Международный конкурс творческих, учебно-образовательных, исследовательских, научно-популярных проектов

**Направление работы:** Физическая культура и спорт

**Тема:** Здоровый образ жизни

**Автор:** Драгина Кристина Алексеевна

студентка 4 курса ГБПОУ МО «Колледж «Подмосковье»

**Научный руководитель:** Смирнова Ирина Геннадьевна

преподаватель специальных дисциплин

**Место выполнения работы:** Московская область, г.о. Клин,

р.п. Решетниково

**2024**

**Введение**

Здоровый образ жизни - всегда актуальная тема для человека.

Здоровье - самое главное, что есть у любого человека, оно одно, и необходимо его поддерживать. Лишь здоровый человек, может в полной мере наслаждаться жизнью, поэтому важно его сохранять и укреплять. Для понимания как прийти к цели, то есть сохранению и укреплению здоровья, необходимо изучить, что же такое здоровый образ жизни, способствующий сохранению хорошего функционирования организма. Предметом данного исследования и выступит здоровый образ жизни.

Целью проекта будет являться изучение влияния здорового образа жизни и в целом рассмотрение его составляющих частей.

Задачи исследования:

1. Понять, что такое здоровый образ жизни, и сто он из себя

представляет.

2. Сформировать преставление о здоровом образе жизни.

3. Узнать основные правила здорового образа жизни

Актуальность проекта

Здоровье – важнейшая ценность. Здоровый образ жизни значительно улучшает состояние здоровья, повышает выносливость и работоспособность. Люди, занимающиеся спортом и здорово питающиеся, значительно реже болеют. Правильное питание укрепляет организм и удовлетворяет его потребности в микроэлементах.

Люди, не ведущие здоровый образ жизни – это те, кто не в силах ради своего здоровья отказаться от любимой, но вредной пищи, не могут отказаться от вредных привычек.

**1.Теоретические основы и понятие здорового образа жизни**

Здоровый образ жизни - образ жизни, направленный на сохранение здоровья, профилактику заболеваний, укреплению организма.

Под здоровым образом жизни подразумевается целый ряд совокупных факторов, таких как психологическое здоровье, рациональное питание, отказ от вредных привычек, соблюдение личной гигиены, физическая активность, соблюдение режима дня и т.д.

Исследования доказали, что здоровье человека, в первую очередь, зависит от здорового образа жизни.

По данным таких ученных, как: Ю.П.Лисицин, Ю.М. Комаров и многочисленных зарубежных авторов, образ жизни формирует здоровье и занимает примерно 50-55% удельного всех факторов, обуславливающих здоровье населения.

Другие факторы. Влияющие на здоровье:

-20-25% экология;

-20% наследственность;

-10% здравоохранение.

Составляющие здорового образа жизни характеризуются:

-личной гигиеной;

-рациональным питанием;

-оптимальным сочетанием работы и отдыха;

-двигательной активностью;

-закаливанием;

-отказом от вредных привычек;

-поддерживанием в течении жизни выработанного и апробированного

стиля жизни.

Здоровый образ жизни – не только деятельность, направленная на укрепление здоровья, но и условия ее осуществления независимо от социально-экономического статуса. Сюда относят: состояние окружающей среды, фактор наследственности и уровень медицинской помощи.

**2.Гигиена**

Правила ЗОЖ просты и хорошо работают, но при условии, что они систематичны. Соблюдая их по принципу «когда в голову пришло», положительных результатов добиться нельзя. Здоровье и ЗОЖ требует соблюдения личной гигиены:

-уход за телом (регулярное принятие ванных процедур);

-уход за волосами и кожей головы;

-уход за полостью рта;

-гигиена обуви и одежды.

**3.Рациональное питание**

ЗОЖ и правильное питание неразрывно связаны.

Диетологи пришли к выводу:

-четырехразовый прием пищи – идеальный вариант для здоровья;

-мясо, рыбу и бобовые стоит употреблять утром и в обед, во второй половине дня – фрукты, овощи и кисломолочные продукты;

-в позднее время от чая и кофейных напитков стоит воздержаться.

Суть рационального питания – ограничение потребления поваренной соли, углеводов и животных жиров (но не полный отказ от них), и увеличить употребление растительной пищи (фрукты, овощи, бобовые, орехи). Необходимо придерживаться разумных норм и не есть слишком много.

Вести ЗОЖ невозможно без соблюдения норм питания. Правильный и здоровый рацион предполагает обширный перечень рекомендаций и советов.

Полезные привычки в питании:

-исключить крепкий чай, кофе, алкоголь;

-отказаться от регулярного употребления быстрых углеводов (газировка, сдоба, чипсы, фаст-фуд и т.п.);

-не устраивать поздних ужинов и перекусов;

-ограничен потребление жиров животного происхождения;

-значительно сократить белковую животную пищу и включить диетическое мясо кролика и птицы;

-включить в меню больше растительных продуктов;

-перейти на дробное питание;

-питаться свежими продуктами;

-пить достаточно жидкости;

-соотносить количество еды с затраченной энергией.

Продукты должны содержать все необходимые витамины, микро- и макроэлементы. По возможности лучше обратиться к врачу диетологу, который подберет питание.

Правильное питание подразумевает отказ от вредных по составу продуктов (мучных, сладких, жирных и т.п.) с заменой на фрукты, овощи, ягоды, злаковые. От качества питания зависит состояние кожи, внутренних органов, мышц и тканей. Употребление воды в объеме 2 л в сутки ускорит обмен веществ, замедлит старение кожи и предотвратит обезвоживание.

**4.Оптимальное сочетание работы и отдыха**

Важно соблюдать баланс между отдыхом и активной деятельностью. Многие ложатся спать после полуночи, стараясь компенсировать недостаток сна в выходные. Такой распорядок – не норма.

Чтобы нормализовать график, надо пересмотреть дела, требующиеся выполнить в течении дня. Несрочные задачи стоит перенести на другой день. Подход к планированию времени должен быть систематическим.

Рационально распределять отдых и труд – правильно чередовать периоды умственного и физического напряжения с полным расслаблением. Суточная норма сна составляет от 7 до 8 часов, и это касается каждого дня.

С рождения организм стоит приучать к конкретному распорядку.

Прием пищи по времени. Регулярное питание исключает возможность набора веса. Организм привыкает есть в строго определенные часы.

Необходима в течении дня и физическая активность, особенно если в остальное время дня нет возможности двигаться.

Двигательная активность

Неотъемлемая часть жизни ЗОЖ – спорт.

Физические занятия нужны для поддержания формы и предотвращения раннего старения органов и кожи. Для этого подойдет:

-бег трусцой;

-плаванье;

-прогулки на велосипеде;

-туристические походы;

-теннис.

Даже десятиминутная разминка уже принесет хоть какую-то пользу для организма. А если уделять занятиям спорту хотя бы пару часов в день, то результаты будут ошеломительными.

Но важно не перестараться и не навредить организму чрезмерными нагрузками и неправильной техникой выполнения.

Регулярные физические упражнения:

-препятствуют развитию депрессии;

-снижают риск возникновения рака;

-позволяют следить за весом;

-повышают иммунитет.

Заключение

**Заключение**

Аргументы за ЗОЖ:

-долголетие – ЗОЖ продлевает жизнь и это факт;

-психологическое спокойствие;

-удовольствие от жизни;

-красота;

-здоровые дети;

-нет болезням;

-энергия на весь день.

**Список литературы**

1. Антонова А.А., Яманова Г.А. Здоровый образ жизни и здоровье современных студентов//Международный научно-исследовательский журнал.2022.
2. Амлаев К.Р. Общественное здоровье и здравоохранение: учебник / К.Р. Амлаев, Л.Н. Блинкова, Н.П. Гавриленко, Х.Т. Дахкильгова и др. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2019.