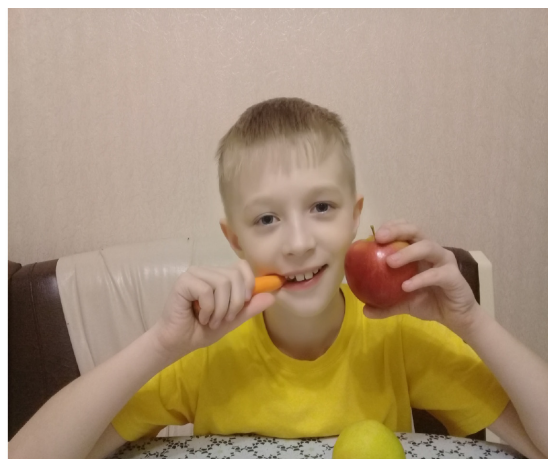
Каждый день я пью чай с травами(липа, иван-чай, мята, чабрец, листья черной смородины). Я не принимаю пищу поздно вече-



Принципы рационального питания:

- Адекватная энергетическая ценность рациона, соответствующая энергозатратам ребенка.
- Сбалансированность рациона по всем заменимым и незаменимым пищевым факторам.
- Максимальное разнообразие рациона, являющееся основным условием обеспечения его сбалансированности.
- Оптимальный режим питания.
- Адекватная технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд, обеспечивающая их высокие вкусовые достоинства и сохранность исходной пищевой ценности.
- Учет индивидуальных особенностей детей.
- Обеспечение безопасности питания, включая соблюдение всех санитарных требований к состоянию пищеблока, поставляемым продуктам питания, их транспортировке, хранению, приготовлению и раздаче блюд.

ром, практически не пью кока-колу и газировку. Стараюсь как можно меньше кушать конфет и сладостей.



*Режим дня*

Режим – слово французское и в переводе означает «управление». В первую



очередь это управление своим временем, но в конечном итоге – и своим здоровьем, и своей жизнью.

Режим дня – это рациональное распределение времени на все виды деятельности и отдыха в течение суток. Основной его целью служит обеспечить высокую работоспособность на протяжении всего периода бодрствования. Нужно правильно распределить все свои дела в течении дня, и тогда обязательно останется время для отдыха!

Лично я дорожу своим временем, стараюсь использовать его с пользой. Ниже приведен мой режим дня.

### *Движение и спорт.*

Лично я – ежедневно делаю дома зарядку, с удовольствием посещаю уроки физкультуры, веду активный образ жизни.

Летом много бегаю на улице, катаюсь на велосипеде.

Люблю играть с друзьями в футбол! Принимаю участие в «Кроссе наций», в том числе мы участвуем в нём всей семьёй.

Зимой очень люблю кататься на лыжах, каждый год принимаю участие в «Лыжне России» и уже 2 раза занимал призовые места.

## Мой режим дня

Режим дня школьника		
Подъём, зарядка	7 - 00	
Гигиенические процедуры	7 - 15	
Завтрак	7 - 30	
Дорога в школу	7 - 50	
Пребывание в школе	8 - 30	
Дорога из школы	12 - 30	
Обед	13 - 00	
Прогулка на свежем воздухе	13 - 30	
Выполнение домашних заданий	16 - 00	
Полдник	17 - 00	
Помощь по дому	17 - 15	
Ужин	18 - 30	
Свободное время	18 - 45	
Подготовка ко сну	21 - 15	
Сон	21 - 30	

## Движение - жизнь

- Если хочешь быть сильным – бегай,
- Хочешь быть красивым – бегай,
- Хочешь быть умным – бегай.
- С каждым годом двигательная активность человека уменьшается. А мышечный голод для здоровья человека так же опасен, как недостаток кислорода или витаминов.
- В школьном возрасте ребенок должен не менее 1,5 часов в день заниматься физическими упражнениями. Хорошо, когда человек с детства дружит с физкультурой. Это оградит его в будущем от болезней и преждевременной старости.





*Отказ от вредных привычек*

Каждый должен понимать, что вредные привычки (курение, прием алкоголя и наркотиков) служат причиной множества заболеваний. Они отравляют весь организм. Вредные привычки снижают работоспособность и успеваемость в школе, сокращают продолжительность жизни, негативно отражаются на здоровье будущих детей, вызывают как физическую, так и психологическую

зависимость. При воздержании от никотина или алкоголя возникает ощущение, будто чего-то не хватает. Просыпается резкая потребность помчаться в магазин и купить желаемую пачку сигарет или спиртное. Но зачастую люди, которые страдают от вредоносной привычки, даже и не догадываются, насколько пагубное воздействие она оказывает на их организм.

В нашей семье никто не курит, не принимает наркотики и я не буду!







### *Закаливание*

Закаливание – это гигиеническое мероприятие, благодаря которому организм человека становится более устойчивым к неблагоприятному воздействию окружающей среды, а также становится выносливее. Отмечено, что если человек систематически закаливается, то вероятность заболеть простудой в таком случае снижается в целых 4 раза! А в некоторых случаях и вовсе простуда не наступает, настолько крепким становится организм.

Большинство из нас задумывались о том, чтобы начать закаляться. Однако мало кому захочется сразу прыгать в ледяную воду. Здесь необходимо проявить терпение, и отнестись к этому делу без фанатизма. Помните, что закаливание, это не только обливание холодной водой, но также и обтирание и принятие воздушных ванн, с которых, кстати, и стоит начинать новичкам.

Этапы закаливания.

- Шаг первый: воздушные ванны
- Шаг второй: обтирание
- Шаг третий: контрастные процедуры
- Шаг четвертый: босиком по снегу
- Шаг пятый: бегом в баню!

• Шаг шестой: в последний бой (купание в проруби)!

Внимание!!! Перед тем, как начать закаляться, посоветуйтесь со своим врачом и пройдите медицинское обследование.

Лично я тоже закаляюсь – хожу париться в баню, а затем обтираюсь снегом или обливаюсь холодной водой!

### *Формирование положительных эмоций*

Эмоциональное состояние человека непосредственно влияет на состояние его здоровья. Заключение в эмоциях энергия может разрушать или восстанавливать организм. Испытывая каждый день негативные эмоции, человек сам того не ведая, разрушает свое здоровье. Стоит нам побыть в хорошем настроении, порадоваться жизни, как мы начинаем чувствовать прилив сил, наше самочувствие улучшается. Своим отрицательным состоянием, человек угнетает органы своего тела. Если это продолжается долгое время, происходит расстройство организма. Из-за нехватки жизненных сил, начинают появляться болезни. Каждый орган функционирует настолько, насколько это ему позволяют эмоции человека.



Ключом к здоровью, является понимание тесной взаимосвязи эмоций с внутренними органами. Избавляясь от отрицательных эмоций, и переживая только положительные, человек может в определённой мере восстановить свое здоровье.

Я имею активную жизненную позицию! Стараюсь не унывать и не огорчаться, даже когда сталкиваюсь с трудностями.

Дома, в свободное от занятий время, я помогаю родителям, играю с младшим братом. Кроме спортивных занятий, я занимаюсь в музыкальной школе – учусь играть на аккордеоне, трубе, фортепиано, а так же занимаюсь хореографией, пою в хоре. Мне нравится выступать на сцене!

### Заключение

Итак, учитывая выше изложенное, можно сделать следующие выводы:

- Здоровый образ жизни является важной составляющей полноценной жизни в современном быстро меняющемся мире.
- Только соблюдение каждым человеком принципов здорового образа жизни – по-

зволит защитить нас от неблагоприятных воздействий окружающей среды, сохранить и укрепить свое здоровье, хорошо учиться, работать и дожить до глубокой старости счастливым человеком!

Приложением 1 к моей работе является Памятка школьнику по ведению здорового образа жизни.

### Список и литературы

1. Артемьева, Т. Система Амосова // Будь здоров. – 2010. – № 1. – С. 32–39. О системе оздоровления.
2. Дик Н. Ф.: Как прожить долгую и здоровую жизнь. – Ростов н/Д: Феникс, 2010.
3. Нестерова И.А. Здоровый образ жизни // Образовательная энциклопедия ODiplom.ru – <http://odiplom.ru/lab/zdorovyi-obraz-zhizni.html> .
4. Филиппов, П.И. Гигиеническое воспитание и формирование здорового образа жизни. – М.: ГОУ ВУНМЦ МЗ РФ, 2003. – 288 с.
5. Царев И. В своей тарелке: Как поднять иммунитет, не вставая из-за обеденного стола // Российская газета. – 2010. – № 11.
6. Яковлева Т. Не займемся профилактикой – замучаемся с болезнями // Российская Федерация сегодня. – 2010. – № 14. – С. 21–22.
7. Ресурсы интернета.

## Приложение 1



### 1. Соблюдай правила личной гигиены:

- содержи в чистоте своё тело, бельё, одежду, жилище;
- соблюдай гигиену полости рта, регулярно посещай стоматолога;

#### ЧИСТОТА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

Живём в мире чистоты, здоровья, порядка

Чисти руки утром и вечером  
Умывайся каждый день  
Правильно стирай бельё, после стирки и сушки  
Не забывай чистить обувь  
Пользуйся туалетной бумагой  
Следуй за чистотой в квартире  
Чисти зубы  
Мой посуду  
Убирайся в квартире

### 2. Правильно питайся, кушай только «здоровую» пищу:

- пища должна обеспечивать энергетраты растущего организма;
- пища должна быть разнообразной и сбалансированной по содержанию белков, жиров и углеводов;
- пища должна быть правильно приготовлена;
- пища должна быть безопасной;
- рациональное питание должно учитывать индивидуальные особенности ребенка.

«Правильное и полезное питание поможет сохранить здоровье» — эти слова должны стать своеобразным лозунгом для тех, для кого здоровье — не пустой звук.

### 3. Соблюдай режим труда и отдыха:

соблюдай режим дня; правильно распредели свой дела в течении дня, и тогда обязательно останется время для отдыха!

**РЕЖИМ ДНЯ**

### 4. Больше двигайся, активно занимайся спортом!

Древняя греческая мудрость гласит: «Если хочешь быть сильным—бегай, Хочешь быть красивым—бегай, Хочешь быть умным—бегай!»

**Движение - это жизнь**

### 5. Не заводи вредных привычек!

**Вредные привычки пусть горят, как спички!**

### 6. Закаляйся, если хочешь быть здоров!

#### ЗАКАЛИВАНИЕ - ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

Закаливание дарит нам здоровье и отличное настроение

Правильная контрастная душ  
Умывайся холодной водой  
Оборачивайся влажным полотенцем  
Лейте холодной  
Гуляй на солнце  
Гуляй на улице