

Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная
школа № 3 г.Азова

Итоговый Индивидуальный проект
«Ценности здорового образа жизни в молодежной среде»

Автор проекта: Бобырева Ольга Денисовна

Руководитель проекта: Овсянникова Ирина Николаевна

Консультант проекта: Ермолаенко Анна Николаевна

2021-2022 г.

Проблема:

Здоровье и формирование здорового образа жизни среди подростков. Многие ребята не задумываются о своем здоровье в таком возрасте и потребляют: нездоровую пищу, спиртные напитки, наркотические вещества и другое. Но и при этом в нашем городе нет мотивация вести этот здоровый образ жизни, ведь на каждом углу стоят пивные, табачные ларьки.

Актуальность:

В последние годы ЗОЖ снова набирает свою популярность. Время 90-х прошло и людям снова интересно быть здоровыми, физически развитыми и красивыми.

В стране строятся спортивные комплексы, различные кружки для детей и т.п. Идет пропагандирование в рекламах, СМИ о здоровом образе жизни. Но не стоит надеяться на полное искоренение вредных привычек у народа, и, конечно, можем смело верить то, что люди стараются уделять внимание своему здоровью.

Правительство РФ озабочено о здоровье населения страны, оно взяло курс на оздоровление из-за большой смертности, чем рождаемости. Во всех учреждениях таких, как детских садах, школах, университетах стало больше спортивных мероприятий и лекций про ЗОЖ. А также вернули сдачу ГТО, участников становится всё больше и больше.

Цель проекта:

Привить здоровый образ жизни в современной молодежи, больше рассказать о том, как правильно питаться и чем заниматься в свободное время.

Сохранение здоровья людей.

Задачи проекта:

- Выяснить влияние здорового образа жизни на человека.
- Найти способы популяризации ЗОЖ среди подростков.
- Исследовать вред отрицательных привычек.
- Разработать здоровые привычки.
- Привлечь внимание учащихся к соц. значимым проблемам и путям решения в сфере ЗОЖ.
- Определить здоровые и вредные продукты питания.
- Направить молодежь на улучшение своего дневного рациона.
- Изучить как качество здоровья человека зависит от образа жизни.

РИСКИ	МИНИМИЗИРОВАТЬ
1. Не уложиться в сроки реализации проекта	<ul style="list-style-type: none"> • Хорошо разработать план проекта, контроль выполнения
2. Значимость проекта для аудитории подросткового возраста	<ul style="list-style-type: none"> • Привлечь внимание на особенности здорового образа жизни и на само здоровье, как это будет влиять
3. Вредные привычки людей	<ul style="list-style-type: none"> • Обратить внимание на хорошие привычки, заменить с плохих на хорошие, ради своего здоровья
4. Реклама и пропаганда нездоровой еды	<ul style="list-style-type: none"> • Найти как можно больше информации о здоровой пище

Анализ ресурсов:

Материальные- бумага, файл, папка, принтер, краска для принтера, подростки;

Нематериальные – информация, онлайн опрос

Что такое здоровый образ жизни?

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.

Здоровье человека на 60% и более^[*прояснить*] зависит от образа жизни: (еда, режим питания, физическая активность, уровень стресса, вредные привычки и разрушительное поведение).

Здоровый образ жизни подразумевает ментальное здоровье, отказ от табака и употребления алкоголя, здоровые модели питания, физическую активность, физические упражнения, спорт. Поддающиеся изменению формы поведения, такие как употребление табака, отсутствие физической активности, нездоровое питание и употребление алкоголя повышают риск развития неинфекционных заболеваний.

Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это - основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать жизненные основные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и здоровую жизнь. Здоровый образ жизни - это единственный стиль жизни, способный обеспечить восстановление, сохранение и улучшение здоровья населения. Поэтому формирование этого стиля жизни у населения - важнейшая социальная задача государственного значения и масштаба.

Особую актуальность в последнее время приобретают вопросы здорового образа жизни молодежи. В России общественному здоровью всегда уделялось большое внимание. Следует отметить, что наиболее значимой социальной группой в вопросе пропаганды и информирования о важности активного и здорового образа жизни является молодёжь, в частности дети школьного возраста. Именно в этот период происходит формирование системы ценностей человека, становление его в морально-нравственном плане. И от того, какие приоритеты будут расставлены ребёнком в возрасте 12-18 лет, будет зависеть его будущее и будущее страны в целом.

Проблема здоровья молодежи является глобальной проблемой, и особенно остро она встала в начале XXI века. Поэтому есть необходимость внедрения политики здорового образа жизни в молодежной среде.

В современных условиях социальной, экономической и политической нестабильности нашего общества молодежь испытывает наибольшее отрицательное воздействие окружающей среды, так как их половое и физическое становление совпадает с периодом адаптации к новым, изменившимся для них условиям жизни, обучения, высоким умственным нагрузкам.

Существует три вида здоровья: физическое, психическое и нравственное (социальное). Физическое здоровье — это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается. Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств. Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни. Основные элементы здорового образа жизни - плодотворная трудовая деятельность, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, рациональное питание, отказ от вредных привычек и, конечно же, закаливание.

Здоровый образ жизни в глазах молодежи.

Для подавляющего большинства молодежи «вести здоровый образ жизни» значит, заниматься каким-либо видом спорта и отказаться от вредных привычек. Представления молодежи о человеке, ведущем здоровый образ жизни следующие: отсутствуют вредные привычки, к которым были отнесены - курение (86,9%) , употребление алкоголя (65,4%) и наркотиков (42,3%); правильно питается (52,1%), занимается спортом (44,2%). Имея некий образ, опрошенные пытались при ответе на вопросы, касающиеся различных аспектов ЗОЖ придерживаться именно такого идеала. Примерно каждый третий из числа молодого поколения уверен в том, что придерживаться здорового образа жизни необходимо. Здоровье, как базовая ценность, занимает третье место в ранжированных по важности ценностях (после «работы» и «семьи») молодежи. Можно говорить о том, что здоровье, будучи качественной характеристикой личности, способствует достижению многих целей и удовлетворению многих потребностей человека.

В условиях сегодняшней экономической и социальной реальности оно выступает иногда как единственное средство достижения поставленных задач.

Влияние здорового образа жизни на человека.

Влияние образа жизни на здоровье человека колоссально! Человек, ведущий здоровый образ жизни, чувствует себя полным сил, реже посещает врачей и имеет явно больше преимуществ, чем те, кто не следит за здоровьем и имеет вредные привычки.

Обычно у приверженцев здорового образа жизни дети с малых лет воспитываются на тех же принципах. Достаточно часто это целые династии, многие поколения – от дедушек и бабушек до малышей. Именно эти люди являются настоящими подвижниками здоровья, долголетия, успешности и благосостояния. Но даже среди приверженцев здорового образа жизни трудно отыскать тех, кто ежедневно в полной мере может соблюдать все основные принципы и правила. Не всегда удается точно следовать концепции. Перечень ситуаций, зависящих от ряда объективных и субъективных причин:

- напряженный ритм современной жизни,
- использование различных технологических изобретений и технических приемов, значительно повышающих комфортабельность быта и жизни в целом,

- необходимость соблюдать те или иные требования на рабочем месте. Это работа на конвейере, в офисе, в условиях вредного производства.

Деятельность, которая связана с частыми и длительными командировками, что в значительной мере оказывает негативное влияние на режим жизни, питание,

- негативными факторами субъективного характера являются стремление успеть везде и повсюду, максимально нагружать себя самыми разными, порой, совершенно ненужными делами. Стремительный ритм работы, учебы, посещение различных курсов и тренингов, питание консервированной пищей и «скорыми» блюдами, лечение препаратами моментального спектра действия.

Для человека, который ведет здоровый образ жизни, наличие интересного хобби является сильной поддержкой для психического здоровья, а также сохранения гармонии с окружающим миром.

Так, например, если вы любите стрелять из арбалета, обязательно берите его с собой на природу или в спортивный зал для занятий, не забыв захватить при этом стрелы и мишени для стрельбы. Данный вид спорта не только является интересным и увлекательным занятием, но способен укреплять мышечный-суставной аппарат, снижает массу тела, улучшает липидный (или жировой) обмен, способен снизиться содержание в сыворотке крови холестерина и многое другое.

Отсюда можно сделать вывод о том, что влияние физических упражнений очень многообразно. Оно хорошо сказывается на работе практически всех органов, а также систем организма человека. Однако самым важным действием считается влияние на сердечно-сосудистую систему. Поэтому, ведя здоровый образ жизни, правильно питаясь и делая различные физические упражнения, мы тем самым продлеваем свою жизнь.

И так можно сделать вывод, что здоровый образ жизни хорошо влияет на человека не только морально – он духовно уравновешен и прибывает в гармонии со своим телом- но и физически – люди, ведущие здоровый образ жизни, обладают спортивной, подтянутой фигурой, у него прокачанные мышцы и здоровый цвет лица, даже с возрастом кожа не обвисает, походка такая же бодрая, как в молодости, а человек полон энтузиазма и творческих идей.

Необходимость правильного питания для подростков.

Ведь неверно подобранная для подростка диета неизбежно приведет к печальным последствиям. Уже сегодня среди школьников треть имеет хронические заболевания. Большая часть заболеваний непосредственно связана с питанием подростков. Хот-доги, чипсы, гамбургеры сами по себе являются бомбами замедленного действия, но, когда их еще и запивают колой – это двойной удар по организму. Подростки не виноваты, они просто не знают, каким должно быть правильное питание. Им представляется, что хорошо только то, что вкусно и приятно на вид. Здесь должны подключаться родители и учителя, объясняя детям, к чему может привести злоупотребление фаст-фудом и разноцветными газировками.

Когда речь заходит про то, как следует составлять меню, обеспечивающие правильное питание для подростков таким образом, чтобы растущий организм получал полную «коллекцию» необходимых ферментов. Питание должно быть строго сбалансировано. Молочные продукты, овощи, фрукты, мясо, белый хлеб, бобовые – вот продукты, которые должны входить в рацион в обязательном порядке. При этом следует избегать пищи с большим содержанием жиров, сахара и соли.

Какие витамины нужны подростку для полноценного роста и развития?

Для правильного и быстрого роста подростка необходимо сбалансированное полноценное питание. Но также полезно будет в определенном возрасте принимать дополнительные витамины для подростков.

Определить, насколько правильно питается ребенок, поможет вычисление калорий, потребляемых в течение дня. Для этого можно использовать калькулятор калорий, его можно найти в интернете в поиске. Или примерно посчитать килокалории вручную. Один грамм белка, как и один грамм углеводов равняется 4 килокалориям. А один грамм жира несет энергию в 9 килокалорий. Для девушек от 14-15 до 17 лет количество необходимых килокалорий в сутки в среднем составляет от 2000 до 2800. Для молодых людей в возрасте от 14-15 до 17 лет – от 2500 до 3200 ккал.

Следующий важный показатель правильного питания и залог получения с пищей всех необходимых элементов – это количество и пропорция потребляемых белков, жиров и углеводов. Для парней в возрасте от 12-13 до 16-17 лет и девушек этого же возраста количество белков на 1 кг веса в сутки должно быть не менее 2 граммов, жиров 1 грамм, а углеводов – 4-6 грамма (при отсутствии сильных физических нагрузок).

Исходя из всех этих необходимых усредненных показателей, ребенок в течение суток должен обязательно кушать мясо (220 г), молоко (500 мл), картофель или крупы (300 г), овощи (300 г), творог (50 г), фрукты (500 г), рыбу (70 г), хлеб ржаной, макаронные изделия. Лучше комбинировать эти продукты с другими, также полезными для детей в этом возрасте.

В период полового созревания важно обеспечить ребенку необходимые витамины и минералы для правильного формирования скелета и поддержания ростового процесса. Каждый ребенок развивается индивидуально, даже при правильно спланированном рационе человеку все равно будет не хватать того или иного вещества. Случиться может всякое: и витамины не усваиваются, и их требуется больше в конкретном случае, возможно, какие-то заболевания вносят свои коррективы. В таких случаях на помощь приходят фармацевтические компании, предлагающие разнообразные поливитамины.

Поливитамины и комплексы призваны служить одной задаче: обеспечение определенной группы населения конкретными, необходимыми в данный период жизни витаминами. В том числе продаются поливитамины, специально разработанные для подростков.

Группы продуктов.

Можно выделить шесть групп продуктов просто жизненно необходимых для полноценного роста и развития подростка.

1.Сложные углеводы. Это основные поставщики энергии, которые так необходимы при быстром росте. Они содержатся в крупах и злаках.

2.Продукты, содержащие белок. Это мясо животных, птицы и рыба. Белок это главный строительный материал для мягких тканей и внутренних органов. И, кстати, в мясе, особенно в красном, содержится железо, при недостатке которого у тинэйджера может проявиться анемия.

3.Растительная клетчатка. Это не что иное, как овощи, корнеплоды и фрукты. Клетчатка необходима для нормализации работы желудочно-кишечного тракта и очищения организма от токсинов благодаря содержащимся в этих продуктах природных антиоксидантов.

4. Растительные жиры. Это растительные масла и различные орехи. Употребление этих продуктов может отлично помочь подростку избежать

довольно часто встречающихся в таком возрасте проблем с выпадением волос и ломкостью ногтей.

5. Молоко и кисломолочные продукты. Это незаменимые поставщики кальция, витамина D и фосфора в питании подростков.

6. Чистая питьевая вода. Для нормальной работы организма нужно выпивать в сутки количество воды из расчета 30 мг на 1 кг массы тела.

И если подрастающее поколение будет придерживаться этих несложных рекомендаций по питанию, здоровье и нормальное развитие будет обеспечено.

Кстати, если в этом возрасте человек не привыкнет к здоровой пище и не начнет правильно питаться, то с возрастом изменить свои привычки и пристрастия в еде будет достаточно сложно. И проблемы, связанные с неправильным питанием, могут проявиться не только в избыточном весе, но могут возникнуть и различные заболевания.

Примерное меню для подростков

В идеале соотношение приемов пищи должно быть таким: завтрак - 25%, обед - 35-40%, полдник - 15% и ужин - 20-25% от общего суточного объема пищи.

На завтрак стоит есть горячие мясные блюда и закуски. Например, овощной или фруктовый салатик, бутерброд с маслом и сыром, запить можно горячим чаем какао напитком, киселем, настоем шиповника или компотом. Кофе с утра противопоказан. В идеале это каша на молоке, тушеное мясо или рыба, или запеканка, или овощные тушеные блюда.

В обед просто жизненно необходимо употребить первое, суп, куриный бульон и так далее. Обязательно горячее второе. Мясное или рыбное с гарниром из овощей или круп. Также именно в обед полезно есть свежие фрукты. Не стоит злоупотреблять кашами, этого блюда достаточно одного раза в день. Но желательно в кашах использовать разные крупы. Обязательно в рационе должны присутствовать гречневая, овсяная и пшенная крупы.

В подростковом питании обязательно должен присутствовать **полдник**.

Во-первых, он заменит нежелательные перекусы, а во-вторых, принесет массу пользы растущему организму. Так, как он должен состоять из молочных и хлебобулочных изделий.

Ужин должен быть легким, чтобы не перегружать желудок на ночь. Это может быть запеканка, легкая кашка, омлет, овощной салат белком.

СОВЕТ: Не торопитесь во время еды, хорошо пережевывайте пищу. Специалисты рекомендуют жевать пищу не менее 20 раз. Это спасение для желудка и всей пищеварительной системы.

Чтобы обеспечить рациональное питание вне дома, в школу можно взять с собой:

Фрукты: яблоко, грушу, банан и другие фрукты, которые не вызывают у ребенка аллергии и которые удобно есть, не пачкаясь;

Бутерброд: с сыром или котлетой, куриным филе. Хлеб лучше использовать цельнозерновой ржаной или с отрубями;

Напиток: минеральную воду без газа, компот, морс, чай, сок или питьевой йогурт;

Мучное: понемногу и не каждый день печенье, домашние пирожки из ржаной муки, сырники;

Сладкое: цукаты, сухофрукты или орехи.

Не стоит брать:

- Чай в пластиковой бутылке или сладкую газированную воду,
- Шоколадные батончики,
- Колбасу любых видов,
- Сухари и чипсы,
- Майонез и кетчуп,
- Кексы и рулеты,
- Любой фаст-фуд

Школьный бутерброд не может заменить полноценный горячий обед, Сладости лучше съесть в начале школьного дня, Кисломолочные продукты, сладости и фрукты едят отдельно друг от друга

Уважаемые подростки!

Надеюсь, что мои советы помогут вам правильно питаться.

Сбалансированный рацион питания, богатый всеми необходимыми веществами, непременно обеспечит вам заряд энергии и крепкое здоровье.

При правильном питании вы очень скоро заметите, что у вас хорошее настроение, здоровый цвет лица и успехи в школе.

Физическое здоровье — Забота о собственном теле

•**Регулярно подвергайте организм физическим нагрузкам.**

Подростки должны уделять физической активности хотя бы 60 минут в сутки.

•**Соблюдение здорового рациона питания.** Здоровый рацион питания является важнейшей частью процесса роста и развития. Ешьте много фруктов и овощей, цельных злаков, обилие белковых продуктов и маложирные молочные продукты.

•**Поддерживайте здоровую массу тела.** Дети и подростки, страдающие ожирением, рискуют перенести его во взрослую жизнь. Также у них повышается риск развития других хронических болезней, депрессии и низкой самооценки.

•**Здоровый сон.** Большинству подростков необходимо от 8 до 9,5 часов ночного сна в сутки. При этом в среднем этот показатель равен 7. Однако сон играет очень важную роль в способности концентрировать внимание и успевать в школе.

•**Делайте прививки.** Ежегодно проходите вакцинацию от гриппа. Если вы не проходили вакцинацию от папиллома вируса человека, узнайте у родителей и врача о важности этой прививки. Она позволяет предотвратить инфицирование и развитие определенных форм рака, включая рак шейки матки.

•**Чистите зубы щеткой и нитью.** Сделайте это привычкой сейчас, чтобы предотвратить проблемы с зубами и деснами во взрослом возрасте.

- Защищайтесь от солнца.** Получение буквально нескольких тяжелых солнечных ожогов в детстве в разы увеличивает риск развития рака кожи во взрослой жизни.
- Не слушайте музыку на большой громкости.** Это может повредить слух на всю оставшуюся жизнь.

Психическое здоровье — Забота о собственной психике

- Научитесь справляться со стрессом.** Полностью избежать стрессовых ситуаций в современном мире невозможно, поэтому нужно научиться эффективно с ними справляться. Это поможет поддерживать спокойствие и научит правильному поведению в стрессовых ситуациях.
- Учитесь и старайтесь добиться максимума в школе.** Давно доказано, что между здоровьем и академической успеваемостью существует тесная взаимосвязь.
- Старайтесь поддерживать хорошие отношения с родителями.** Всегда помните, что они желают вам лучшего. Постарайтесь разглядеть причины, по которым они устанавливают те или иные правила.
- Поддерживайте баланс между школой, работой и социальной жизнью.**
- Не пытайтесь брать на себя слишком многое.** Направьте все свои силы лишь на самые важные направления. Если вы будете браться одновременно за слишком многое, то столкнетесь со стрессом, истощением и депрессией.

Эмоциональное здоровье — Забота о собственных чувствах

- Умейте определять признаки эмоционального истощения.**
К таковым относятся:

- тревога
- депрессия
- чрезмерная утомляемость
- утрата самооценки
- потеря интереса к ранее любимым занятиям
- потеря аппетита

- набор или потеря массы тела
- несвойственное характеру человека поведение.

•**Обращайте внимание на настроение и чувства.** Не списывайте абсолютно все негативные мысли и чувства на подростковый возраст. Если вы о чем-то сильно переживаете, обратитесь за помощью.

•**Не бойтесь и не стесняйтесь обращаться за помощью.** Если вы не можете или не хотите обращаться к родителям, поговорите с любимым учителем или школьным психологом. Найдите взрослого, которому можете доверять. При появлении сильной печали или мыслей о нанесении себе вреда сразу же обращайтесь за помощью.

•**Принимайте себя.** Если вы чувствуете низкую самооценку или считаете, что плохо выглядите, поговорите об этом с кем-то. В данном случае может помочь даже обычная беседа с другом.

•**Не унижайте других людей.** Если же жертвой унижений или издевательств стали вы сами, скажите об этом родителям, учителю или другим взрослым людям. Сюда относятся, в том числе, и унижения в онлайн-режиме.

Режим дня

Режим дня — строго соблюдаемый в течение длительного времени оптимальный распорядок труда, отдыха, сна, питания, занятий физическими упражнениями и закаливанием, другими видами деятельности в течение суток.

Биологической основой режима дня служит цикличность всех физиологических функций организма. Систематическое соблюдение времени начала и окончания ежедневных видов деятельности — занятий, сна, питания, отдыха и т. д., продолжающееся длительный промежуток времени, вырабатывает у детей цепочку условных рефлексов на время (например, ко времени приёма пищи усиливается деятельность органов пищеварения). Цепочка условных рефлексов образует динамический стереотип.

Значение правильного режима дня состоит в предельной минимизации энергозатрат и повышении работоспособности организма. В конечном счёте соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья.

Определенную и весьма значительную часть ответственности должна на себя взять школа.

Поговорив с завучем, я выяснила, что же предпринимается школой:

1. Расписание уроков составляется так, чтобы предметы, требующие больших усилий, чередовались с теми, которые усваиваются легче, с занятиями физкультурой. Расписание на начало недели — по возрастающей, к середине, к концу недели — по убывающей.
2. Перемены достаточной продолжительности (10,15 минут) ребята проводят в движении.
3. Нормируется время, которое отводится на общественно полезный труд, на общественную работу

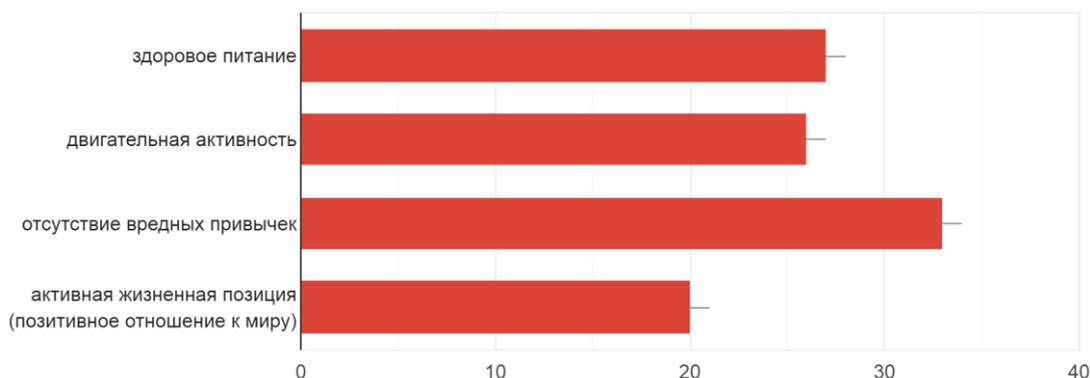
Опрос. Анализ опроса.

Я провела опрос среди своих сверстников с целью выяснить понимание ими «что такое ЗОЖ?!», и какой процент из них соблюдает правильный образ жизни.

Вопрос 1

Что Вы понимаете под здоровым образом жизни(ЗОЖ)?

50 ответов



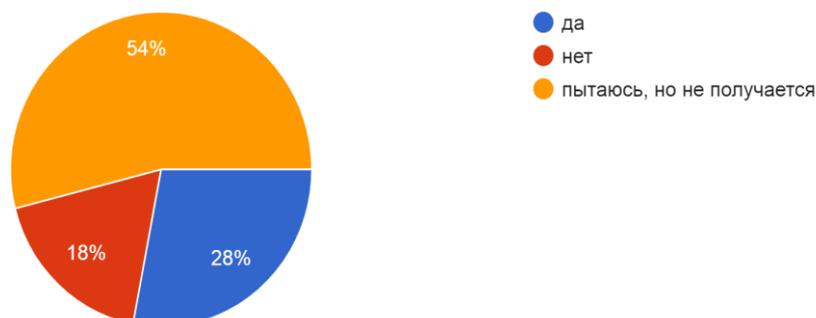
Что понимают люди под здоровом образом жизни?

На первом месте это «отсутствие вредных привычек» проголосовало 33 человека 66%. Далее «здоровое питание» 27 (54%), «двигательная активность» 26 (52%) и «активная жизненная позиция» 20(40%). Таким образом, я могу сказать, что все, безусловно, правы, поскольку у каждого свое мнение. Но тем не менее знания о ЗОЖе обязательно нужны, так как многие не до конца понимают значимость.

Вопрос 2

Вы соблюдаете правильный режим питания?

50 ответов

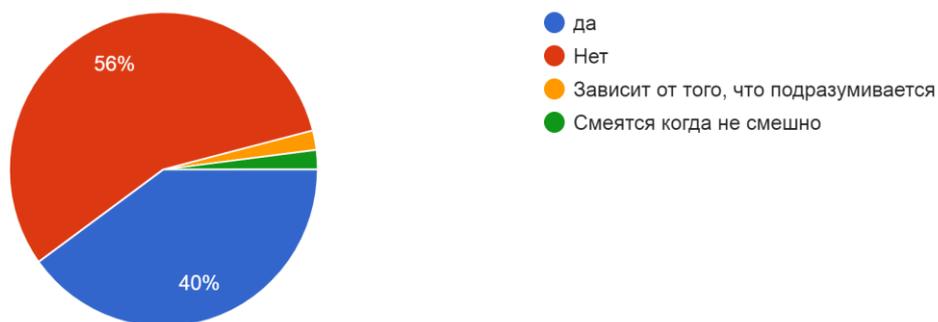


Вывод: 28% соблюдает правильный режим питания, 18% не соблюдают, а 54% пытаются, но у них не выходит, позже мы выясним почему позже. И делаю вывод, что требуется больше информации о правильном режиме питания.

Вопрос 3

Вы имеете вредные привычки?

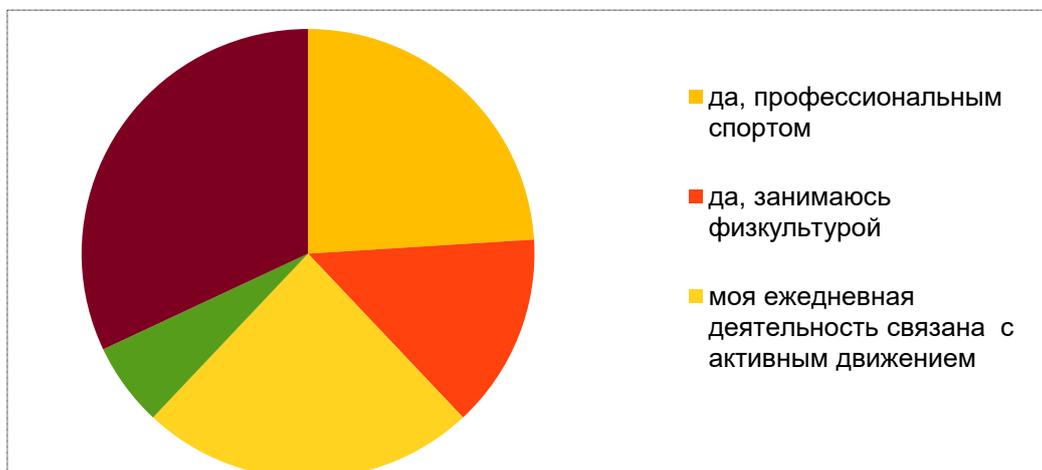
50 ответов



40% ответили, что «да» имеют вредные привычки, 56% ответили «нет», а 4% ответили по своему. Однако, я считаю, что если бы было больше информации о здоровых привычек, скорее всего люди поменяли свои взгляды.

Вопрос 4

Занимаетесь ли вы физ. подготовкой?

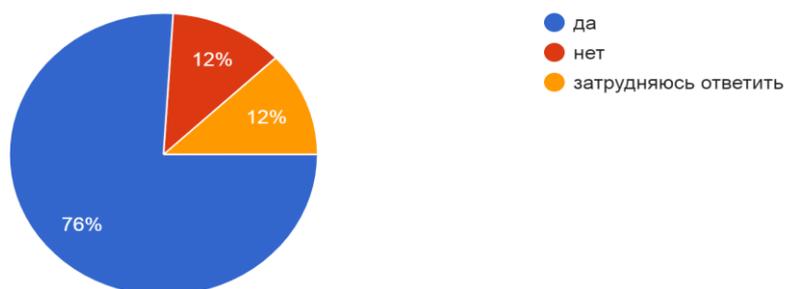


24% ответили, что да, занимаются профессиональным спортом . 14% занимаются физкультурой , 24% ответили «моя ежедневная деятельность связана с активным движением», 6% ответили, что «нет», а остальные 32 % ответили «другое» -занимаются танцами.

Вопрос 5

Как вы считаете, способствует ли здоровый образ жизни успеху в других сферах человеческой деятельности (учеба, работа и т.д.)

50 ответов

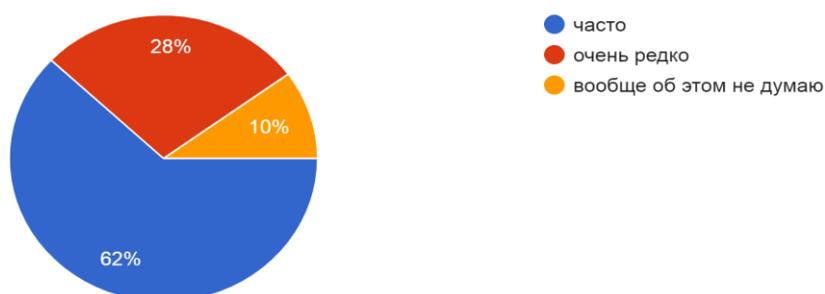


76% ответили «да», 12% «затрудняюсь ответить» и «нет»

Вопрос 6

Часто ли вы задумываетесь о правильности своего образа жизни?

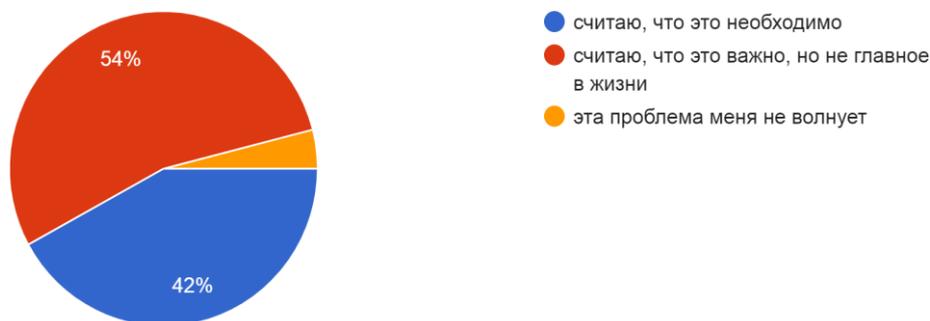
50 ответов



62% ответили, что да «часто», 28 % «очень редко», а всего лишь 10% «вообще об этом не думает»

Вопрос 7

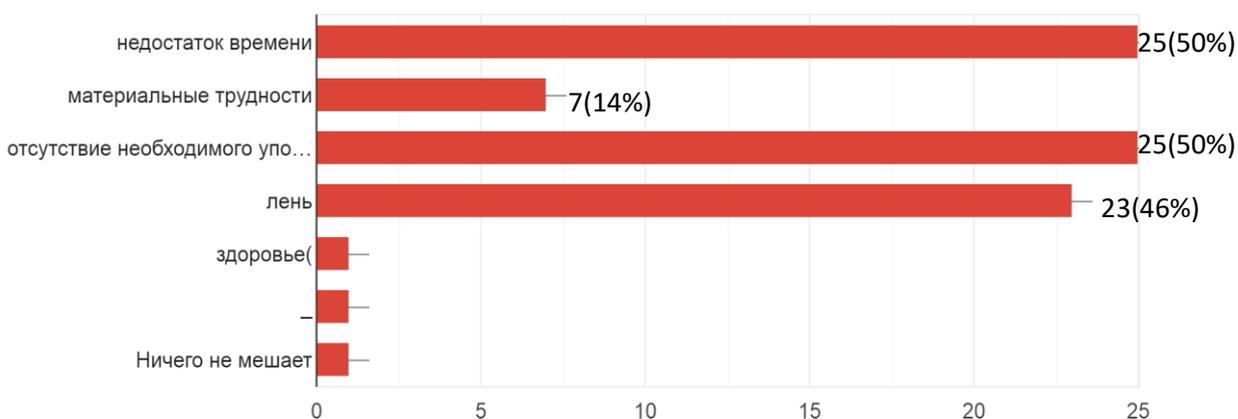
Считаете ли Вы необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни?
50 ответов



42% считают, что это необходимо, 54% считают, что это важно, но не главное в жизни, а всего 4% эта проблема не волнует.

Вопрос 8

Если Вы считаете необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни, что этому мешает?
50 ответов



50% ответили «недостаток времени» и «отсутствие необходимого упорства, воли, настойчивости», 46% ответили что «лень», а 14% «материальные трудности». Таким образом, я с уверенностью могу сказать, что не «недостаток времени» влияет на то, как человек хочет придерживаться ЗОЖу, а скорее всего лень и отсутствия силы воли, поэтому нужна хорошая мотивация.19

ВЫВОД: Результаты анкетирования показали, что большая часть молодежи думает о том образе жизни, которое ведёт к пониманию правильности своего выбора. Но некоторым мешает лень, а некоторым недостаток времени. Однако большая часть подростков задумывается о состоянии здоровья и понимают, что оно в их руках.

Несомненно, здоровый образ жизни является субъективно значимым, поэтому в сохранении и укреплении здоровья каждого человека необходима перестройка сознания, ломка старых представлений о здоровье, изменение стереотипов поведения, т.к. “Здоровый человек бывает несчастен, но больной не может быть счастлив. Здоровье - это ценность, без которой жизнь не приносит удовлетворения и счастья”

Литературный список. Ссылки.

- http://www.kvd74.ru/podrostki_kak_ostavatsya_zdorovym.html
- <https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2015/11/18/10-pravil-zdorovogo-obraza-zhizni>
- <https://fizdispanser.com/zdorovyj-obraz-zhizni-detej-i-podrostkov-zozh/>
- <http://ocozsrostov.ru/article/pitanie-pamyatka-dlya-podrostkov>
- <https://profilaktica.ru/for-population/profilaktika-zabolevaniy/vse-o-pravilnom-pitanii/roditelyam-o-pitanii-detej/neobkhodimost-pravilnogo-pitaniya-dlya-podrostkov/>
- <https://club-detstvo.ru/raznoe/proekt-zdorovyj-obraz-zhizni-proekt-zdorovyj-obraz-zhizni/>