

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Талинская средняя общеобразовательная школа»**

**Индивидуальный проект на тему:**

**«Талинка – территория ЗОЖ»**



**Выполнил:**

**Сложеникин Степан,  
ученик 11 класса**

**Руководитель проекта:**

**Мижарева Л.Е.**

**пгт.Талинка, 2023 г**

## **Оглавление**

<b>I. Введение.....</b>	<b>4-6</b>
<b>Паспорт проекта.....</b>	<b>3</b>
<b>II. Основная часть .....</b>	<b>7-16</b>
2.1. Понятие Здорового образа жизни .....	7-9
2.2. Здоровый образ жизни в странах Древнего Мира.. .....	10
2.3. Значение Олимпийских игр в формировании здорового образа жизни. ....	11
2.4. Здоровый образ жизни:	
А) В современном мире.....	12-13
Б) В нашей стране.....	14-15
В) Причины ухудшения здоровья.....	16
<b>III. Исследование на тему: «Талинка – территория ЗОЖ».....</b>	<b>17-30</b>
<b>IV. Заключение .....</b>	<b>31-32</b>
<b>Список литературы .....</b>	<b>33</b>
<b>Приложение</b>	

## **Паспорт проекта**

**Тема проекта:** «Талинка– территория ЗОЖ»

**Руководитель проекта :** Мижарева Людмила Евгеньевна

**Автор проекта:** Сложеникин Степан

**Учебная дисциплина:** внеурочная деятельность

**Тип проекта:** информационно-исследовательский

**Цель работы:** создание информативного стенда о спортивных кружках и секциях для учащихся Талинской школы для формирования здоровьесберегающей образовательной среды, в которой школьник ведет здоровый образ жизни.

### **Задачи работы:**

1. Изучить литературу по данной проблеме влияния спорта на здоровье человека.
2. Создать буклеты для привлечения учащихся к ЗОЖ.
3. Провести анкетирование и определить роль учащегося в организации физкультурно-массовых мероприятий;
4. Собрать информацию о спортивных секциях и кружках поселка для оформления информационного стенда.

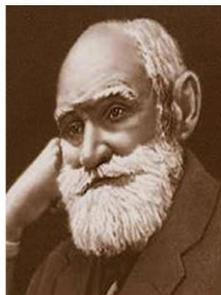
**Проблема проекта:** малая информативность учащихся о спортивных кружках и секциях направленных на укрепление здоровья.

**Краткое содержание проекта:** я изучил влияние спорта на здоровье человека, провел анкетирование. Проведенное исследование свидетельствуют о том, что состояние здоровья человека во многом зависит от его спортивных предпочтений. Анализ анкет показал отсутствие целенаправленного воспитания у детей культуры здоровья, как в семье, так и в образовательных учреждениях.

Низкий уровень культуры здоровья на всех возрастных этапах развития человека впоследствии может сказаться на разных сторонах его жизнедеятельности.

**Результат проекта (продукт):** буклет, информационный стенд со всеми спортивными секциями в школе и пгт.Талинка.

# 1. Введение



■ *Здоровье - это бесценный дар природы, оно дается, увы, не навечно, его нужно беречь.*

*И во многом оно зависит от самого человека, от его образа жизни, условий труда, питания и привычек.*

**И.П. Павлов**

Здоровье – ни с чем не сравнимая ценность. Каждому человеку присуще желание быть сильным и здоровым.

Учёные считают, что если принять условно уровень здоровья за 100%, то на 20% он зависит от наследственных факторов, 20 % - от действия окружающей среды, 10% - от деятельности системы здравоохранения, а остальные 50% - зависят от самого человека, от того образа жизни который он ведёт.

В соответствии с Законом «Об образовании» здоровье детей и подростков относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования.

24 декабря 2010 года президент РФ Медведев Д.А. в своем выступлении «Итоги года с президентом России» сказал: «...26 млн детей и подростков, проживающих в нашей стране, должны полноценно развиваться, расти здоровыми и счастливыми...». Действительно, дети - это будущее нашей страны, а здоровье общества определяется здоровьем его членов. Общество не может быть здоровым, если его составляют больные люди. Здоровье – это главная ценность человека, оно определяется рядом факторов, из которых главными являются: наследственность и образ жизни. Но если на первый фактор-наследственность, человек повлиять практически не может, то изменить свой образ жизни, чтобы достичь желаемых результатов способен каждый. Как сказал Н.М. Амосов «...добыть и сохранить здоровье может только сам человек...».

**Проблема проекта:** малая информативность учащихся о спортивных кружках и секциях направленных на укрепление здоровья

**Актуальность:** наша повседневная жизнь отягощена различными привычками, многие из которых являются вредными и способствуют разрушению здоровья – главной человеческой ценности. Сохранению и укреплению здоровья способствует здоровый образ жизни, это понимали еще наши далекие предки. Своей работой я хочу акцентировать влияние здорового образа школьников, так как именно в школьном возрасте закладывается фундамент правильного отношения к дальнейшей жизни и своему здоровью.

**Цель работы:** создание информативного стенда о спортивных кружках и секциях для учащихся Талинской школы для формирования здоровьесберегающей образовательной среды, в которой школьник ведет здоровый образ жизни.

### **Задачи работы:**

1. Изучить литературу по данной проблеме влияния спорта на здоровье человека.
2. Создать буклеты для привлечения учащихся к ЗОЖ.
3. Провести анкетирование и определить роль учащегося в организации физкультурно-массовых мероприятий;
4. Собрать информацию о спортивных секциях и кружках поселка для оформления информационного стенда.

**Объект исследования:** здоровый образ жизни обучающихся 5-6 классов МБОУ «Талинская СОШ»

**Предмет исследования:** формы и методы формирования здорового образа жизни.

### **Методы исследования:**

- Изучение литературы.
- Анкетирования
- Систематизация полученных результатов
- Практический метод.

**Практическая значимость:** данный проект направлен на взаимодействие взрослого и ученика по формированию ЗОЖ, носит информационный характер по мероприятиям , проводимым в школе по теме «ЗОЖ».

**Тип проекта:** информационно-исследовательский

## II. Основная часть

### 2.1. Понятие Здорового образа жизни.

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье – это «...состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов». В соответствии с этой концепцией забота о сохранении здоровья должна осуществляться на трёх уровнях: физическом, духовном и социальном. Физическое здоровье определяется состоянием и функционированием организма. Физическое здоровье в светском понимании зависит от следующих основных факторов: здоровое питание, здоровый сон, разумное сочетание труда и отдыха, оптимальная физическая активность, отсутствие длительных разрушительных стрессов, благоприятная экология и т. П. Духовное здоровье определяется тем, насколько человек доволен собой и насколько успешно справляется со своими ежедневными обязанностями. Духовно здоровый человек оптимистичен, верит в будущее и делает всё для того, чтобы это будущее было светлым. Социальное здоровье определяется тем, насколько человек ладит с другими людьми. Социальное здоровье – это коммуникативные умения человека, его умение общаться. Духовное и социальное здоровье еще называют одним общим термином – психосоциальное здоровье (А. М. Карпов). Все уровни здоровья тесно связаны между собой и взаимно дополняют друг друга. От чего зависит здоровье человека? Личный вклад – уже 50% здоровья. Это образ жизни человека. Генетическими факторами здоровье человека определяется на 20%, от медицины наше здоровье зависит всего на 10%, а остальные 20% определяются другими факторами (экологией, степенью благосостояния и т. Д.) Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и укрепление здоровья людей, позволяющий человеку долгие 70 лет трудиться в полную меру своих способностей, избавляющий его от болезней и недугов, дарящий бодрость, силу и энергию, без которых нет полноценной радости бытия. В школьные годы, начинает формироваться образ жизни, который потом в дальнейшем изменить будет крайне трудно. Здоровый образ жизни школьника – это основа не только крепкого здоровья, но и его умственной активности, и хорошего самочувствия. Правильное питание, соблюдение режима дня, физическая активность, отказ от вредных привычек, соблюдение личной гигиены. Все это – критерии здорового образа жизни, соблюдая которые, вы сохраните свое здоровье на долгие годы. 1)

Режим дня – это установленный распорядок жизни человека, который включает в себя труд, питание, отдых и сон. Рациональное сочетание элементов режима жизнедеятельности обеспечивает более продуктивную работу человека и высокий уровень его здоровья. 2) Рациональное питание – важное слагаемое здорового образа жизни. Оно обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни. Освоение школьных программ требует от учащихся высокой умственной активности. Правильное питание должно обеспечить поступление в организм всех необходимых веществ: углеводов, жиров, белков, витаминов и микроэлементов в нужных количествах и в правильных пропорциях 3) Физическая активность – это движение тела при помощи мышечной силы, сопровождающееся расходом энергии. Она делает человека не только физически более привлекательным, но и существенно улучшает его здоровье, позитивно влияет на продолжительность жизни, в первую очередь активной ее части. 4) Отказ от вредных привычек. Вредные привычки могут даже у изначально здорового человека спровоцировать проблемы с сердцем и сосудами и развитие заболеваний, понижающих качество жизни и даже приводящих к летальному исходу. При долгом и регулярном потреблении никотиновых изделий, увеличивается частота сокращений сердечной мышцы, а также поднимается кровяное давление. При курении увеличивается нагрузка на сердце, и его потребность в кислороде. Спиртные напитки провоцируют развитие сердечно-сосудистых заболеваний у здоровых людей, и ухудшение течения любых болезней, если они уже имеются. Как говорит статистика, смерть от сердечно-сосудистых заболеваний у людей до пятидесяти лет жизни, почти в 40% случаев наступает именно вследствие потребления алкоголя. Данная вредная привычка может навсегда повредить сосудам и сердцу, и даже в том случае, если человек впоследствии от нее избавиться, исправить содеянное уже будет нельзя. 5) Личная гигиена — это совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека. К личной гигиене относятся требования по уходу за: кожей, зубами, волосами, по содержанию одежды, обуви и жилища. Следование нормам и принципам ЗОЖ – долг каждого разумного человека. И.П. Павлов на склоне жизни писал, что мы сами сокращаем свою жизнь невоздержанностью, беспорядочностью, безобразным обращением с собственным организмом. Сознательное отношение к

собственному здоровью должно стать нормой поведения, главной отличительной чертой культурной, цивилизованной личности.

## 2.2. Здоровый образ жизни в странах Древнего Мира.

Здоровый образ жизни в странах Древнего Мира. Здоровье ценилось с древних времён. Человеку надо было выживать: добывать себе пищу, обеспечивать себя жильём и одеждой, отбиваться от врагов. Большое значение закаливанию и физической культуре уделялось в Древней Греции, а спартанское воспитание стало символом аскетического воспитания, отличной физической и духовной подготовки. В Древнем Риме воины славились силой, выносливостью, отвагой, что достигалось тренировками. Однако, завоевав полмира, древние римляне забыли о воздержании, перестали разбавлять виной водой, и стали устраивать многодневные пирушки, переходящие в оргии. Началось нравственное разложение с последующим разрушением империи. У всех народов с древних времён формировались специальные системы физического самоусовершенствования: закаливание, борьба, физические упражнения и т. п. У всех народов имелись ограничения в пище, питье, складывалось отрицательное отношение к одурманивающим веществам. Представления о здоровом образе жизни встречаются в античной философии. Так, например, Гиппократ в трактате —О здоровом образе жизни‖ рассматривает данный феномен как некую гармонию, к которой следует стремиться путем соблюдения целого ряда профилактических мероприятий. Он акцентирует внимание в основном на физическом здоровье человека. Демокрит в большей мере описывает духовное здоровье, представляющее собой —благое состояние духа‖, при котором душа пребывает в спокойствии и равновесии, не волнуемая никакими страстями, страхами и другими переживаниями. Сократ писал: «Было бы безобразием по собственному незнанию состариться так, что даже не видеть по самому себе, каким способно быть человеческое тело в полноте своей красоты и силы». В Афинах у молодых людей старались развивать и тело, и ум.

### **2.3. Значение Олимпийских игр в формировании здорового образа жизни.**

Древние греки больше всего ценили в человеке гармонию, совершенство и ума, и души, и тела. Именно в Греции зародились Олимпийские игры, названные так в честь горы Олимп, где, по древнегреческим преданиям, жили боги. По преданию первый Олимпийские игры провели в 776 году до н.э. Это был праздник спорта во славу бога Зевса, который длился пять дней и проводился раз в четыре года. В Олимпию прибывали атлеты из всех греческих земель. Для того чтобы они могли благополучно добраться туда, все греки прекращали войны. Победителей увенчали гроздьями оливок и до конца жизни их провозглашали героями. Эти игры проводились до и в эпоху христианства, вплоть до 395 года н.э., когда новые властители Греции запретили их как языческие ритуалы. Возобновились олимпийские традиции в 1896 году, благодаря французскому Пьеру де Кубертену, когда в Афинах состоялись первые современные Олимпийские игры. С тех пор весь мир регулярно встречается на соревнованиях, где современные герои соревнуются за высшую спортивную честь - стать победителем Олимпиады. В 2014 году в Сочи проходят зимние олимпийские игры, которые, как я думаю, станут дополнительным стимулом для населения нашей страны к тому чтобы перейти к здоровому образу жизни и формировать культуру тела, что положительно повлияет на здоровье и долголетие.

## 2.4. Здоровый образ жизни в современном мире.

В настоящее время весь мир обеспокоен состоянием здоровья общества. Законодательные органы разных государств принимают многочисленные законы которые направлены на защиту и сохранение здоровья человечества. Активно пропагандируется здоровый образ жизни и рассматриваются отрицательные последствия вредных привычек: табакокурение, алкоголизм, наркомании. Запрет на курение в странах мира:

### Китай

В семи крупнейших городах Китая в 2010 году начнётся опыт по полному запрету курения в общественных и на рабочих местах.

### Казахстан

Кодекс о здоровье народа и системе здравоохранения Республики Казахстан запрещает с 9 октября 2009 года курение во всех общественных местах. Введён запрет на продажу табачных изделий с полок самообслуживания, а также лицам, не достигшим 18 лет (спиртного — до 21 года).

### Финляндия

Финляндия первой в Европе запустила программу по полному отказу от курения. По планам правительства, в 2040 году Финляндия станет исключительно некурящей страной, свободной от никотиновой зависимости. С 1 октября 2010 года в стране вступили в действие законы, жёстко ограничивающие распространение табачной продукции.

### Великобритания

Вышедший в 2006 году в Соединенном Королевстве Health Act 2006 запрещает курение в общественных местах и на рабочем месте.

### Германия

С 1 января 2008 года вступил в силу федеральный закон о запрете курения в общественных местах. Курение возможно лишь в особо оборудованных помещениях. Также запрещено продавать табачные изделия лицам, не достигшим 18 лет.

## Франция

Во Франции закон о запрете курения в общественных местах вступил в силу 1 февраля 2007 года.

## Бельгия

С 1 января 2007 года в Бельгии действует запрет на курение в ресторанах.

## Хорватия

6 мая 2009, в Хорватии вступил в силу запрет на табакокурение в общественных местах.

## Италия

10 января 2005 Италия ввела запрет на курение в общественных местах. Запрещено курить во всех помещениях (в том числе в кафе, ресторанах и отелях).

## Греция

С 1 сентября 2010 года в Греции введён запрет на курение в общественных местах.

## Турция

19 мая 2008 года в Турции вступил в силу закон, запрещающий курение во всех общественных местах.

## Сирия

В Сирии с 11 октября 2009 года введён запрет на курение в общественных местах. Запрет распространяется не только на курение табачных изделий и трубок, но и на кальяны .

## 1.5. Здоровый образ жизни в России.

Анализ развития любой страны сегодня обязательно включает в себя оценку здоровья населения. В своем послании Федеральному Собранию Владимир Путин напомнил: «Нас становится все меньше и меньше. И продолжительность жизни в России на 12 лет ниже, чем в США, и на 14 лет ниже, чем в Японии. Только Нигерия имеет сверхсмертность такую же, что и Россия. Позорный показатель! А причины лежат на поверхности, их и искать не надо: по сравнению с Европой Россия употребляет в два раза больше табака и алкоголя. Не решив проблемы здорового образа жизни, российская медицина будет вынуждена бороться главным образом с последствиями. То есть будут продолжаться тратиться колоссальные деньги на лечение болезней, которые можно предупредить самым дешевым способом».

В России так же приминается немало законов, направленных на сохранение здоровья население и пропаганду здорового образа жизни.

Постановление Правительства Российской Федерации от 31 декабря 2010 г. "О финансовом обеспечении мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни у населения Российской Федерации, включая сокращение потребления алкоголя и табака" 16 апреля 2008 года Совет Федерации одобрил присоединение России к рамочной конвенции Всемирной организации здравоохранения по борьбе против табака, принятой на 56-й сессии Всемирной ассамблеи здравоохранения 21 мая 2003 года, к которой (по состоянию на апрель 2007 года) присоединились 145 стран и Европейский союз.

1 октября 2010 года Председатель Правительства РФ Владимир Путин утвердил национальную концепцию осуществления государственной политики противодействия потреблению табака. Сегодня курят более 39% россиян, что составляет 43,9 млн.человек. Причем особенно растет доля курильщиков среди женщин: с 16% в 2001 году до 21,7% в 2009 году.

14 Реализация Концепции позволит в долгосрочной перспективе снизить уровень распространенности потребления табака среди населения до 25%, а также достичь ежегодного снижения показателей заболеваемости и смертности от болезней, связанных с потреблением табака.

В 2009 году Минздравсоцразвития России начало реализацию программы по формированию здорового образа жизни «Здоровая Россия» (Программа по формированию здорового образа жизни, Открытие Центров здоровья).

С 26 июня 2010 года на всей территории России началась продажа сигарет только в пачках, где почти на 60% поверхности будет написано: "Курение вызывает преждевременное старение кожи" и др., на другой стороне: "Курение убивает". Это предусмотрено новым Техническим регламентом на табачную продукцию, принятым 3 декабря Госдумой в третьем, окончательном чтении, после чего табачным компаниям было дано время на замену оформления пачек.

15 Ноября 2013 г. вступили в законную силу и начали действовать дополнительные поправки к закону о курении. Это означает, что с этой даты курильщиков будут штрафовать, если они курят в неполюженном месте. Весной 2013 г. киоски лишатся права продавать сигареты и другие табачные изделия. (Для справки: до 70% сигарет в киосках, это товар ввезённый нелегальным способом, закрыв киоски государство ничего не потеряет.) Пропаганда здорового образа жизни находит свое место не только в законах, но и в научной и учебной литературе и периодической печати. В школе детей с младших классов знакомят со строением организма и правилами гигиены. Эта работа продолжается в среднем и старшем звене на уроках биологии, физкультуры и ОБЖ. Так же проводятся мероприятия направленные на формирование здорового образа жизни у детей дошкольного и школьного возраста. Пропаганда здорового образа жизни включает в себя так же социальную рекламу, особый вид рекламы направленный, на изменение моделей общественного поведения и привлечения внимания к проблемам социума.

## 1.6. Причины ухудшения здоровья

Сделать так, чтобы нам стало полезно находиться в школе, чтобы учащийся совершенствовался и физически, и духовно.

В последние годы отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья людей. Здоровье, по определению Всемирной организации здравоохранения, - это «состояние полного физического, духовного и социального благополучия...». В мирное время Россия переживает демографическую трагедию: идет вымирание русского и ряды других народов России. В этой ситуации особенно катастрофично состояние здоровья детей, подростков и молодежи.

Поистине страшные цифры выдает нам бесстрастная статистика. По данным Минздрава, только 5% выпускников школ сегодня являются практически здоровыми, 50% - имеют морфофизиологические отклонения, свыше 70% - страдают различными нервно-психическими расстройствами. Идет деградация молодых поколений.

Нас очень волнует здоровье школьников, стремительное его падение от класса к классу. «Больное поколение не имеет ни здорового тела, ни здорового духа...», - таковы результаты последних лет. Школа традиционно занималась вопросами сохранения здоровья учащихся. Но ситуация со здоровьем не менялась в лучшую сторону.

Причиной ухудшения состояния здоровья школьников являются множество факторов:

- ✚ Отсутствие навыков правильного питания
- ✚ Гигиена
- ✚ Гиподинамия
- ✚ Недостаточное распределение времени труда и отдыха
- ✚ Возрастающие нагрузки и т.д.

### III. Исследование на тему: «Талинка – территория ЗОЖ»

**Цель моей работы:** создание информативного стенда о спортивных кружках и секциях для учащихся Талинской школы для формирования здоровьесберегающей образовательной среды, в которой школьник ведет здоровый образ жизни

В нашей школе проводится большая работа по пропаганде здорового образа жизни среди учащихся и их родителей с целью изменения ценностного отношения детей и подростков к табакокурению, алкоголю, наркотикам и формирования личной ответственности учащихся за свое поведение, привлечения подростков к решению актуальной проблемы российского общества, формирования активной гражданской позиции обучающихся. Ежегодно проводятся месячники по профилактике вредных привычек, акции, тематические классные часы, родительские собрания. Хорошо организована занятость учащихся во внеурочное время, учащиеся посещают кружки и секции. Для того чтобы узнать об отношении к здоровому образу жизни в нашей школе я провел анкетирование в 5-6 классах и сопоставил его результаты с данными медицинского осмотра учащихся Талинской СОШ за 2022 году.

Начал я свою работу со встречи с педиатром нашей больницы Житеновой Ксенией Александровной. Ксения Александровна рассказала, что неправильные привычки, уклад жизни очень сильно влияет на нашу жизнь. Дала рекомендации, которые я хочу сделать для ребят в виде буклета. А также сказала такие правильные слова, что нельзя прервать цепочку из правил ЗОЖ, так как без одного пункта рушится следующее. И в конце нашей беседы она рассказала о семи правилах «ЗОЖ» для учащихся нашей школы:

#### Правило №1 «Организуй свой режим дня»

Спать, гулять, делать уроки, принимать пищу необходимо в одно и то же время. Твой организм быстро привыкнет к режиму, ему легче будет справляться с любой нагрузкой.

#### Правило №2 «Здоровый сон – залог здоровья»

Сколько часов сна нужно?

- Детям

- - 1-2 лет — 11-14 часов;
- - 3-5 лет — 10-13 часов;
- - 6-12 лет — 9-12 часов.
- Продолжительность сна младенцев и детей дошкольного и школьного возраста обязательно включает дневной сон. Он является прекрасным средством перезагрузки нервной системы, поэтому его следует сохранить как можно дольше.
- Подросткам 13-17 лет — 8-10 часов. Стоит отметить, что количество часов сна в период полового созревания зависит от того, насколько активен образ жизни подростка.
- Взрослым людям (с 18 лет) медики рекомендуют спать 7-8 часов.

Недостаточное количество сна может негативно сказаться на иммунитете человека и сделать его более уязвимым к болезням. Если же вы хорошо отдыхаете ночью, то в его организме повышается устойчивость к сезонным заболеваниям (например, гриппу). Ночью мозг **высвобождает химические вещества**, которые поддерживают восстановление иммунной системы.

### **Правило №3 «Больше двигайся»**

Утро начинайте с водных процедур и сделайте гимнастику. Обязательно гуляйте, желательно на свежем воздухе, не менее 2-3 часов в день. Посещайте бассейн. Плавание поможет укрепить мышцы спины и пресса.

Одним из оптимальных видов физической активности считается активных отдых. Это может быть любой вид спорта, катание на велосипеде, утренняя пробежка или активные игры на природе. Но самым лучшим активным отдыхом являются пешие прогулки на природе.

Физическая активность важна как для укрепления мышечной системы, так и для укрепления психологической разгрузки, так и для укрепления всех без исключения систем организма. Поэтому – вперед на прогулку, наслаждаться свежим воздухом и хорошим настроением! Главное, одеться по погоде и тогда ваши физические нагрузки будут только на здоровье Вам.

### **Правило №4 «Питайся правильно»**

Для растущего организма необходимы витамины, минеральные вещества, поэтому питание должно быть разнообразным. В рационе должны быть молочные продукты, каши, овощи и фрукты, ягоды, орехи. Пейте натуральные соки, компоты и кисели. Полезно пить чистую воду не менее 30 мл. на килограмм веса тела.

## **Правило №5 «Береги зубы»**

Чистить зубы нужно 2 раза в день: утром – после завтрака, и вечером – перед сном. Важно правильно чистить зубы.

Современные стоматологи разработали следующие рекомендации относительно чистки зубов:

- Перед началом чистки зубную щетку необходимо тщательно прополоскать;
- Не следует использовать слишком большое количество зубной пасты. Для взрослого человека полоска не должна быть длиннее 10 мм;
- Гигиеническая процедура не может занимать менее 2 минут, но не должна продолжаться дольше 5 минут;
- Щетку следует держать правильно по отношению к зубам. Угол наклона должен составлять 45 градусов;
- Начинать процедуру очистки необходимо с нижнего зубного ряда, а в последующем переходить к чистке верхних зубов;
- Первыми очищаются фронтальные зубы, затем нужно чистить те зубы, которые располагаются в глубине ротовой полости;
- Направление движения при очистке нижних зубов — снизу-вверх, а при очистке верхних зубов — сверху вниз;
- Жевательная поверхность зубов очищается с помощью круговых движений;
- Рот после процедуры необходимо тщательно прополоскать;
- После того, как зубы будут очищены, необходимо обработать поверхность языка. На ней скапливается большое количество бактерий, которые подлежат удалению. Для этой цели все современные зубные щетки оснащены специальной ребристой поверхностью, которая расположена с обратной стороны щетины;
- Если есть возможность, после очищения зубов следует прополоскать рот специальным ополаскивателем;
- Щетка после проведения процедуры должна быть тщательно промыта. Ставить на хранение ее необходимо в стакан, повернув чистящей поверхностью вверх.

## **Правило №6 «Берегите зрение»**

Чтобы зрение было хорошим, необходимо соблюдать определённые правила. Когда смотрите телевизор, отойдите на 4 шага от экрана, сядьте удобно, во время рекламы отвлекитесь. Не увлекайтесь работой за компьютером. У экрана проводить время можно не более 2 часов в день.

Комплекс для улучшения зрения

Большую известность получил комплекс упражнений Н. Исаевой. Он понравится тем, кто предпочитает заниматься лежа. Особенно полезно его выполнять тем, кто весь день на работе находится на ногах.

**Упражнение 1** Выполнять можно сидя, стоя или лежа. Посмотрите обоими глазами на пространство между бровями и попробуйте удержать взгляд в этом положении в течение пяти секунд. Каждый последующий день добавляйте по одной секунде, пока продолжительность упражнения не дойдет до одной-двух минут.

**Упражнение 2** Посмотрите обоими глазами на кончик носа и удержите взгляд в этом положении в течение пяти секунд. Добавляйте по одной секунде в день, пока не доведете продолжительность занятия до одной-двух минут.

**Упражнение 3** Его также можно выполнять в положении сидя, стоя или лежа. Посмотрите обоими глазами на левое плечо и удержите взгляд в этом положении в течение пяти секунд. Добавляйте по одной секунде в день, пока продолжительность занятия не доведете до одной-двух минут в день.

**Упражнение 4** Оно выполняется аналогично третьему, только на этот раз посмотрите обоими глазами на правое плечо. Удерживайте взгляд в течение пяти секунд. Это упражнение тоже надо будет довести до одной-двух минут в день.

**Упражнение 5** Вращайте обоими глазами по часовой стрелке, фиксируя взгляд на пространстве между бровями и кончиком носа, затем то же самое сделайте в противоположную сторону. Повторите упражнение четыре-пять раз.

## **Правило №7 «Не совершай плохих поступков»**

Что же такое плохой поступок?

Поступок, являющийся плохим — это действие, нарушающее общепринятые нормы поведения в обществе.

**Я составил общую анкету для учащихся.**

Вопросы для учащихся

1. Что такое ЗОЖ? (здоровый образ жизни)

Занятия спортом	Отказ от вредных привычек	Правильное питание	Соблюдение режима дня	Другие ответы
39,5%	16,3%	4,3%	3,9%	36%

## 2. Ведешь ли ты здоровый образ жизни?

Да	Нет	Прочие ответы	Воздержались
45,6%	25,7%	6,3%	22,4%

**Вывод:** Из результатов анкетирования мы увидели, что учащиеся имеют некоторые представления о здоровом образе жизни, но полной информацией не владеют. Мы же считаем, что сохранить здоровье можно только в том случае, если знать, что это такое.

## 3. Что для Вас важнее?

Здоровье	Друзья	Любовь	учеба	деньги
34.4%	17.3%	4,8%	3,5%	3%

**Вывод:** На основе анкетирования мы выявили, что приоритет среди жизненных ценностей и учащиеся отдают здоровью.

Факторы, оказывающие неблагоприятное воздействие на здоровье учащихся:

- ✚ Внутрешкольные факторы (факторы, непосредственно связанные с образовательным процессом, школой)
- ✚ Внешние по отношению к школе факторы
  - ✓ Низкий уровень мотивации на сохранение и укрепление индивидуального здоровья
  - ✓ Неблагоприятные экологические факторы
  - ✓ Неблагоприятные антропогенные и техногенные факторы
  - ✓ Отсутствие целостной и целенаправленной системы формирования культуры здоровья населения

Здоровье - это главная жизненная ценность каждого. Лишь высокий уровень здоровья позволит учащимся противостоять стрессовым ситуациям, эпидемиям гриппа, напряжённому ритму жизни. Этим объясняется значимость мониторинга здоровья учащихся классов, тем более, что многие из них имеют врождённые или приобретённые хронические заболевания.

Следующим шагом в моей исследовательской работе была беседа со школьным медицинским работником **Ниной Геннадьевной**. Она рассказала о причинах ухудшения здоровья школьников. А главной причиной является малоподвижный образ жизни, нежелание заниматься физической культурой. И все эти ухудшения видны на медицинских осмотрах. Это я указал в следующей таблице.

**Анализ о состоянии здоровья показал, что среди учащихся школы значительное число детей имеют разного рода заболевания:**

Заболевания	2019-2020 уч.гг.	2020-2021.гг.	2021- 2022уч.гг.
Нарушение зрения	15	19	20
Сколиоз	1	-	-
Нарушение осанки	1	1	2
Болезни органов пищеварения	2	2	3
Болезни нервной системы	6	4	2
Болезни уха	2	-	-
Болезни дыхательной системы	2	1	2
Количество учащихся в школе	92	101	104

**Вывод:** Состояние здоровья наших детей требует принятия срочных мер по сохранению и укреплению здоровья, обучению детей здоровому образу жизни, соблюдению режима дня, исключению негативного влияния на здоровье следующих факторов риска: курение, употребление спиртных напитков, наркотиков.

Таким образом, задача сохранения и укрепления здоровья учащихся остается актуальной и одной из главных задач школы.

В школе проводится мониторинг психофизиологического, эмоционального и социального здоровья детей. Ежегодно проводится диспансеризация воспитанников и обучающихся (100%), мониторинг хронической патологии и физического развития.

Цель мониторинга:

- ✚ Установить исходное состояние здоровья учащихся, его изменение в ходе учебного процесса для своевременного вмешательства.
- ✚ Наблюдение за состоянием здоровья конкретных учащихся
- ✚ Распределение учащихся по группам для занятий физической культурой
- ✚ Общее состояние здоровья учащихся по школе

Предложенные методики проведения мониторинговых исследований используются в школе регулярно. И в следующей таблице мы видим, как идет спад в группах здоровья.

### Состояние здоровья учащихся школы

	2019-2020 уч.гг.	2020-2021гг.	2021-2022уч.гг.
1 группа	42	40	42
2 группа	45	56	57
3 группа	5	6	5
Основная группа	87	96	99
Подготовительная группа	4	5	5
Специальная группа	1	1	-

Мониторинг здоровьесберегающей деятельности **выявил ряд проблем**, связанных со здоровьем школьников.

К ним можно отнести следующие:

- 1) все меньший процент детей, приступающих к обучению в школе, имеют первую группу здоровья;
- 2) растет число детей школьного возраста, имеющих вредные привычки,
- 3) снижается уровень физической подготовленности школьников.

### Сопоставление данных анкетирования и медицинского осмотра.

При анализе анкеты я установил, что 26% респондентов не ведут здоровый образ жизни, но при этом 92 % опрошенных считают, что он сможет продлить жизнь и сохранить здоровье. Это говорит о том, что около 19% школьников осознавая важность здорового образа жизни, все же не придерживаются его. Ведь не всегда, говоря «Я веду здоровый образ жизни»

подростки правильно понимают что это. Поэтому очень важно формировать правильное понятие Здорового образа жизни с младших классов.

Одной из важных составляющих работы по формированию здорового образа жизни является соответствующая воспитательная деятельность с обучающимися, организация социально значимого досуга, создание необходимых условий для занятий физической культурой и спортом, и здесь очень важна роль системы дополнительного образования детей

Большой потенциал в организации укрепления здоровья – пропаганда здорового образа жизни и спорта. Проводятся различные соревнования не только внутришкольные, но и среди школ Сернурского района, участвуют в Республиканских спортивных мероприятиях.

Серьезной причиной ухудшения состояния здоровья школьников является широкое распространение деструктивных форм поведения подростков: курение, алкоголь, наркотики, ранняя сексуальная активность, девиантные формы поведения, т.е. такие негативные стереотипы поведения, которые оказывают значительное отрицательное влияние на состояние здоровья школьников наряду с широким спектром неблагоприятных социальных, экологических и других факторов.

И дополнительно я провел анкетирование.

Я узнал, какие кружки, секции, акции у нас проходят в МБУ ЦКиС на тему ЗОЖ и в нашей школе.

Я весь этот список написал и попросил респондентов, выбрать только те, которые он точно знает, что есть в нашем поселке и школе, а также выделить те, в которых участвовали и участвуют и хотели бы участвовать, но не знали о них..

Мероприятия по ЗОЖ	Проходят	Нет проходят	Участвовал /ую.	Хотел бы участвовать
Дзюдо	12	7	5	8
Мини-футбол	3	15	10	8
Каратэ	15	5	12	8
Баскетбол	29	-	20	12

Волейбол	15	7	12	4
Вольная борьба	30	-	17	3
Шейпинг	-	27	-	15
Тренаж.зал «Дзюбо»	3	18	2	7
Тренаж.зал «Молодеж.центр»	5	16	-	16
Бокс	29	-	13	7
Занятия по силовому троеборью	5	10	7	16

**Вывод:** из данных анкетирования можно сделать вывод, что учащиеся плохо информированы, что абсолютно все эти пункты работают на нашем поселке.

А значит нужно подготовить информационную площадку по мероприятиям «ЗОЖ».

### **Работа школы по формированию ЗОЖ**

Наряду с традиционными формами проведения праздников и соревнований, по инициативе педагогов, детей и родителей используются и новые формы работы: различные акции, дни и недели спорта и здоровья, «Весёлые старты» с участием родителей, детей и учителей. Важным звеном в работе школы по сохранению и укреплению здоровья учащихся является организация каникулярной занятости учащихся

Занятия физическими упражнениями, многостороннее воздействие которых по своей силе превышает эффективность других средств оздоровления, - это наиболее рациональный способ подготовить себя к работе разного характера: к освоению будущей профессии, к учёбе в учреждениях профессионального образования, к занятиям любимым делом.

Особенностью подбора средств на занятиях физическими упражнениями является насыщенность конкретным материалом, который позволяет влиять на те системы организма, которые в большей степени ослаблены у учащегося. Навыки, приобретённые на занятиях, дают возможность занимающимся самостоятельно подбирать и использовать необходимые оздоровительные и восстановительные упражнения.

*Ежегодно планируется ряд мероприятий:*

1. Оценка физического развития школьников (первичная оценка) – в начале учебного года, мониторинг - в течение учебного года.

2. Распределение учащихся по группам здоровья (первичное распределение) – в начале учебного года, мониторинг – в течение всего учебного года.

3. Создание базы данных о физическом развитии и подготовленности учащихся.

4. Разработка методик профилактики табакокурения, алкоголизма, наркозависимости - в течение учебного года на классных часах, например, «Культура наших потребностей», «Воля и ее развитие», «Алкоголизм и его социальные потребности», «Учитесь говорить «нет»!

5. Проведение спортивных праздников (проводит учителя физкультуры), военно-полевые сборы (проводят учителя ОБЖ), дни здоровья (проводят учителя физкультуры с классными руководителями).

6. Беседа инспектора пожарной части о правилах противопожарной безопасности, просматриваются видеофильмы «Безопасность на дорогах»

7. Проведение конкурсов на лучший плакат: день отказа от курения, день борьбы со СПИДом.

8. Организация работы детского оздоровительного лагеря.

9. Организация спортивно-массовой работы по параллелям.

10. Проведение мониторинг пропуска занятий учащимися по болезни в течение всего учебного года.

11. Организация обеспечения детей горячими завтраками, обедами в течение года.

12. Работа с родителями в виде родительских собраний, индивидуальных бесед с включением в план родительского всеобщего вопросов по пропаганде здорового образа жизни в течение года. Проводятся совместные мероприятия (праздники, соревнования и т.д.) для детей и родителей.

Обязательным компонентом школьного интерьера являются комнатные растения. Они украшают помещение и создают уют. Растения выполняют различные функции, оказывают эстетико-психологическое воздействие, улучшают воздушную среду обитания.

Проводятся интегрированные уроки по биологии и ОБЖ (рациональное питание, закаливание, режим дня, вред курения и др.), по зоологии (профилактика клещевого энцефалита, чесотки, микроспории, педикулеза и др.), по биологии, химии и обществознанию (экологические проблемы, профилактика употребления ПАВ и др.). По физическому воспитанию в младших классах установлена связь с природоведением: закаливание, требования к одежде, работа мышц, режим дня, в среднем и старших звеньях,

устанавливается связь с математикой (измерение длины и высоты прыжка, скорости, темпа и продолжительности бега).

### ***Мероприятия***

-  *введение в образовательный процесс динамических пауз;*
-  *применение на уроках здоровьесберегающих технологий;*
-  *систематическая вакцинация учащихся;*
-  *ежегодное проведение витаминизации учащихся;*
-  *ежегодные медицинские осмотры*
-  *в школе работают столовая, где горячим питанием;*
-  *проведение традиционного праздника «День защиты детей».*
-  *беседы с представителями противопожарной службы, милиции, врачебного персонала;*
-  *проведение учебных эвакуаций;*
-  *проведение классных бесед и инструктажей;*

### ***Сотрудничество***

-  *Поликлиника*
-  *ЦКиС*
-  *Молодежный центр*
-  *Музей*
-  *Библиотека*

Учащиеся в рамках акций, посвященных ЗОЖ готовят рисунки, плакаты. Прошли спортивные соревнования «Папа, мама, я – здоровая семья» , проходят спортивные игры, веселые старты .

Классные руководители 1-11 классов планируют и проводят классные часы и мероприятия, направленные на сохранение и укрепление здоровья и формирование навыков здорового образа жизни.

Основу укрепления здоровья составляет физкультурно-оздоровительная деятельность. Введен 3-й урок физкультуры, школе, физкультминутки на уроках, музыкально-подвижные переменки. Неотъемлемой частью

урока являются физкультминутки, которые учителя проводят не только традиционно, но и активно используют возможности ИКТ.

Программа по оздоровлению учащихся реализуется по трем ступеням: начальная школа, среднее звено, старшие классы, целью которых являются: в начальной школе – это привитие учащимся основных навыков гигиены; в среднем звене – привитие любви к физической культуре и спорту, активное участие в спортивных мероприятиях; в старших классах – осознание здоровья, как одной из главных жизненных ценностей и формирование осознанной необходимости здорового образа жизни.

Наши учащиеся в разных спортивных секциях участвуют в спартакиадах, конкурсах и занимают победные места.

### ***Формы внеклассной работы***

#### *Систематические:*

-  Спортивный выездной лагерь
-  Занятия кадетского корпуса
-  Военно-спортивное ориентирование

#### *Эпизодические:*

-  Уроки мужества
-  Военизированные игры: «Зарница»,

В школе оформлен «Уголок здоровья», который нацелен на формирование здорового образа жизни, устойчивого отрицательного отношения к вредным привычкам. Пропагандируется здоровый образ жизни, проводятся занятия по физической культурой и спортом в секциях, дети участвуют в школьных спартакиадах, конкурсах, днях здоровья, туристических слетах и походах. Классными руководителями 1 раз в четверть проводятся тематические классные часы о здоровом образе жизни, организуются встречи со специалистами медико-психологической службы.

В целях укрепления и сохранения здоровья, поддержания физической формы, формирования ценностей здорового образа жизни особая роль в воспитательной системе школы уделяется организации и проведению физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий. Большое внимание уделялось спортивным секциям, праздникам, дням здоровья, проведению экскурсий и походов в осеннее – зимний период.

### ***Физкультурно-массовые мероприятия***

-  *Рефераты*
-  *Выпуск газет и листовок*
-  *Просмотр учебных фильмов*
-  *Конкурсы*
-  *Спортивные мероприятия*
-  *Родительские собрания*
-  *Классные часы*
-  *Лекционные занятия*
-  *Тесты*
-  *Сочинения – размышления*
-  *Ролевые игры*

**Школа накопила огромный опыт** в проведении массовых мероприятий, направленных на формирование у подрастающего поколения культуры необходимости ведения здорового образа жизни:

Ежемесячно проводятся дни здоровья.

План спортивных мероприятий включает разнообразные игры по футболу, баскетболу.

Участие в районных, городских соревнованиях.

Не только в старшей, но и в начальной школе проходят беседы, классные часы по разделам «Уроки мойдодыра», «Уроки Знайки», «Воспитай себя», «Уроки этикета»

В нашей школе в течение года проходит большое количество мероприятий, укрепляющих здоровье детей и формирующих положительное отношение к здоровому образу жизни. Зимой на свежем воздухе проходят занятия по лыжной подготовке, лыжные гонки, соревнования и пробеги. Весной и осенью на школьной спортивной площадке проходят не только уроки физкультуры, но и Дни здоровья, веселые старты, подвижные игры, соревнования по футболу и различные подвижные игры. В школе работает секция «Баскетбол» (руководитель Викторов В.В). Занятия в спортивных секциях организуются после уроков. Это обеспечивает регулярную посещаемость занятий, постоянство состава групп. Воспитанники спортивного клуба занимают призовые места на районных, муниципальных, краевых, всероссийских и международных соревнованиях...

**Вывод:** Ни с чем не сравнимые радость, и удовольствие, которые дают физические упражнения на свежем воздухе, накал спортивной борьбы, бодрость и сила, наполняющие каждую клетку тела после физкультурных занятий, дают человеку такое полноценное ощущение красоты здоровой жизни, что каждый приобщенный к этим радостям, никогда не станет искать веселья в алкогольном дурмане. Нашу школу по праву можно назвать Территорией ЗОЖ.

## Заключение

Проведенное исследование убедительно свидетельствует, что состояние здоровья человека во многом обусловлено его собственным отношением к нему. Анализ анкет показал отсутствие целенаправленного воспитания у детей культуры здоровья, как в семье, так и в образовательных учреждениях. Низкий уровень культуры здоровья на всех возрастных этапах развития человека скажется на многих сторонах его жизнедеятельности. В частности, необходимо отметить следующие:

Отсутствие знаний об индивидуальных особенностях своего организма, не позволяет построить рациональный режим жизни (включая режим дня, двигательной активности, питания, психофизической тренировки, закаливания, выбора профессии, вида спорта и других, важнейших для человека сторон его жизнедеятельности).

Низкая мотивация на здоровую жизнедеятельность, так как у подростка ни в семье, ни в школе не создается представление о жизненных приоритетах.

Вместе с тем, как показали результаты исследования, роль здоровья значительная часть участвующих в исследовании подростков в своих идеальных представлениях оценивает довольно высоко.

Но недостаточный уровень знаний о путях достижения здоровья в повседневной отодвигает роль этого приоритета в привлекательных и доступных условиях, требующих меньших затрат усилий, но дающих ощущение удовольствия. При этом слабо прогнозируются отдаленные последствия такой жизни, сопровождаемой постепенным накоплением в организме признаков нарушений здоровья.

Низкий уровень знаний о здоровом образе жизни, средствах и методах его достижения, приводит к тому, что человек не умеет оценить уровень своего здоровья, свое состояние в настоящий момент и в зависимости от этого — определить для себя оптимальный режим жизнедеятельности. Более физическими упражнениями, что питаться надо правильно, что надо закаляться, что надо следить за своим психическим состоянием и т.д., он не знает — как все это делать, с помощью каких средств, используя какие методы. Разумеется, обучение здоровому образу жизни должно проходить красной нитью в течение всей жизни человека, однако основы здорового образа жизни образования человек должен получить, без сомнения, в школьные годы.

Итогом моей работы было проведение классного часа в 5 «А» на тему «Наша школа – территория ЗОЖ». И на этом классном часе я как раз хотел достучаться до ребят, что самое главное в нашей жизни-это здоровье. Нельзя испортить свое здоровье, а потом преуспеть в какой-то области. Ведь пока мы отвлекаемся на улучшение здоровья, мы теряем время в другом. И я на

примере наших бывших учащихся, на стенде «Мы ими гордимся», рассказал, что эти ребята не могли бы добиться успеха, не занимаясь спортом, не соблюдая ЗОЖ. Я хочу верить, что после проведенной мною работы хотя бы один учеников сегодня запишется в спортивную секцию, а значит следом за ним придет еще один.

**Здоровый образ жизни** - общепризнанный, надежный, действенный способ сохранения и укрепления здоровья людей.

Все знают, что такое здоровый образ жизни, его составляющие, но очень мало детей, которые его соблюдают.

Для пропаганды здорового образа жизни были разработаны буклеты и информационный стенд по мероприятиям «ЗОЖ».

## Используемая литература:

- ✓ Сайт «Здоровый образ жизни»
- ✓ Сайт «Причины несоблюдения ЗОЖ»
- ✓ <https://medconfer.com>
- ✓ <https://drasler.ru/>
- ✓ <https://ru.wikipedia.org/>
- ✓ Интернет ресурсы

**Анкета «Талинка – территория ЗОЖ»**

**Класс** \_\_\_\_\_

**Дорогой друг!**

**Обрати внимание, что в этой анкете ты нигде не пишешь свои данные. Анкета создана, для того чтобы выявить общее кол-во по школе, а не конкретно тебя. Но от твоих честных ответов, будет зависеть правильность результатов. Надеюсь на твою честность в ответах.**

1. Что такое ЗОЖ? (здоровый образ жизни)

- занятия спортом
- отказ от вредных привычек
- правильное питание
- соблюдение режима дня

Свой ответ \_\_\_\_\_

2. Ведешь ли ты здоровый образ жизни?

- да
- нет
- воздержусь

Свой ответ \_\_\_\_\_

3. Что для Вас важнее?

- здоровье
- друзья
- любовь
- учеба
- деньги

<b>Вопросы</b>	<b>Да</b>	<b>Нет</b>
1. Ведёте ли Вы здоровый образ жизни?		
2. Есть ли у Вас определенный распорядок дня?		
3. Придерживаетесь ли Вы его?		
4. Соблюдаете ли Вы режим питания?		
5. Сколько раз Вы чистите зубы в день?		
6. Следите ли Вы за своей осанкой?		
7. Занимаетесь ли вы спортом?		
8. Каким образом занятия спортом Вам помогают в жизни?		
9. Курите ли Вы?		
10. Употребляли ли Вы когда-нибудь алкоголь?		
11. Считаете ли Вы, что здоровый образ жизни сможет вам сохранить здоровье и продлить жизнь?		

**Анкета «Талинка – территория ЗОЖ»**

**Класс** \_\_\_\_\_

**Дорогой друг!**

**Обрати внимание, что в этой анкете ты нигде не пишешь свои данные.**

**Я прошу подойти к этой анкете честно. Перед тобой список мероприятий, направленных на здоровый образ жизни.**

**Тебе необходимо поставить галочки, если ты знаешь, что эти мероприятия проходят, но ты в них не участвовал – это первая колонка.**

**И тд.**

Мероприятия по ЗОЖ	Я знаю, что они проходят в поселке	Нет проходят	Участвовал /ую.	Хотел бы участвовать
Дзюдо				
Мини-футбол				
Каратэ				
Баскетбол				
Волейбол				
Вольная борьба				
Шейпинг				
Тренаж.зал «Дзюбо»				
Тренаж.зал «Молодеж.центр»				
Бокс				
Занятия по силовому троеборью				

**Классный час в 5 классе на тему «Талинка – территория ЗОЖ».**

**Цели:** сформировать у обучающихся потребность в здоровом образе жизни.

**Задачи:**

- побуждать детей к соблюдению навыков здорового образа жизни;
- содействовать воспитанию у детей чувства ответственности за собственное здоровье, здоровье семьи и общества.
- развивать навыки работы в группах, коммуникативные способности, внимание, фантазию, смекалку, творческие способности, речь;
- воспитывать культуру поведения и общения при работе в группах.

**План.**

1. Интерактивная беседа «Что имеем, не храним, потерявши, плачем»
2. Мини-лекция «Что такое здоровье?»
3. Составление таблицы «Здоровый образ жизни»
4. Выступление учащихся на тему «Вредные привычки»
5. Правила здорового образа жизни для учащихся
6. Игра «Счастливый случай»
7. Заключительное слово.
8. Подведение итогов.

## **Ход классного часа.**

### **1. Интерактивная беседа «Что имеем, не храним, потерявши, плачем»**

Тема нашего классного часа – здоровый образ жизни.

Каждый взрослый человек вам скажет, что здоровье – это величайшая ценность, но почему-то современная молодёжь в числе главных ценностей называет деньги, карьеру, любовь, славу, а здоровье ставит только на 7-8 место.

Мудрая пословица гласит: «Что имеем, не храним, потерявши, плачем». Как вы думаете, какое отношение эта пословица имеет к теме нашего разговора? Мы знаем, как хранить деньги, как сберечь вещи. А знаете ли вы о том, как хранить здоровье?

Сегодня мы будем говорить о том, что нужно делать, чтобы не жалеть о потерянном здоровье.

### **2. Мини-лекция «Что такое здоровье?»**

Итак, сегодня мы говорим о здоровье. Как вы понимаете это слово?

Действительно, долгие годы здоровье и понималось как отсутствие болезней и физических недостатков. Но в наше время установилась другая точка зрения. Согласно этой точке зрения, здоровье бывает физическое, душевное и социальное.

Физическое здоровье – это состояние правильной работы всего организма. Если человек физически здоров, то он может все свои текущие обязанности без излишней усталости. У него достаточно энергии, чтобы успешно учиться в школе и делать все необходимые дела дома.

Душевное здоровье проявляется в том, что человек доволен собой, нравится самому себе таким, каков он есть, он удовлетворён своими достижениями и может сделать выводы из своих ошибок. Для поддержания душевного здоровья необходимо отдыхать, получать новые впечатления, общаться с друзьями.

Социальное здоровье проявляется в отношениях с другими людьми.

Социально здоровые люди умеют ладить с окружающими. Они уважают чужие права и могут отстаивать свои. Они поддерживают добрые отношения с родственниками, умеют находить новых друзей, умеют выразить свои потребности и нужды так, чтобы они стали понятны окружающим.

Здоровым можно назвать только такого человека, который обладает всеми тремя видами здоровья.

### **3. Составление таблицы «Здоровый образ человека»**

Итак, здоровье – это великая ценность, но многие начинают это понимать,

когда заболеют. Учёные утверждают, что организм человека рассчитан на 150-200 лет жизни. А у нас сейчас люди живут в 2-3 раза меньше. Как вы думаете, почему?

Что мешает людям жить долго?

Главное для здоровья – это умение человека работать над самим собой, над своим здоровьем. Все учёные сходятся в одном: чтобы быть здоровым, нужно вести здоровый образ жизни.

А вот из чего складывается ЗОЖ, мы узнаем при составлении таблицы. Я загадаю 5 загадок, каждая из которых – фактор здоровья.

- 1.Равномерное чередование труда и отдыха в течение дня. (Режим дня)
- 2.Постоянная тренировка своей физической выносливости, устойчивости к холоду, к заболеваниям. (Закаливание)
- 3.Мероприятия, направленные на поддержание чистоты, здоровья. (Гигиена)
4. Порядок приёма пищи, её характер и количество (Правильное питание)
5. Активные действия, в которых участвуют разные группы мышц. (Движение, спорт)

Итак, что же у нас получилось. Из чего складывается здоровый образ жизни, который дарит человеку здоровье и долголетие?

Я предлагаю добавить в этот список ещё один пункт – отсутствие вредных привычек. Вы согласны со мной?

Действительно, человек может выполнять все пункты здорового образа жизни, но одна вредная привычка, например, курение или алкоголизм, сведёт на нет все его усилия. А какие ещё вредные привычки есть у человека?

Послушаем своих одноклассников.

#### **4.Выступление учащихся на тему «Вредные привычки»**

**Токсикомания**

- это не просто вредная, но и очень опасная привычка. «Мания» - это психическая болезнь, когда человек постоянно думает о чем-то одном. Токсикоман постоянно думает о яде. «Токсикомания» с латыни так и переводится как «мания к яду» (токсин - значит яд). Эти яды попадают в организм человека при вдыхании ядовитых паров и вызывают сильные отравления. Очень быстро появляется привыкание, наступают изменения в психике, но главное - разрушается здоровье человека, так как яды постепенно накапливаются в организме.

**Наркомания**

Наркотики - отравы еще более серьезные, она рассчитана на простаков, которые, привыкнув к ним, не смогут без них жить и станут платить большие деньги, чтобы поскорее умереть. Наркотики нюхают, курят, вкалывают, принимают в виде таблеток. Они моментально попадают в кровь.

Наркомания действует своими ядами сильно и быстро - буквально с первого раза человек может стать наркоманом! У человека появляются

галлюцинации, кошмары.

### Алкоголизм

Еще одна вредная привычка - пьянство. Пьянство очень быстро перерастает в манию - алкоголизм. Алкоголь - самый распространенный наркотик, ежегодно убивающий сотни людей. Это тоже яд, он нарушает работу всех внутренних органов. Пьяный человек - зрелище отталкивающее. Но алкоголику безразлично мнение окружающих, он теряет человеческий облик и становится рабом своей вредной привычки. От алкоголизма страдают не только сами пьяницы, но и близкие им люди: матери, жены, дети. Огромное количество преступлений совершается на почве пьянства, разрушается много семей, ломаются судьбы.

### Курение

- это зависимость от наркотика, имя которому никотин. По своей ядовитости никотин равен синильной кислоте - смертельному яду. Ученые подсчитали, что курильщик сокращает свою жизнь на 6 лет. Все органы человеческого тела страдают от табака. В табаке содержится 1200 ядовитых веществ. Научно доказано, что курение вызывает 25 заболеваний. У курильщиков плохая память, плохое физическое здоровье, неустойчивая психика, они медленно думают, плохо слышат. Даже внешне курильщики отличаются от некурящих: у них быстрее вянет кожа, сипнет голос, желтеют зубы. От курения страдают некурящие. Половина вредных веществ, которые есть в сигарете, курильщик выдыхает, отравляя воздух. Этим воздухом вынуждены дышать окружающие, которые становятся пассивными курильщиками.

### Игромания

- та вредная привычка начинается безобидно - игровые автоматы, компьютерные игры, карты, рулетка. А может закончиться разрушением психики, преступлением, даже самоубийством. Игромания не щадит ни детей, ни взрослых. Даже благоразумные старушки становятся игроманками и заканчивают свою жизнь в голоде и нищете.

### Сквернословие

Сегодня нередко можно встретить людей, которые уже не ругаются, а разговаривают матом. А между тем эта вредная привычка - сквернословие - очень опасна для здоровья человека. Причем вредно не только говорить, но и слушать матерные слова.

Вот такие вредные привычки могут погубить здоровье человека, нанести организму колоссальный вред.

## **5. Правила здорового образа жизни для учащихся**

1. Заниматься физкультурой 3-5 раз в неделю, не перенапрягаясь интенсивными нагрузками. Обязательно найти именно для себя способ двигательной активности.
2. Не переедать и не голодать. Питаться 4-5 раз в день, употребляя в пищу необходимое для растущего организма количество белков, витаминов и минеральных веществ, ограничивая себя в жирах и сладком.
3. Не переутомляться умственной работой. Старайся получать удовлетворение от учебы. А в свободное время занимайся творчеством.
4. Доброжелательно относись к людям. Знай и соблюдай правила общения.
5. Выработай с учетом своих индивидуальных особенностей характера и организма способ отхода ко сну, позволяющий быстро заснуть и восстановить свои силы.
6. Занимайся ежедневным закаливанием организма и выбери для себя способы, которые не только помогают победить простуду, но и доставляют удовольствие.
7. Учись не поддаваться, когда тебе предложат попробовать сигарету или спиртное.

## **6. Игра «Счастливый случай»**

Я подготовила вам игру. У нас в игре 2 команды. В игре 3 тура.

### **1 тур. «Да, нет, не знаю»**

- 1.Согласны ли вы, что зарядка – это источник бодрости и здоровья? Да
- 1.Правда, что недостаток солнца вызывает у людей депрессию? да
- 2.Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? Нет 2. Правда, что летом можно запастись витаминами на целый год? нет
- 3.Верно ли, что шоколадные батончики входят в 5-ку самых вредных продуктов питания? да 3.Правда, что надо ежедневно выпивать 2стакана молока? Да
- 4 Правда ли, что бананы поднимают настроение? да 4Правда, что сладкие напитки входят в 5-ку самых вредных продуктов питания? да
- 5.Верно ли, что от курения ежегодно умирают более 10000 человек? да
- 5.Правда, что минута смеха равна 45 минутам пассивного отдыха? Да
- 6.Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма? Да 6. Согласны ли вы, что стресс полезен для здоровья? Нет
- 7.Правда ли, что есть безвредные наркотики? Нет 7. Согласны ли вы, что картофельные чипсы полезны для здоровья? Нет
- 8.Отказаться от курения легко? Нет. 8 Верно ли, что от одного укола можно стать наркоманом? Да
- 9.Правда, что большинство людей не курит? да 9.Верно ли, что молодому растущему организму еженедельно требуется 30 видов разнообразных

продуктов? Да

10. Правда, что «совы» любят работать по утрам? нет  
10. Верно ли, что сосиски полезны для здоровья? нет

## 2 тур. «Заморочки из бочки»

1. Назовите комнатное растение, которое: во-первых, съедобно – можно положить 1-2 листочка в салат или съесть просто так, без приправ; во-вторых, лечит горло, голосовые связки, заживляет раны, а его сок улучшает пищеварение (каланхоэ)

2. Какое лекарственное животное пропагандировал Дуремар – персонаж сказки Алексея Толстого? (Медицинскую пиявку. Они высасывают кровь, снижают кровяное давление, вырабатывают гирудин, предотвращающее свёртываемость крови)

3. Почему нельзя собирать ягоды, грибы и лекарственные растения вдоль автомобильных дорог? (В них накапливаются вредные вещества)

4. В Арктике и Антарктиде, несмотря на холод, люди мало болеют простудными заболеваниями, а в средней полосе – часто. Почему? (Воздух там практически стерилен, поскольку болезнетворные бактерии и вирусы погибают. В средней полосе в воздухе много вирусов, вызывающие болезни)

## 3 тур "Народная мудрость гласит"

Команды получают карточки с незаконченными пословицами. Задача участников – закончить пословицы о здоровье. В конце конкурса представители команд зачитывают свои варианты окончания пословиц. За каждый правильный ответ команда получает по одному баллу.

Чистота – \_\_\_\_\_.

(Ответ: залог здоровья.)

Здоровье в порядке – \_\_\_\_\_.

(Ответ: спасибо зарядке.)

Если хочешь быть здоров – \_\_\_\_\_.

(Ответ: закаляйся.)

В здоровом теле – \_\_\_\_\_.

(Ответ: здоровый дух.)

Итак, победила команда .....

## 7. Заключительное слово.

Ребята, сегодня мы говорили о том, что здоровье – самая большая ценность для человека. На наше здоровье влияет множество факторов: и климат, и политика, и экономика, и много чего ещё. Что-то мы не в силах изменить. Но очень много зависит и от нас. Чтобы быть здоровым, чтобы жить долго и счастливо, нужно вести здоровый образ жизни. И это под силу каждому человеку. Только нужно понимать, что здоровый образ жизни - это не какое-то временное действие, это ежедневные, на всю жизнь принятые правила.

А для того, чтобы быть здоровым нужно заниматься спортом. Если у кого – то по показаниям, нельзя посещать уроки физ-ры, то вы всегда можете выполнять гимнастику. А те, кто вполне могут заниматься, прилагаю список всех секций , направленных на ЗОЖ.

## Беседа с педиатром Житеневой К.А.



## Беседа с мед.работником школы



## Анкетирование учащихся



Я – за ЗОЖ



# Продукт моей работы

## Информационный стенд



# "Талинка-территория ЗОЖ"

Спортивная секция

## БАСКЕТБОЛ



Режим работы:  
Понедельник, среда, пятница:  
19:00 - 20:30

Здание МБОУ "Талинская СОШ"

Инструктор по спорту:  
Викторов Владимир Владимирович

Гибкость

Быстрота

Спортивная секция

## ДЗЮДО



Режим работы:  
Вторник, четверг, суббота:  
19:00 - 20:30

Здание МБОУ "Талинская СОШ"

Инструктор по спорту:  
Шемайчук Галина Александровна

Спортивная секция

## МИНИ-ФУТБОЛ



Режим работы:  
Понедельник, среда, пятница:  
15:30 - 17:00 / 20:30 - 22:00  
Вторник, четверг, суббота:  
18:30 - 20:00

Инструктор по спорту:  
Мусаджиев Тельман Изитдинович

Спортивная секция

## БОКС



Режим работы:  
Понедельник, среда, пятница:  
16:00 - 18:00

Здание МБОУ "Талинская СОШ"

Инструктор по спорту:  
Полторанин Олег Владимирович

Спортивная секция

## ВОЛЬНАЯ БОРЬБА



Режим работы:  
Понедельник, среда, пятница:  
17:00 - 21:30  
Вторник, четверг, суббота:  
20:00 - 21:30

Инструктор по спорту:  
Мусаджиев Тельман Изитдинович

Спортивная секция

## ВОЛЕЙБОЛ



Режим работы:  
Понедельник, среда, пятница:  
18:30 - 20:00  
Вторник, четверг:  
15:30 - 18:30  
Суббота:  
10:30 - 13:30

Инструктор по спорту:  
Шакиров Сергей Валентинович

Сила

Ловкость

Спортивная секция

## КАРАТЭ



Режим работы:  
Вторник, четверг, суббота:  
14:30 - 19:00

Здание Нанкынской школы

Инструктор по спорту:  
Колтунова Наталья Ильинична



Оставаться долгие годы молодым, активным, жизнерадостным и здоровым хочет каждый из нас. Только о том, что беречь свое здоровье нужно с молодых лет, задумывается далеко не каждый. И совершенно напрасно! Ведь гораздо легче сохранить свое здоровье, чем потом прилагать множество усилий, чтобы его вернуть. Одним из показателей нашего качества жизни является здоровое питание на каждый день — залог здоровья и долголетия. Здоровое рациональное питание, регулярные занятия фитнесом, отказ от вредных привычек, прогулки на свежем воздухе помогают нам оставаться бодрыми, здоровыми, активными и жизнерадостными!



Соблюдение режима дня очень важно в повседневной жизни школьника. Режим дисциплинирует, помогает быть собранным и правильно сочетать отдых и учёбу.

Правильно организованный режим дня позволяет предотвратить раздражительность, возбудимость и сохраняет трудоспособность в течение дня.



Физкультура, спорт и здоровье находятся в тесной взаимосвязи. Влияние экологических факторов, ритм современной жизни, постоянное присутствие в окружающей среде агрессивных микроорганизмов ослабляют здоровье человека. Вот почему так важно укреплять защитные силы организма всеми доступными способами - сбалансированным питанием, своевременным лечением различных недугов, профилактическими мероприятиями, направленными на усиление иммунитета, а также с помощью физической активности.



*Ты счастлив завтра, если думаешь о здоровье сегодня!*

Индивидуальный проект на тему: «Талинка – территория ЗОЖ»

Подготовил: Сложеникин Степан, ученик 11 класса.