

**«Здоровый образ жизни глазами
обучающихся ГОУ СПО Тираспольского аграрно-
технического колледжа им. М. В. Фрунзе».**



Подготовил:
Санднер Б., К. 11 группа,
«Ветеринария»
Научный руководитель
А.А. Максименко



Тираспольский аграрно-технический колледж им. М.В. Фрунзе



2020 год назван годом Здоровья в ПМР



Президент Придністровської
Молдавської Республіки

ПРЕЗИДЕНТ

**Приднестровской Молдавской
Республики**

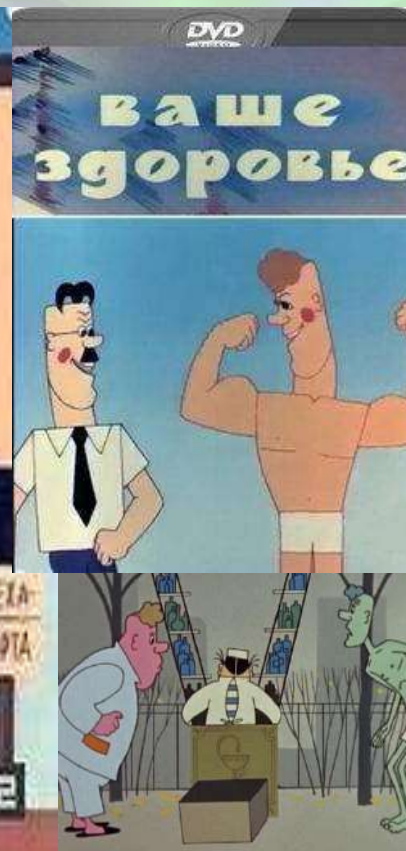
[Указ № 55](#)

Об объявлении 2020 года в
Приднестровской Молдавской
Республике Годом здоровья.

Логотип года



Просмотр мультфильма «Ваше Здоровье»



Здоровая нация — это здоровое государство. Государство заинтересовано в здоровых гражданах. Раскрывать и прививать обучающимся здоровый образ жизни, заботу о своём здоровье очевидность и актуальность данной темы.

Цель исследования:

Содержательно раскрыть понятие здоровья и здорового образа жизни. Определение отношения обучающихся к здоровому образу жизни. Определить мифы и реальность здорового образа жизни.

Объект исследования: здоровый образ жизни и его проявление.

Задачи:

Изучить понятие о здоровье и здоровом образе жизни и его компонентах;

Определить мифы и реальность ЗОЖ.

Провести анкетирование среди обучающихся 1 курса, 11 группы и проанализировать результаты;

Привлечь внимание обучающихся колледжа к здоровью и здоровому образу жизни.

Результат исследования:

По результатам анкетирования сделать рекомендации по соблюдению ЗОЖ обучающихся 1 курса, 11 группы;

Создать презентацию и представить результаты исследования на республиканской конференции Приднестровской Молдавской Республики.

«Валеология» – наука, которая непосредственно занимается вопросами здорового образа жизни, сохранения и восстановления здоровья. В переводе с латинского «valeo» - «быть здоровым».

Родоначальником науки «Валеологии» принято считать **доктора медицинских наук, профессора, члена Академии технологических наук РФ - Брехмана Израиля Ицковича.** «Валеология» - охватывает не только вопросы сугубо физического здоровья, но и вопросы здорового образа жизни комплексно: на физическом, духовном и нравственном уровнях.

В уставе Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) записано, что **здоровье** представляет собой не только отсутствие болезней и физических дефектов, но состояние полного социального и духовного благополучия, когда функции всех его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие-то болезненные изменения. В основу данного определения положена категория состояния здоровья, которое оценивается по трем признакам: соматическому, социальному и личностному.

Соматический – совершенство саморегуляции в организме, гармония физиологических процессов, максимальная адаптация к окружающей среде.

Социальный – мера трудоспособности, социальной активности, деятельное отношение человека к миру.

Личностный признак подразумевает стратегию и образ жизни человека, степень его господства над обстоятельствами жизни.

А.Я. Иванюшкин предлагает 3 уровня для описания ценности здоровья:

- 1) биологический** – изначальное здоровье предполагает совершенство саморегуляции организма, гармонию физиологических процессов и, как следствие, минимум адаптации;
- 2) социальный** – здоровье является мерой социальной активности, деятельного отношения человека к миру;
- 3) личностный, психологический** – здоровье есть не отсутствие болезни, а скорее отрицание ее, в смысле преодоления. Здоровье в этом случае выступает не только как состояние организма, но как “стратегия жизни человека”.

Здоровый образ жизни создает для личности такую социокультурную среду, в условиях которой возникают реальные предпосылки для высокой творческой самоотдачи, работоспособности, трудовой и общественной, активности, психологического комфорта, наиболее полно раскрывается психофизиологический потенциал личности, актуализируется процесс ее самосовершенствования. В условиях здорового образа жизни ответственность за здоровье формируется как часть общекультурного развития, проявляющаяся в единстве стилевых особенностей поведения, способности построить себя как личность в соответствии с собственными представлениями о полноценной в духовном, нравственном и физическом отношении жизни.

Основные компоненты ЗОЖ:



Видео «Вредные привычки»

Вредные привычки.



алкоголь



курение



наркотики



лень



переедание

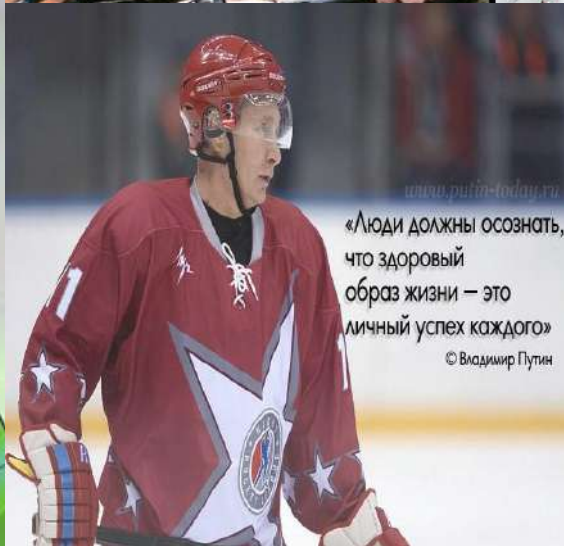




ДЕ ФАКТЫ

МИФЫ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

О ВВЕДЕНИИ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА
"ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ" (ГТО).



Компоненты «Здорового образа жизни»



ОВОЩИ И ФРУКТЫ –
ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ



Компоненты «Здорового образа жизни»

ДАРЮ УЛЫБКУ!



ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ!



Возьми себе
кусочек
счастья

Счастье

Здоровье

Любовь

Богатство

Успех

Слава

Счастье

Если будешь
улыбаться,
все мечты
начнут сбываться

Компоненты «Здорового образа жизни»



В жизни
нужно стремиться обгонять
не других,
а самого
себя.



Компоненты «Здорового образа жизни»





Компоненты «Здорового образа жизни»



Цель мира-счастье!



Компоненты «Здорового образа жизни»



Компоненты «Здорового образа жизни»



Компоненты «Здорового образа жизни»



Компоненты «Здорового образа жизни»



Компоненты «Здорового образа жизни»

ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

 <p>ЧИСТИ ЗУБЫ 2 РАЗА В ДЕНЬ</p>	 <p>ДЕЛАЙ ЗАРЯДКУ</p>	 <p>СЛЕДИ ЗА ЧИСТОТОЙ СВОЕЙ КОМНАТЫ</p>	 <p>ПРОВЕТРИВАЙ КОМНАТУ</p>
 <p>ПОЛЬЗУЙСЯ НОСОВЫМ ПЛАТКОМ ПРИ ЧИХАНИИ И КАШЛЕ</p>	 <p>ОДЕВАЙСЯ ПО ПОГОДЕ</p>	 <p>МОЙ РУКИ ПОСЛЕ ПОСЕЩЕНИЯ ТУАЛЕТА</p>	 <p>ПОДСТРИГАЙ НОГТИ</p>
 <p>МОЙ РУКИ ПЕРЕД ЕДОЙ</p>	 <p>МОЙ ФРУКТЫ ПЕРЕД ЕДОЙ</p>	 <p>РЕГУЛЯРНО МОЙСЯ</p>	 <p>УМЫВАЙСЯ УТРОМ И ПЕРЕД СНОМ</p>

Издательство «Детство»
Москва, ул. Мухоморова, д. 15
Тел: (495) 787-7777
www.detsvo.ru

© 2011 г. Издательство «Детство»
Москва, ул. Мухоморова, д. 15
Тел: (495) 787-7777
www.detsvo.ru

0+



Компоненты «Здорового образа жизни»



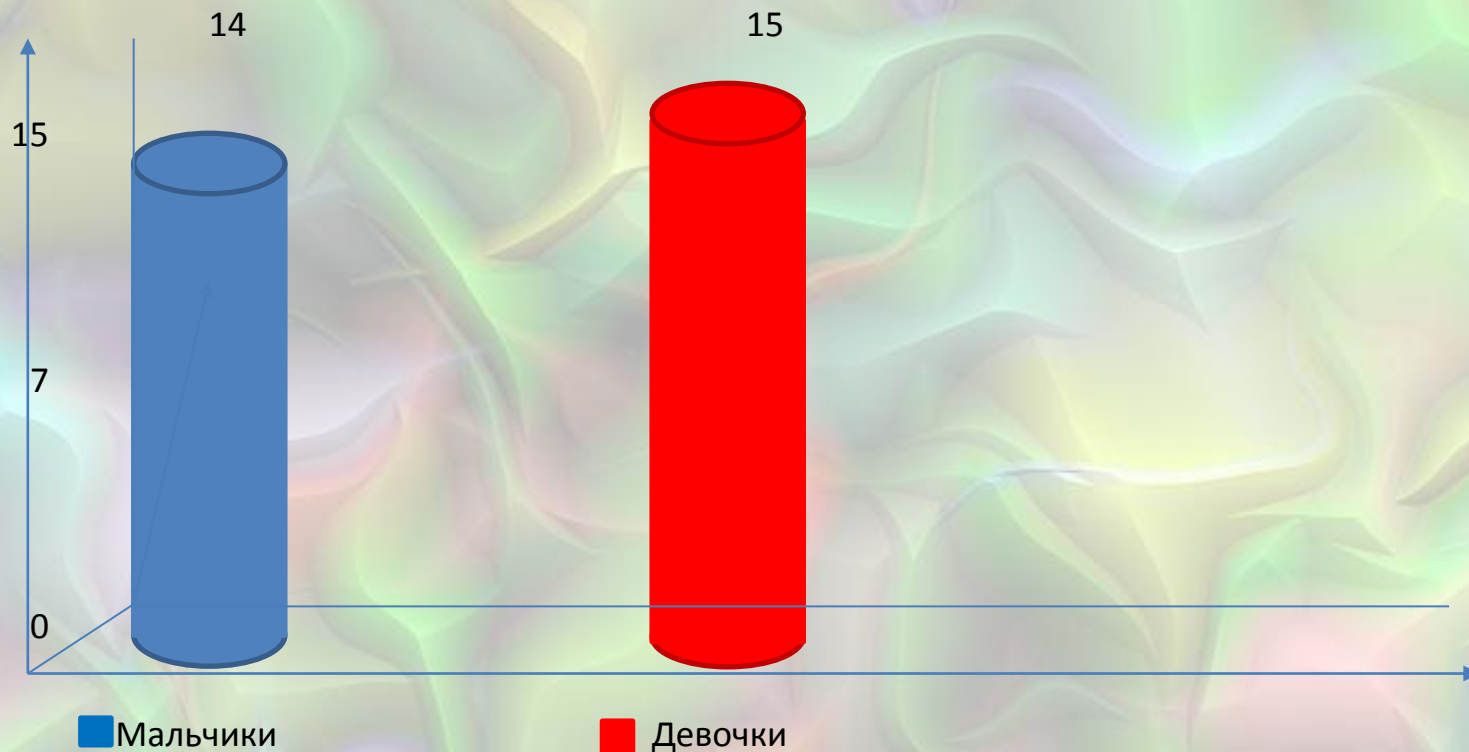
2. Практическая часть научно-исследовательской работы.

Научно-исследовательская работа проводилась на базе ГОУ СПО «Тираспольский Аграрно-технический колледж» имени М.В.Фрунзе в группе №11 по специальности «Ветеринария», в количестве --- студентов.

Анкета к научно-исследовательской работе по теме:

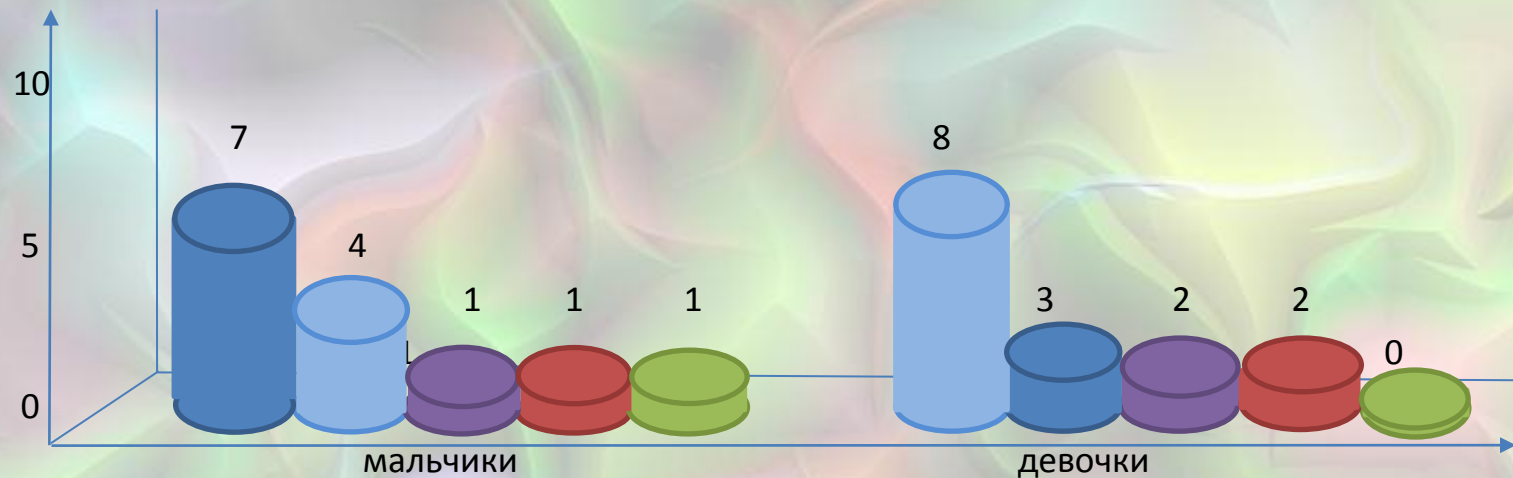
- **«Здоровый образ жизни глазами обучающихся ГОУ СПО Тираспольского аграрно-технического колледжа им. М.В.Фрунзе».**

Категория анкетирруемых



Главное в жизни

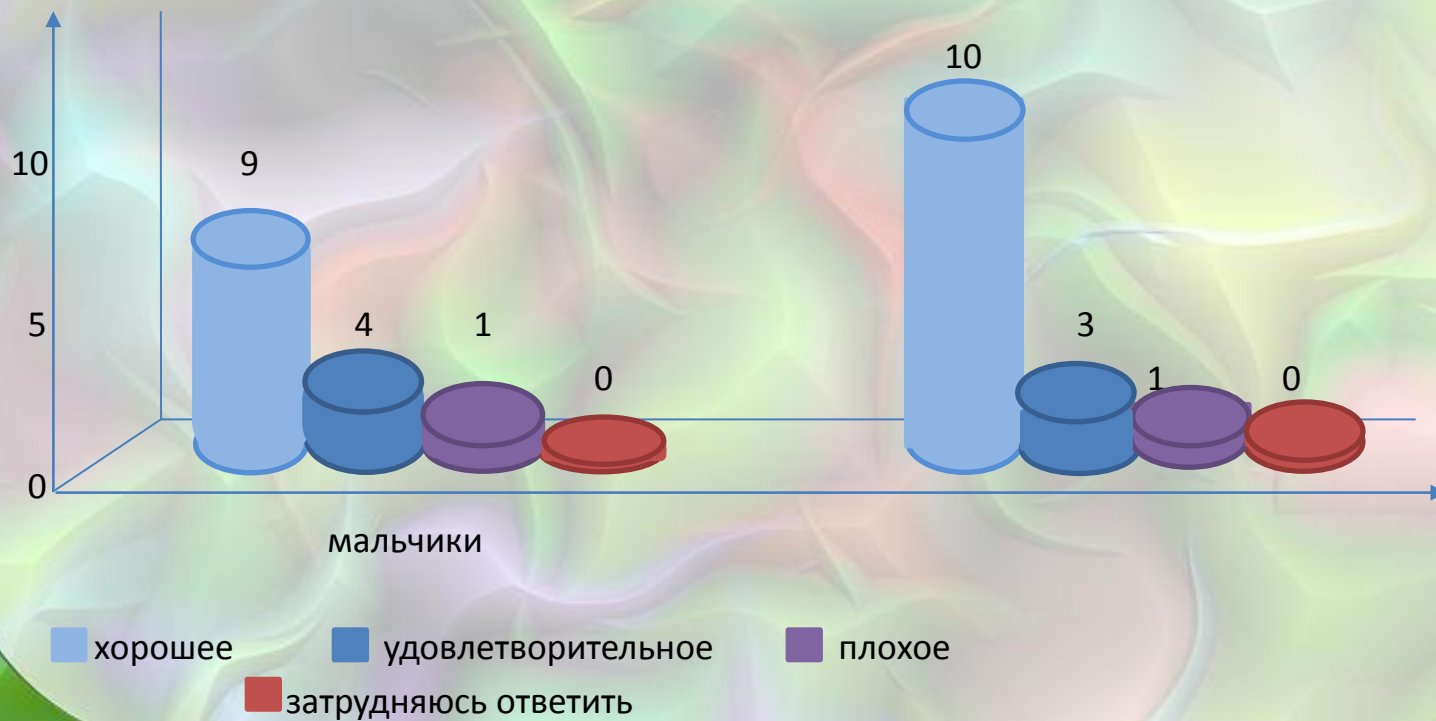
В жизни главное не деньги, карьера или власть. Главное - прожить так, чтобы было что вспомнить с наилучшими и самыми теплыми чувствами. Главное - любовь и искренние отношения, нежность и человеческая забота.



- взаимоотношения в семье,
- здоровье,
- материальное благополучие.
- друзья,
- учёба,

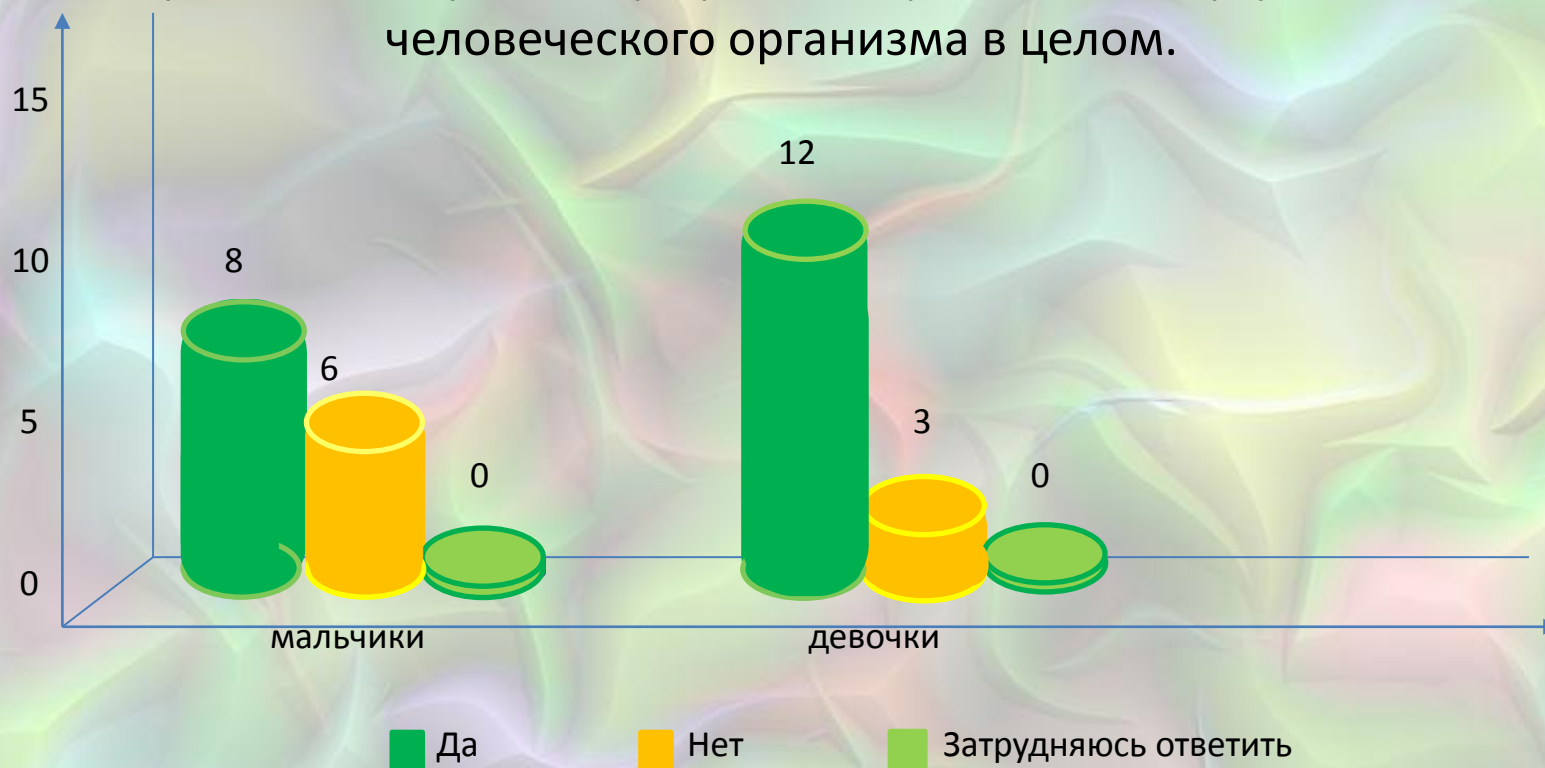
Оценка состояния здоровья

Здоровьем является **состояние** полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов

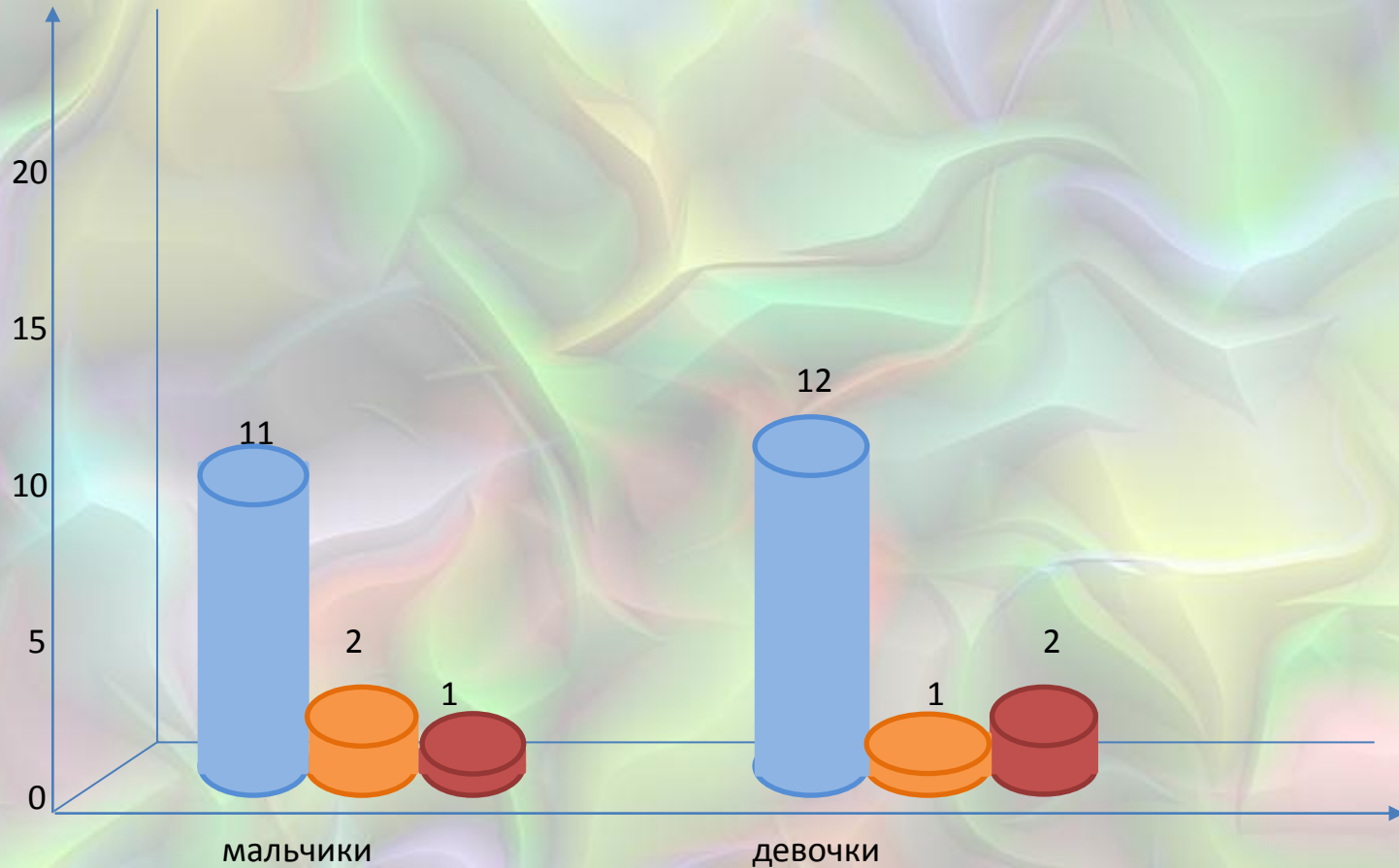


Ведение здорового образа жизни

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



Здоровье и болезни



редко, 1-2 раза в год.

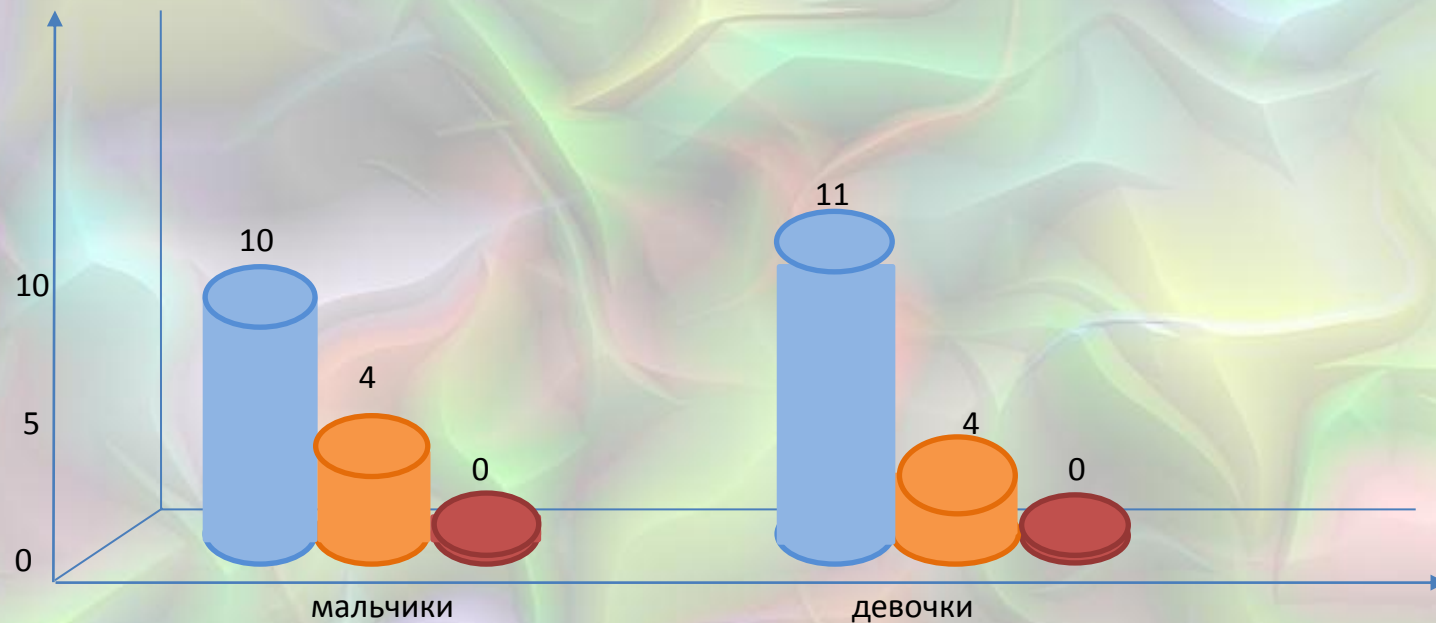
реже, болею 3-4 раза в год

болею часто чаще 5 раз в год.

Соблюдение режима дня

Режим дня — точно размеренный распорядок действий на день. **Режим** работы - откорректированный порядок работы и отдыха на предприятии.

Режим питания — диета, приём пищи в соответствии с определённым распорядком



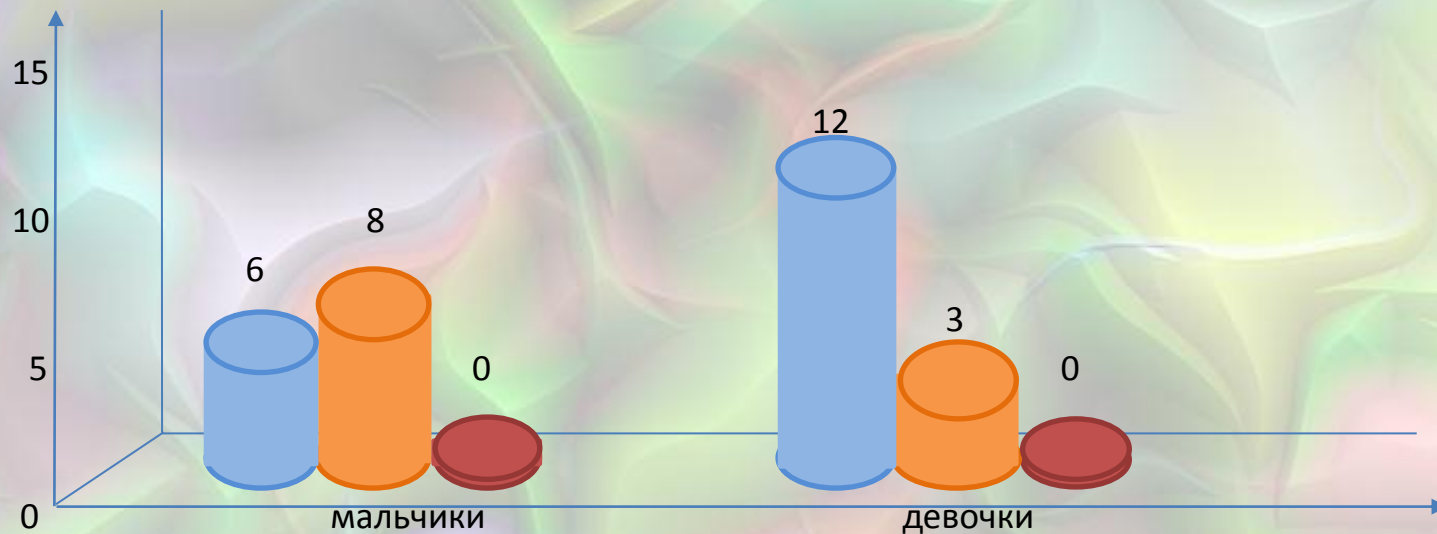
■ да, стараюсь всегда его соблюдать

■ пытаюсь придерживаться, но не всегда получается

■ нет, я никогда не соблюдаю режим дня.

Режим сна

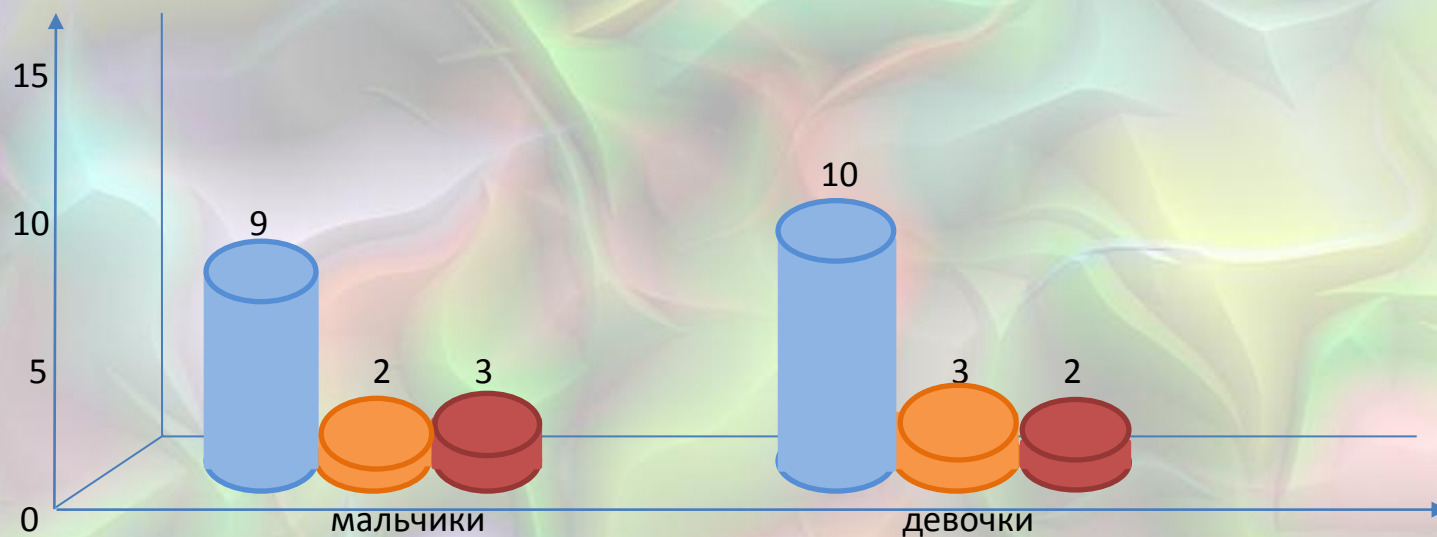
Сон - наступающее через определённые промежутки времени физиологическое состояние покоя и отдыха, при котором полностью или частично прекращается работа сознания



- да, я ложусь во время и почти никогда не просыпаюсь ночью
- не всегда, бывает, что ложусь спать после 23.00 часов ночи.
- плохо засыпаю.

Усталость после уроков

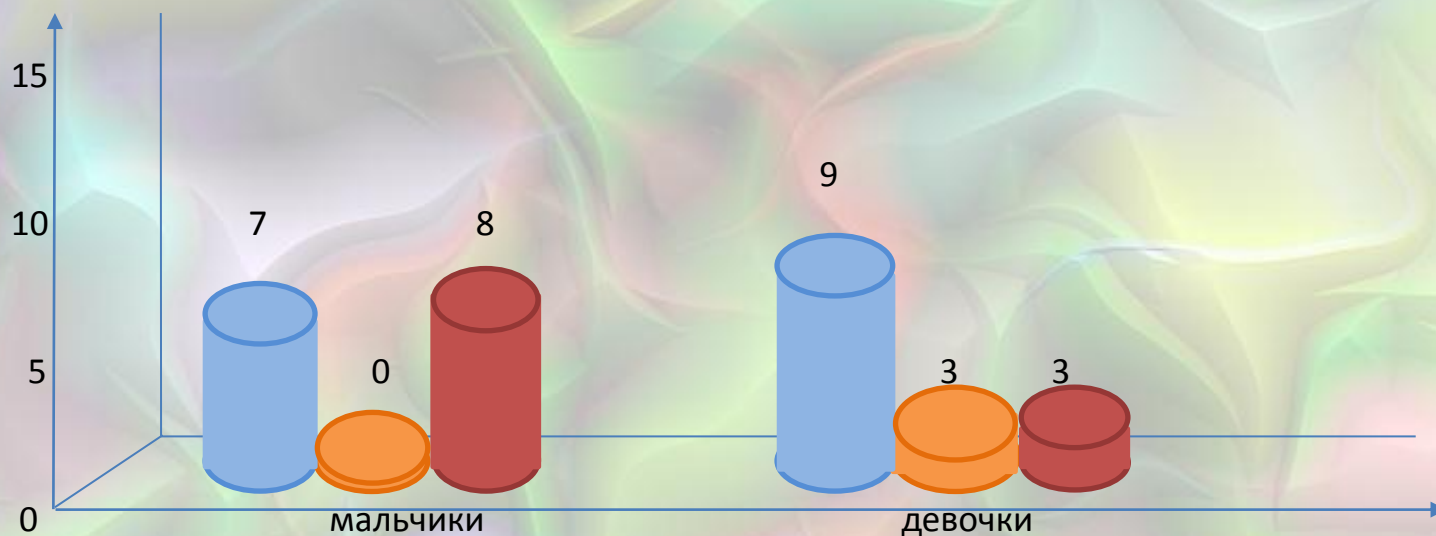
Усталость — физиологическое и психологическое состояние человека, которое является следствием напряжённой или длительной работы.



- да,
- нет;
- Затрудняюсь ответить.

Режим питания.

Режим питания — количественная и качественная характеристика питания, включающая кратность, время приёма пищи и распределение её по калорийности и химическому составу, а также поведение человека во время приёма пищи.



- да, в мой рацион питания включены овощи и фрукты
- иногда бывает, что я обхожусь без завтрака или обеда
- я вообще не придерживаюсь какого-либо режима питания.

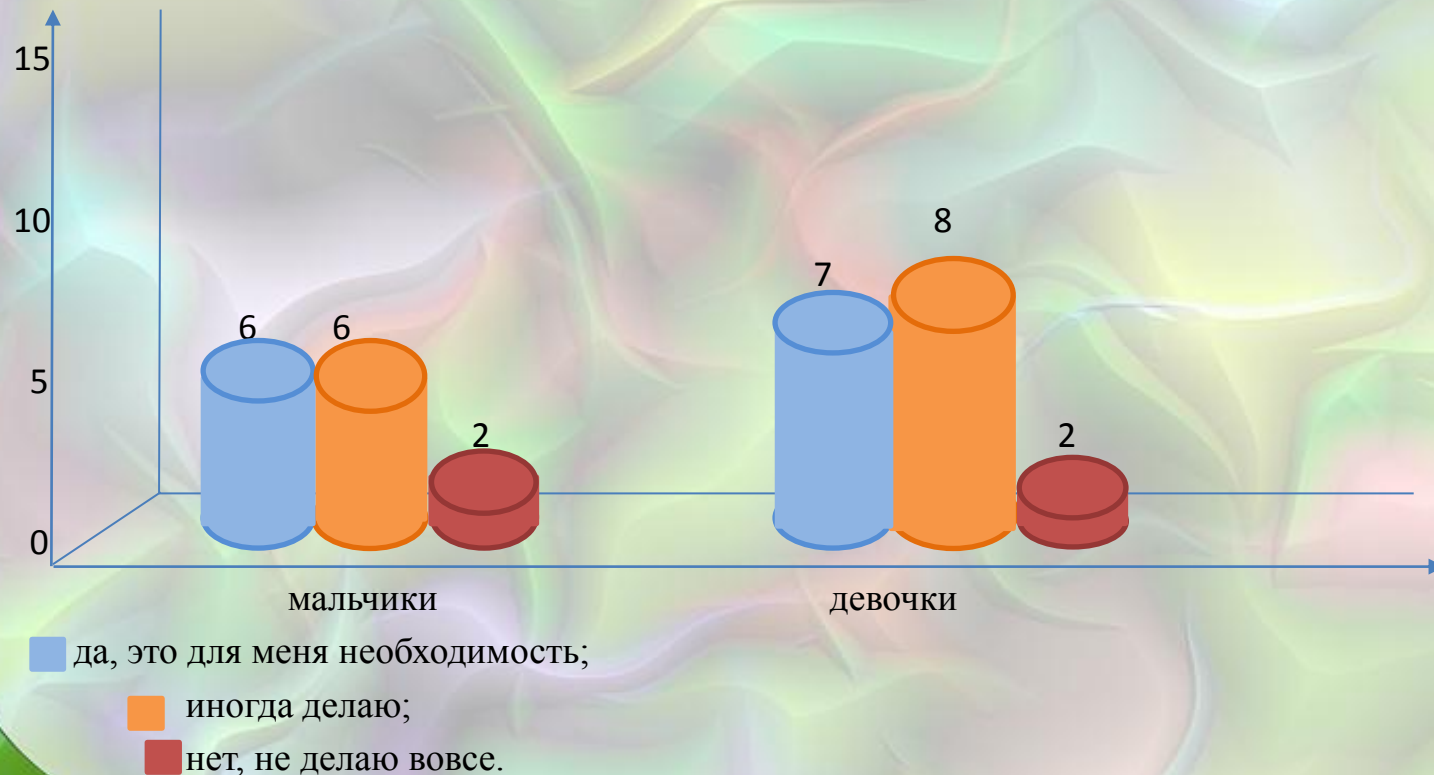
Личный взгляд на ЗОЖ

Здоровый образ жизни подразумевает ментальное здоровье, отказ от табака и употребления алкоголя, здоровые модели питания, физическую активность, физические упражнения, спорт и т. д.

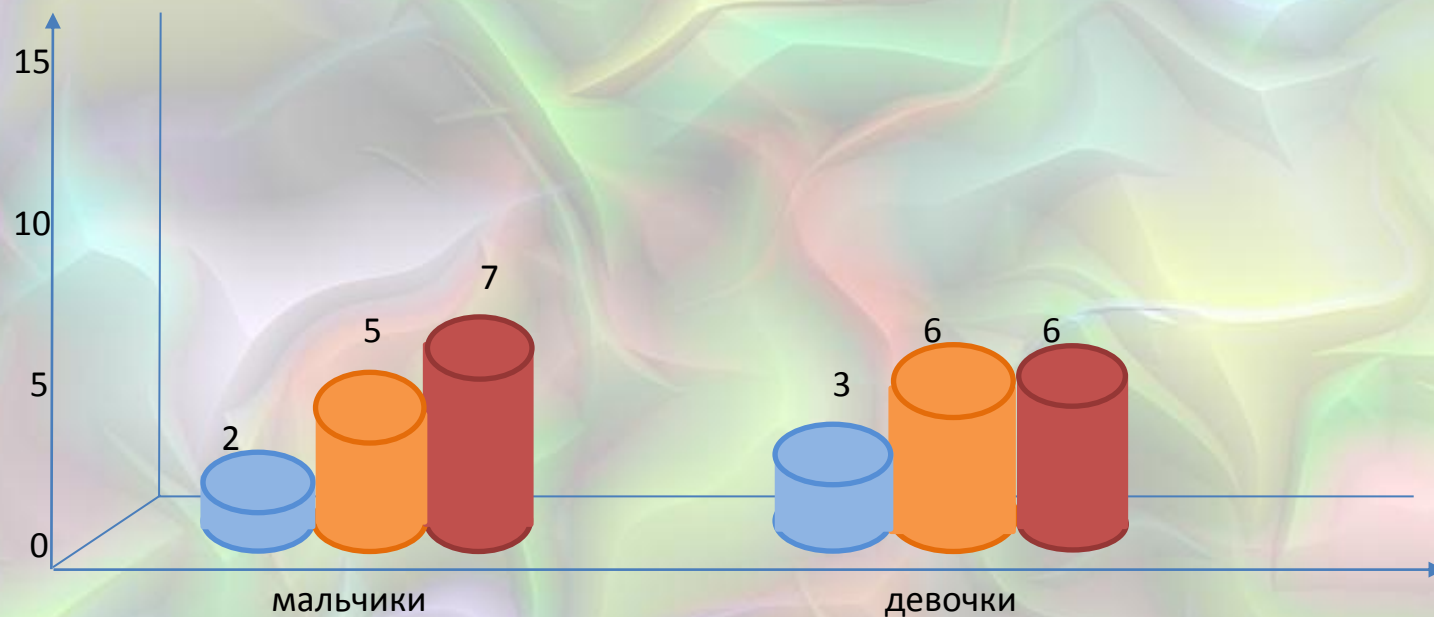


Зарядка

Зарядка или **гигиеническая утренняя гимнастика** — комплекс физических упражнений, выполняемых утром после сна с целью повышения общего тонуса организма.



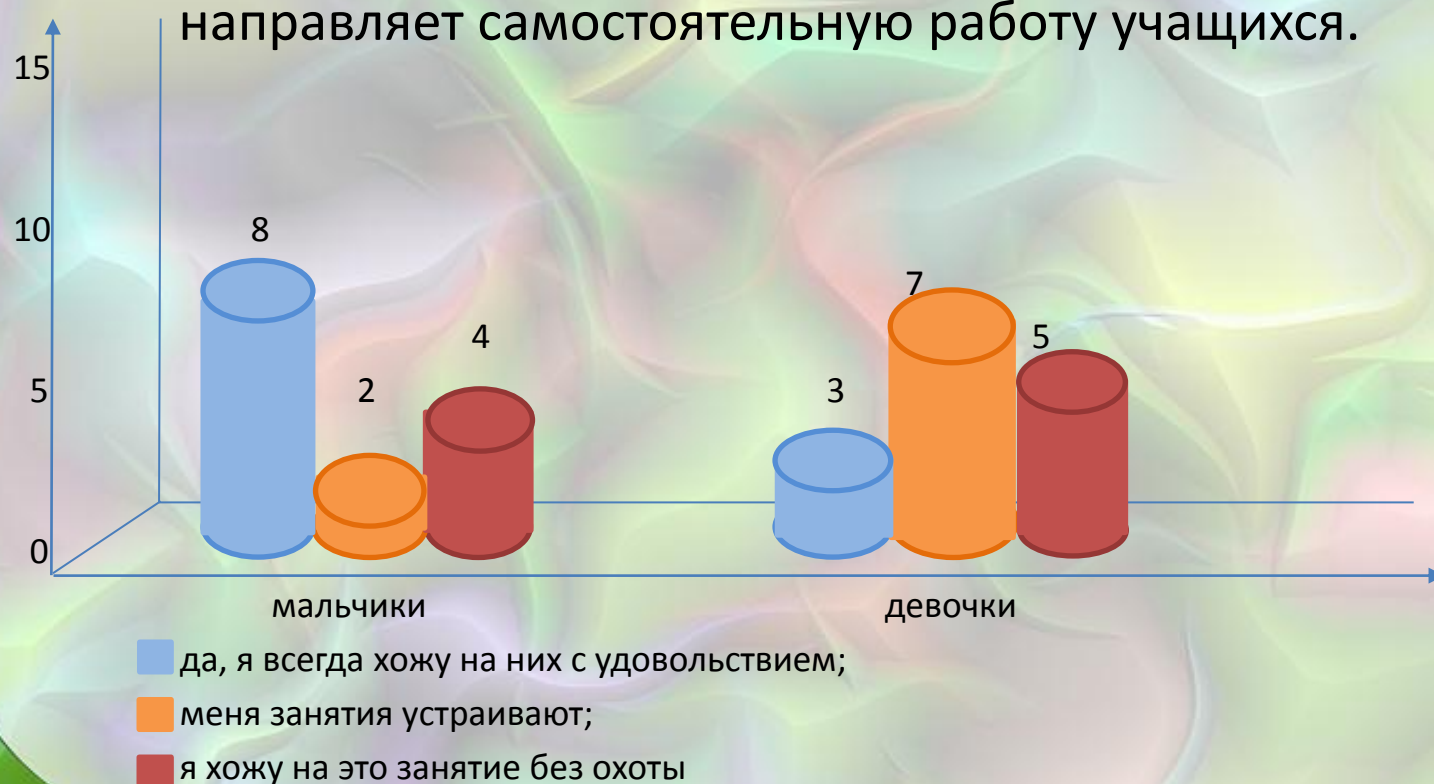
Активный отдых с семьёй.



- иногда, 2-3 раза в год;
- регулярно, 1-2 раза в месяц в полгода;
- никогда или очень редко.

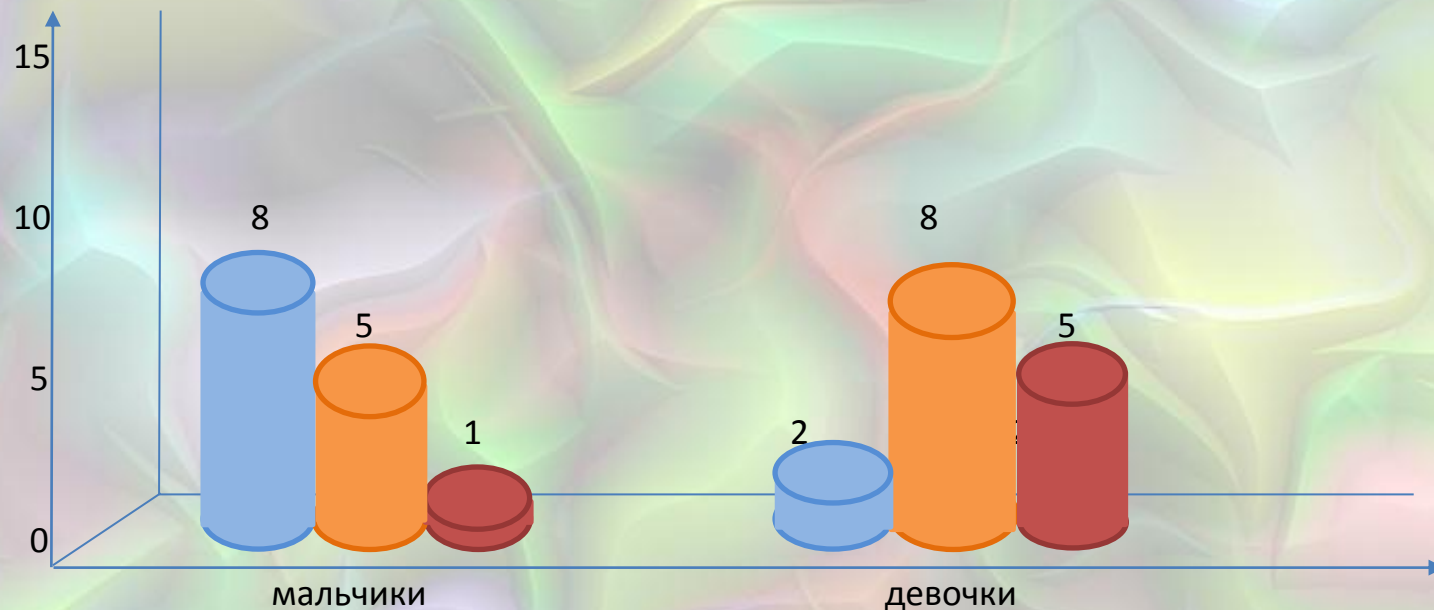
Урок физической культуры.

Урок физической культуры является такой формой занятий, которой охватываются в обязательном порядке все учащиеся школы. На **уроках физической культуры** учитель создает условия для решения всех задач физического воспитания, направляет самостоятельную работу учащихся.



Занятия спортом.

Занятия спортом помогают контролировать вес, делают тебя сильнее и улучшают работу организма. Занятия спортом могут сделать тебя счастливее!



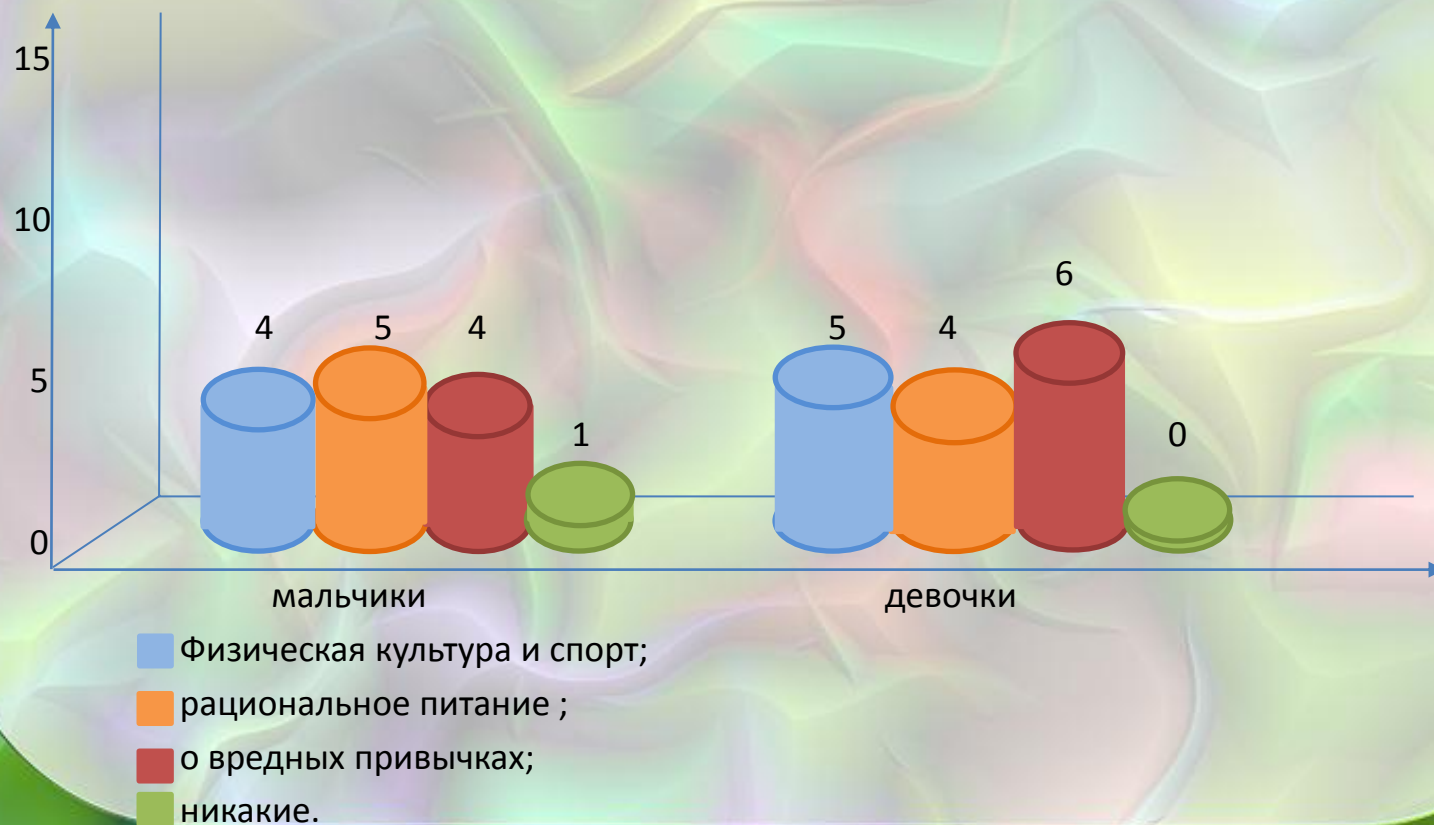
- да, я регулярно посещаю спортивные секции;
- Периодически посещаю спортивные секции;
- нет, я вообще не увлекаюсь спортом.

Занятия в свободное время.

Свободное время — время, которое остаётся после выполнения обязательных дел.



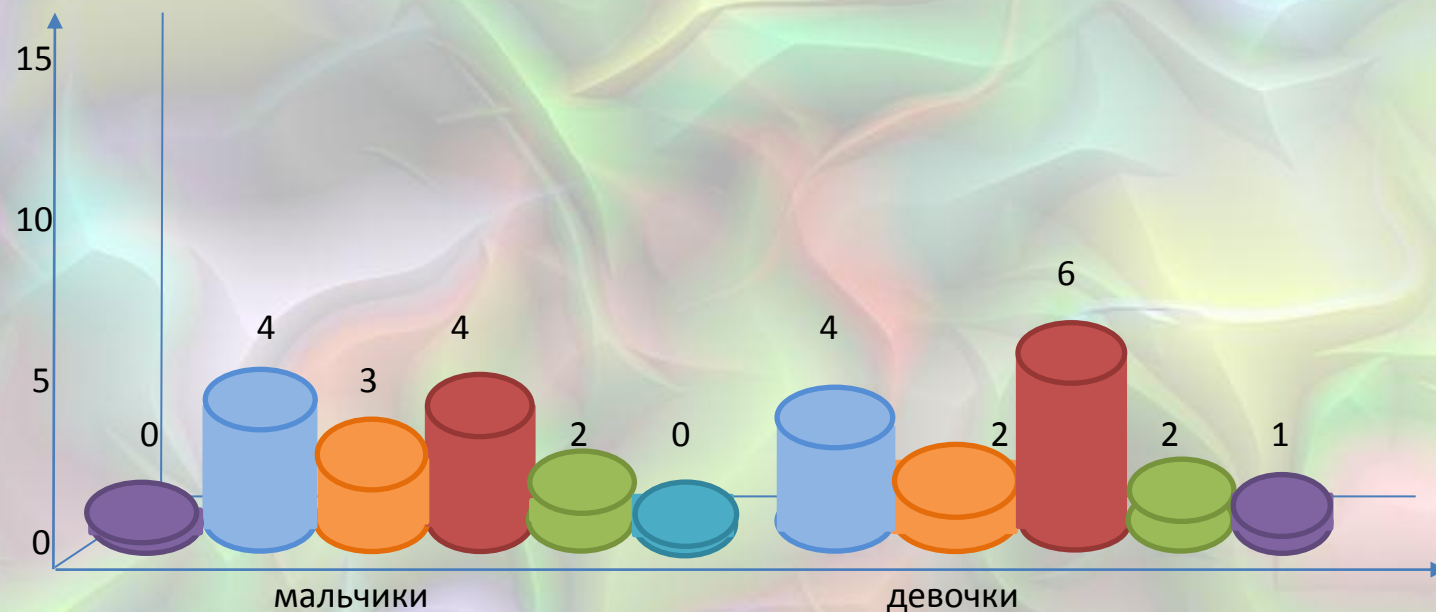
Интерес к здоровому образу жизни



Ведение здорового образа жизни



Что вредит здоровью



■ нарушение режима;

■ нарушение питания;

■ вредные привычки;

■ малоподвижный образ жизни;

■ несоблюдение личной гигиены;

■ другое.

Будь примером!

Попадавай правильный пример





Корзинка тёплых пожеланий!

Спасибо за внимание!

**Будьте
здоровы!**