

Оглавление

1. Введение

- 1.1. Здоровый образ жизни (ЗОЖ).
- 1.2. Понятие здорового образа жизни.
- 1.3. Плюсы здорового образа жизни.

2. Почему большинство людей не соблюдают здоровый образ жизни?

2.1. Минусы ЗОЖ

2.2 Возможные причины наблюдения ЗОЖ

3. Практическое исследование

4. Заключение

5. Список литературы.

Цель моего проекта: представить причины несоблюдения здорового образа жизни.

Задачи работы:

1. Дать определение ЗОЖ;
2. Перечислить плюсы ЗОЖ;
3. Перечислить минусы ЗОЖ;
4. Возможные причины несоблюдения ЗОЖ;
5. Провести анкетирование среди людей разных поколений.

Ожидаемый результат:

- повышение мотивации здорового образа жизни, формирование индивидуального способа физического самосовершенствования;
- снижение показателей уровня заболеваемости среди обучающихся.

Объектом нашей работы является формирование у учащихся потребности в здоровом образе жизни.

Гипотеза: Подростки могут грамотно объяснить, что включает в себя понятие здоровый образ жизни, но практически нет ни одного ребенка, который полностью соблюдает правила здорового образа жизни.

1. Введение

У людей существует огромное количество образов жизни. Кому-то по душе не заботиться о собственном здоровье, кто-то иногда задумывается о нём, а кто-то его бережёт.

Заинтересовавшись этой темой, я решила написать данную проектную деятельность по теме ЗОЖ, и рассказать вам почему большинство людей не соблюдает его.

1.2. Понятие здорового образа жизни



Здоровый образ жизни - образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.

Здоровье человека на 60 % и более зависит от образа жизни. ЗОЖ подразумевает ментальное здоровье, отказ от табака и употребления алкоголя, здоровые модели питания, физическую активность и т. д.

Поддающиеся изменению формы поведения, такие как употребление табака, алкоголя, нездоровое питание, отсутствие любой физической активности, - повышают риск развития неинфекционных заболеваний.

Часто ЗОЖ ассоциируется с постоянными запретами и голодовкой, на деле же — это образ жизни, максимально приближенный к естественному. Психологи утверждают, чтобы внедрить в жизнь полезную привычку, необходимо повторять её в течение 21 дня. За это время, человек и физически, и морально адаптируется к новым обстоятельствам.

1.3. Плюсы здорового образа жизни

1. **Отказ от курения.** Решившись на правильный образ жизни, человек должен бросить курить. Это приведёт к повышению выносливости и избавит от болезней.

2. **Только полезная еда.** Отказ от вредных продуктов, помогает сократить риск появления заболеваний сердечно-сосудистой системы, сахарного диабета, гормональных сбоев и ожирения.

3. **Больше витаминов.** Употребление больше органической продукции, живых фруктов и овощей, а также, «суперфудов», в число которых входят ягоды, орехи и семечки. Эти элементы здоровой диеты помогают не объедаться сладостями, поддерживать фигуру в форме и получить все необходимые витамины для молодости кожи и волос.

4. **Ограничение спиртных напитков.** Алкоголь для организма равносителен небольшой дозе яда. Ведя здоровый образ жизни, человек учится находить другие пути расслабления и веселья без угрозы здоровью, а алкоголь допускается лишь в минимальных количествах по особым случаям.

5. **Регулярные физические нагрузки.** Хватает даже получасовых занятий физкультурой по три раза в неделю. За ежедневную тренировку сойдут уборка, катание на велосипеде и простая ходьба.

6. Режим дня. Рекомендуется засыпать и просыпаться в одно и то же время. Необходимо проспать не менее 7-8 часов.

7. Дневная норма воды. Потребляя норму воды в день, человек предотвращает многие болезни почек, суставов и ЖКТ, а также продлевает молодость и красоту кожи, волос, ногтей, и здоровье глаз.

8. Позитивный настрой. Чтобы радоваться жизни, необходимо чаще отдыхать, желательно активным образом. Следует избегать конфликтов и стрессовых ситуаций.

2. Почему большинство людей не соблюдают здоровый образ жизни?

Основными причинами несоблюдения здорового образа жизни ученые назвали:

- 1) нарушенный режим дня,
- 2) курение,
- 3) постоянные физические и эмоциональные нагрузки,
- 4) недостаток времени, а также неумение грамотно распоряжаться своим временем.

2.1. Минусы ЗОЖ

1. Ограничения. Люди обычно с трудом подчиняются запретам. Любые ограничения и запреты доставляют дискомфорт, от которого все хотят избавиться, это заложено в нас генетически. Именно поэтому, нужно осознать пользу ЗОЖ, чтобы добровольно принять и исполнить все его правила.

2. Отказ от любимых продуктов. Из-за привычки людей употреблять вредную пищу (майонез, бургеры, газированные напитки, и др.), им тяжело убрать её из своего рациона питания. Человеку с трудом даётся пережить такую потерю, поэтому это часто приводит к срывам, перееданию и депрессии. Для такого случая существует техника "читмил", когда человек может себе позволить раз в неделю или месяц съесть свою любимую "вкусняшку", тем самым успокоив себя и предотвратив срывы. Постепенно, придерживаясь данной технике, он оставляет мысли о вредной пище и отказывается от её употребления.

3. Необходимость подсчёта калорий. Многих желающих начать новую жизнь очень часто останавливает данное правило, т.к. для них это занятие кажется непонятным и сложным. Но на самом деле не во всех случаях требуется соблюдение калорий. Данное правило нужно соблюдать тем, кто хочет сбросить или набрать вес. Для остальных всё может зависеть не от количества калорий в пище, а в её качестве, ведь и без соблюдения данной меры, на простом ПП, можно обрести желаемые формы.

4. Недостаток времени на тренировки. Многие видят в этом проблему, потому что думают, что нужно заниматься только в спортзале. Но ведь можно заниматься тренировками не только там, но и в обычной жизни, например, если у человека есть возможность не пользоваться машиной или общественным транспортом, а пройти пешком; покататься на велосипеде, скейте, роликах, коньках и т.п. Главное быть мотивированным и идти к своим целям. Таким образом люди найдут время и возможности.

5. ЗОЖ – дорого. Это большая проблема людей. Потому что обычно здоровый образ жизни ведут богатые люди. Ведь людям обычного достатка лучше купить чипсы за 100 рублей, чем сделать салат за 500 рублей (которым можно насытиться).

2.2. Возможные причины несоблюдения ЗОЖ:

1. Человек не беспокоится о своём здоровье и самостоятельно губит свой организм;
2. Люди ничего не слышали о ЗОЖ;
3. Слышали о ЗОЖ, но не вникали в подробности этого занятия;
4. Слишком заняты другими делами и проблемами;
5. Вредные привычки доставляют больше удовольствия в жизни, нежели ведение здорового образа жизни.



3. Практическое исследование

Среди обучающихся 7 «А» класса было проведено анкетирование.

В классе 25 человек.	
Занимаются спортом. 14 человек.	Не занимаются спортом 11 человека.
Питаетесь ли вы правильно?	
Да-18 человек	Нет-7 человек
Во сколько вы ложитесь спать?	
20:00 1 человек 21:00 4 человека	22:00 9 человек 23:00 11 человек
Составлен ли у вас распорядок дня?	
Да - 7 человек	Нет - 5 человек

Сколько раз в день вы питаетесь?

1 раз - 6 человек

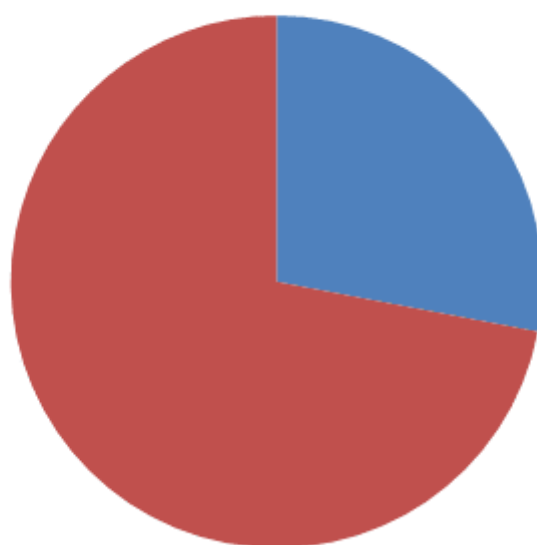
2 раза - 3 человека

3 раза - 10 человек

5 раз- 3 человека

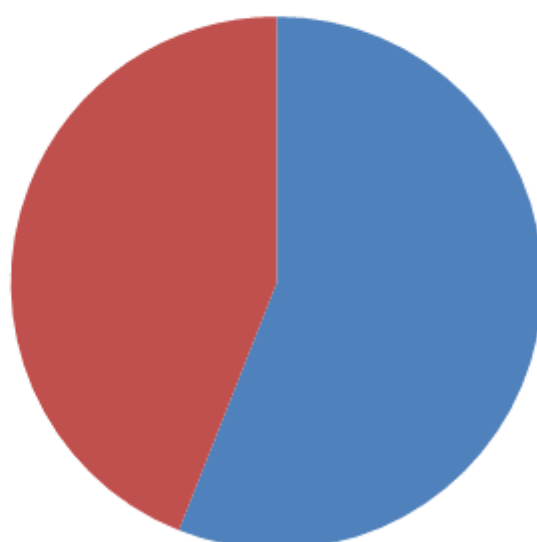
6-7 раз - 1 человек

Составлен ли у вас распорядок дня?



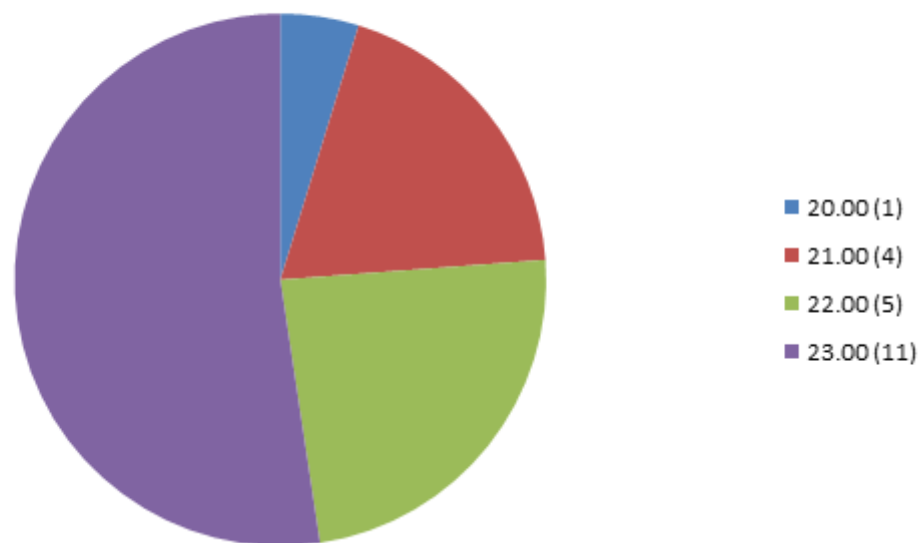
■ Да (7)
■ Нет (18)

Занимаетесь ли вы спортом?

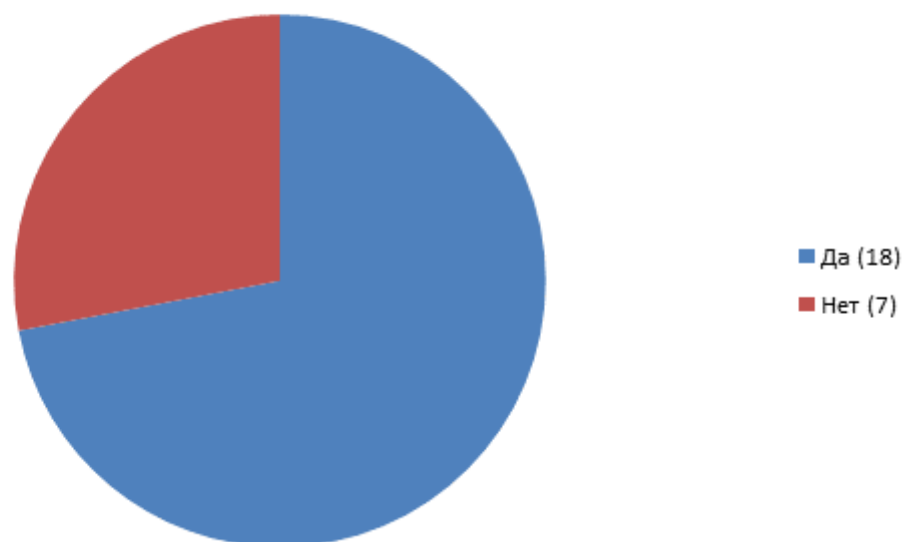


■ Да (14)
■ Нет (11)

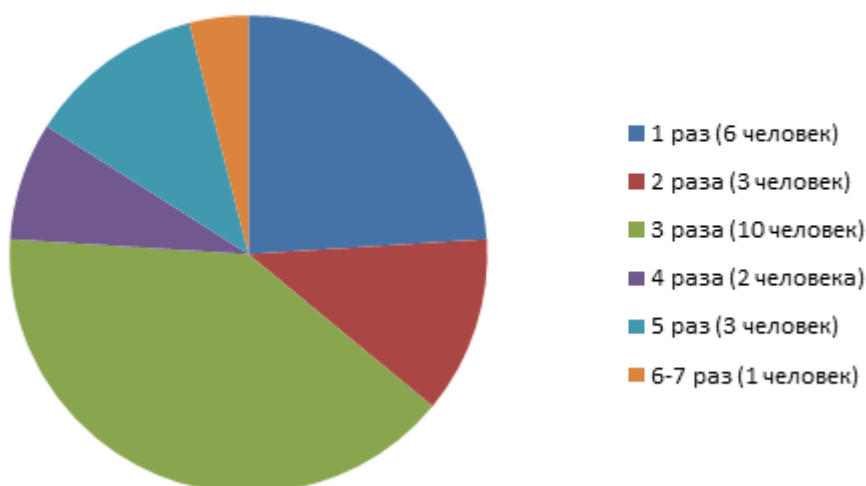
Во сколько вы ложитесь спать?



Питаетесь ли вы правильно?



Сколько раз в день вы питаетесь?



4. Заключение

В заключение хотелось бы отметить, что в современном мире есть очень много информации на тему здорового образа жизни. Работая над проектом, изучая разную информацию из литературы и интернет – ресурсов, я выявила, что тема «Здоровый образ жизни» - актуальна в данный период времени.

ЗОЖ – это главная часть жизни каждого. Многие люди приходят к такому образу жизни, потому что они поняли, что губят свою жизнь разными способами, к примеру: курение, алкоголь, плохое питание, сбой в организме из-за плохого сна и т. д.

Хотелось бы отметить, что поставленная цель была выполнена и раскрыта.



5. Список литературы.

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