МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ИШИМБАЙСКОЕ СПЕЦИАЛЬНОЕ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗАКРЫТОГО ТИПА»

**«Здоровье в наших руках»**

 Выполнила: Махнева Руслана, 13 лет

 Руководитель: Шаньязова Р.Г.,

учитель физического воспитания

Ишимбай, 2022

**Оглавление**

Аннотация…………………………………………………………….. 3

 Введение……………………………………………………………….3

 Актуальность проекта………………………………………………...4

|  |  |
| --- | --- |
| I |  Цели и задачи……………………………………………………….....6 |

* 1. Здоровье - бесценное богатство ……………………………………..7
	2. Основные аспекты здорового образа жизни ………………………..7

II Практическая часть…………………………………………………...10

2.1 Анкетирование………………………………………………………...10

2.2 Результаты исследования……………………………………………..14

2.3. Заключение ……………………………………………………………14

 Список литературы ………………….………………………………..16

 Приложение……………………………………………………………17

**Аннотация проекта**

Данный проект был создан с намерением изменить существующее отношение к своему здоровью среди воспитанниц Ишимбайского СУВУ через пропаганду здорового образа жизни в подростковой среде, возможность практически повлиять, силами самих обучающихся, на осознанный выбор в пользу здорового образа жизни, жизненные установки и ценностные ориентиры.

 Для реализации проекта были определены следующие направления деятельности.

* Формирование ключевых компетенций:

- коммуникативных компетенций: навыки работы в группе, владение различными социальными ролями в коллективе;

- здоровьесберегающих компетенций: знать и применять правила личной гигиены, уметь заботиться о собственном здоровье, личной безопасности.

* повышение информационной осведомленности воспитанников о социально значимых заболеваниях, таких как наркомания, табакокурение, ВИЧ-инфекции, алкоголизм.
* вовлечение детей и подростков в общественную, спортивную, творческую жизнь путем разработанной системы тренингов и проведения большого количества различных мероприятий, направленных на повышение интеллектуального потенциала и пропаганду здорового образа жизни.
* сотрудничество с партнерскими учреждениями и организациями для совместной деятельности.

**Введение**

**Здоровый образ жизни** — [образ жизни](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7_%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8) человека, направленный на [профилактику](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0_%28%D0%BC%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%BD%D0%B0%29) [болезней](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B7%D0%BD%D1%8C) и укрепление [здоровья](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5).

В XXI веке проблема Здоровья вышла в разряд первостепенных проблем.

Девизом нашей работы по формированию здорового образа жизни стали слова Франсуа Вольтера: ***«Приобрести здоровье – храбрость, сохранить его – мудрость, а умело распорядиться им – искусство».* [2]**

Учеными-педагогами, медиками, социологами и политиками отмечается, что современная социально-экономическая ситуация, падение уровня жизни и экологическое неблагополучие отрицательно сказываются на здоровье всего населения, но более всего на здоровье детей и молодежи, что вызывает особую тревогу.

По данным Национального Центра проблем формирования здорового образа жизни, более 40% обучающихся среднего и старшего возраста курят, до 39% эпизодически употребляют алкоголь, до 17% пробуют наркотические вещества, до 41% вступают в ранние половые контакты. В связи с этим в десятки раз возросло количество венерических заболеваний, в том числе СПИДа среди детей и подростков**. [3]**

Это в значительной степени актуализирует роль всех социальных институтов, призванных решать обозначенные задачи. Немаловажная роль среди них принадлежит оздоровительным Центрам, которые выступают, во- первых, как учреждение, способствующее социализации и развитию ребёнка; во-вторых, как возможность реализации образовательных и оздоровительных программ, в том числе с использованием нетрадиционных для школы форм; в-третьих, как база социально-педагогического творчества и совершенствования существующих методик организации педагогического взаимодействия.

**Актуальность проекта.**

Что такое здоровье? Согласно определению Всемирной организации здравоохранения: «Здоровье – это состояние полного физического, психического, социального благополучия человека, отсутствие болезней, физических дефектов, оптимальный уровень работоспособности при максимальной продолжительности жизни». В Конвенции по правам ребенка прописаны его законные права – право на здоровый рост и развитие. Проблемы сохранения здоровья школьников и привития им навыков здорового образа жизни сегодня очень актуальны в связи с резким снижением процента здоровых детей, увеличением числа имеющих хронические заболевания, неврозы. Причины такого состояния – нарушения экологии, гиподинамия, нервно-психические нагрузки, незнание своего организма, состояние социальной среды, в результате чего происходит снижение уровня жизни.

Огромную роль в становлении человека как личности играет образ его жизни, который, в свою очередь, зависит от образа мышления и сформированности жизненных установок. Здоровье – ни с чем не сравнимая ценность. Каждому человеку присуще желание быть сильным и здоровым.

Ученые считают, что если принять условно уровень здоровья за 100%, то на 10% он зависит от наследственных факторов, 20 %- от действия окружающей среды, 10 %- от деятельности системы здравоохранения, а остальные 60% - зависит от самого человека, от того образа жизни, который он ведет**.[4]**

В последнее время показатели здоровья населения ухудшаются. Исходя из медицинского обследования, проводимого в последние годы, видно, что особую тревогу вызывает здоровье детей.

 Все воспитанницы нашего учреждения имеют сложный медицинский статус, что часто обусловлено их социальной запущенностью. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании. А поскольку именно в раннем детстве, дошкольном и школьном возрасте формируется здоровье человека, то ясна роль воспитания в этом вопросе. Именно поэтому формирование здорового образа жизни ребенка имеет первостепенное значение.

 До недавнего времени под «здоровьем» в преобладающем количестве случаев понималось здоровье в узко биологическом смысле. С данной точки зрения здоровье можно рассматривать как универсальную способность к разносторонней адаптации в ответ на воздействие внешней среды и изменения состояния внутренней среды. В этом случае речь идет о физиологических адаптационных возможностях человека. Но это лишь часть понятия ЗОЖ.

Здоровый образ жизни в единстве его компонентов биологического и социального представляет собой социальную ценность, укрепление которой — важнейшая задача любого цивилизованного общества.

***Здоровый образ жизни*** (ЗОЖ) - образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья.

ЗОЖ - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.
 Существуют и иные точки зрения на здоровый образ жизни:

«***Здоровый образ жизни*** — это система разумного поведения человека (умеренность во всём, оптимальный двигательный режим, закаливание, правильное питание, рациональный режим жизни и отказ от вредных привычек) на фундаменте нравственно-религиозных и национальных традиций, которая обеспечивает человеку физическое, душевное, духовное и социальное благополучие в реальной окружающей среде и активное долголетие».

Авторы, пишущие на эту тему, включают в ЗОЖ разные составляющие, но большинство из них считают базовыми:
• воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
• окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;
• отказ от вредных привычек: самоотравления легальными наркотиками (алкоголем, табаком) и нелегальными;
• питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;
• движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (например, гимнастика), с учётом возрастных и физиологических особенностей;
• гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи;
•закаливание.
 На физиологическое состояние человека большое влияние оказывает его психоэмоциональное состояние, которое зависит, в свою очередь, от его умственных установок. Поэтому некоторые авторы также выделяют дополнительно следующие аспекты ЗОЖ:

• эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями, сложными ситуациями;

 • интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах;
• духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели и стремиться к ним, оптимизм.

**1. Тема:** «Здоровье в наших руках».

**Объект проекта**: здоровье человека.

**Предмет проекта**: образ жизни человека.

 **Цель проекта**:

•        показать значимость здорового образа жизни.

•        формировать отрицательное отношение к вредным привычкам.

•        прививать любовь к спорту и физической культуре.

**Задачи проекта**:

•        Выяснить, что такое здоровье.

•        Провести анкетирование среди обучающихся. **[5]**

**Гипотеза:** если все обучающиеся будут придерживаться здорового образа жизни и полюбят спорт, то это положительно отразится на их здоровье: снизится уровень заболеваемости в классе; увеличится число обучающихся, занятых во внеурочное время в кружках и секциях. **[6]**

**Методы проекта**:

•      теоретические – изучение информации;

•      практические – анкетирование обучающихся. **[7]**

**Партнеры:**

• физкультурно-оздоравительный комплекс «Батыр» г. Ишимбай;

• спортивная школа № 1 г. Ишимбай;

• ледовый дворец «Ишимбай-арена»;

• управление физической культуры, спорта и туризма муниципального района Ишимбайский район республики Башкортостан.

**Планируемые результаты:**

 • повышению мотивации обучающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом;

• улучшение состояния здоровья воспитанниц за счет занятий физической культурой и спортом, а также предупреждение заболеваний и поддержание высокой работоспособности.

**Теоретическая часть**

**1.1 Здоровье - бесценное богатство**

Здоровье — бесценное богатство каждого человека в отдельности, и всего общества в целом. При встречах и расставаниях с близкими нам людьми мы всегда желаем им хорошего здоровья, потому что это — главное условие полноценной и счастливой жизни. В нашей стране от ОРВИ и сезонного вируса страдает более 30 миллионов человек ежегодно. Причиной этому является то, что более, чем у 80% населения слабый иммунитет. Чтобы иммунная система работала, как часы, ее надо поддерживать ежедневно, а не только в период эпидемий гриппа! Как же зарядить свой иммунитет? Ответ прост — вести **здоровый образ жизни.**

Иммунитет человека — это способность его организма защищаться от различных «врагов», т.е. чужеродной генетической информации. С одной стороны, иммунная система защищает организм, а с другой — её состояние зависит от общего здоровья человека. Если человек активен, крепок, подвижен, и жизнерадостен, то и иммунитет у него будет в порядке, а если слаб и пассивен, то иммунная система будет соответственной.

**Основы здорового образа жизни обучающихся:**

•        Правильное питание.

•        Режим труда (учебной деятельности) и отдыха.

•        Режим сна.

 •       Физическая нагрузка.

•        Закаливание.

•        Личная гигиена.

•       Профилактика вредных привычек.[8]

**1.2 Основные аспекты здорового образа жизни**

**1.** [**Правильное питание**](http://lifeglobe.net/blogs/details?id=423)

Чтобы ходить, бегать, прыгать, дышать, смеяться, работать, чтобы жить, нужно принимать пищу.

Освоение образовательных программ требует от обучающихся высокой умственной активности. Человек, приобщающийся к знаниям, не только выполняет тяжелый труд, но одновременно и растет, развивается, и для всего этого он должен получать полноценное питание. Напряженная умственная деятельность связана со значительными затратами энергии.

За день обучающиеся должны выпивать не менее одного-полутора литров жидкости, но не газированной воды, а фруктовых или овощных соков.

Самая полезная пища та, которую человек ест с аппетитом. Пища должна быть разнообразной и вкусной. Очень полезно есть овощи и

фрукты. [Пр.1]

Вредная пища - избыток соли, сахара, незнакомая пища.Сокращайте потребление насыщенных жиров, откажитесь от жаренных во фритюре продуктов, используйте меньше сливочного масла.

Каждому из нас нужен витамин - D, который содержится в лососе, яйцах и молоке.  Получение необходимого количества витамина C из фруктов и овощей заряжает иммунную систему. Витамины группы В мы получаем главным образом с хлебом из муки грубого помола, а источником витамина А и других жирорастворимых витаминов являются молочная продукция, рыбий жир, печень. [Пр.1]

Употребляйте белок. Из белка строятся защитные факторы иммунитета — антитела. Если вы будете употреблять в пищу мало мяса, рыбы, яиц, молочных блюд, орехов, то они просто не смогут образовываться.[пр.1]

Белки — это основной материал, который используется для построения тканей и органов ребенка. Белки отличаются от жиров и углеводов тем, что содержат азот, поэтому белки нельзя заменить никакими другими веществами.

**2. Режим труда (учебной деятельности) и отдыха**

Рациональный режим труда и отдыха - необходимый элемент здорового образа жизни. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда.

Следующим звеном здорового образа жизни является искоренение вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики). Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье будущих детей.

**3. Режим сна**

 Полноценный сон является одной из важнейших составляющих здорового образа жизни. Сон должен быть глубоким и достаточно длительным, чтобы человек после сна чувствовал себя полностью восстановившимся. Нарушение режима сна и бодрствования даже в течение короткого промежутка времени приводит к расстройству психического и физического здоровья. Последствия этого чаще всего проявляются в виде усталости, раздражительности, головных болей, повышенной сонливости днем, снижения концентрации, ухудшения памяти и координации движений.

Крепкий сон — один из лучших способов оставаться здоровым. Хороший ночной сон укрепляет иммунную систему.

**4. Занимайтесь спортом**.

Физическая нагрузка улучшает общее состояние организма. Согласно исследованиям, люди, регулярно занимающиеся спортом, болеют простудой на 25% реже, чем те, кто не ведет здоровый образ жизни. Тем не менее, не стоит слишком усердствовать. Всего 30-60 минут спорта в день позволяет вам стать здоровее, в то время как более серьезные нагрузки сделают вас слабее. Обязательно включайте в программу отжимания – они способствуют лучшей работе легких и сердца. Обязательно делайте упражнения на пресс.

Ежедневная [**утренняя зарядка**](http://lifeglobe.net/entry/1327)— обязательный минимум физической нагрузки на день. Необходимо сделать её такой же привычкой, как умывание по утрам.[пр. 1]

**5. Закаляйтесь**

Закаливание - мощное оздоровительное средство. Оно позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ. Основными средствами закаливания являются такие естественные факторы природы, как воздух, вода и солнечные лучи. К закаливанию лучше всего приступить с детского возраста. Самый простой способ закаливания — воздушные ванны. Огромное значение в процессе закаливания играют и водные процедуры — укрепляя нервную систему, благоприятно влияя на сердце и сосуды. Прежде всего рекомендуется в течение нескольких дней растирать тело сухим полотенцем, а позже переходить к влажным обтираниям. Начинать обтираться нужно теплой водой (35-36 С), поэтапно переходя к прохладной воде, а потом и к обливаниям. Летом водные процедуры лучше принимать на свежем воздухе после зарядки.

С незапамятных времен известно, что ходьба босиком - замечательное закаливающее средство. Зимнее плавание - высшая форма закаливания. Чтобы ее достичь, человек должен пройти все ступени закаливания.[пр. 1]

**6. Личная гигиена**

Личная гигиена неотделима от правильного образа жизни и направлена на охрану здоровья. Основы здоровья каждого человека закладываются еще в детстве. Поэтому соблюдение элементарных правил личной гигиены должно воспитываться с ранних лет. Эти гигиенические навыки сохраняются у человека на протяжении всей жизни. Содержание кожного покрова в чистоте — одно из важнейших мероприятий личной гигиены. Кожа принимает активное участие в обмене веществ, осуществляет дыхательную функцию. Огромна связь кожного покрова с нервной системой. Регулярный гигиенический уход за кожным покровом нормализует многие функции и предупреждает развитие различных гнойничковых и грибковых заболевании. Важное гигиеническое значение имеет поддержание в чистоте волосяного покрова головы и гигиена ротовой полости, которая прежде всего сводится к уходу за зубами и деснами. Большое внимание надо уделять содержанию в чистоте одежды, постельного белья и поддержанию чистоты в своем жилище. Правила личной гигиены — это отличная профилактика большинства инфекционных заболеваний.[пр. 1]

**7. Профилактика вредных привычек**

Вредные привычки обучающихся — предмет огорчения учителей и родителей. Для того, чтобы дети вели здоровый образ жизни, нужна своевременная профилактика, которая убережет их от пагубной зависимости. Вредные привычки — проблема, с которой очень часто сталкивается современная молодежь. Если раньше вредными привычками страдали подростки более старшего возраста, то в настоящий момент — это характерно для обучающихся среднего звена. Чем же привлекают ребят столь пагубные привязанности? Скорее всего, подросткам хочется выглядеть так, как выглядят взрослые. Вредные привычки позволяют им в какой-то степени чувствовать себя свободными и независимыми. Каждый ребенок знает о том, что такое здоровый образ жизни, но почему-то некоторых ребят он совершенно не привлекает. Здоровый образ жизни — это прежде всего работа над самим собой. Человек, следующий ему, должен правильно питаться, заниматься спортом и, что самое главное, отказаться от всех вредных привычек навсегда. [пр. 1]

**Методы борьбы с вредными привычками у школьников**

Чем раньше будет выявлено наличие пагубных привычек у школьников, тем [более эффективна будет помощь](http://vitaportal.ru/detskie-bolezni/zdorove-shkolnika-zadanie-dlya-roditelej.html). Вредные привычки обучающихся можно попробовать искоренить следующими методами:

* распределением свободного времени подростка;
* пропагандой здорового образа жизни;
* положительным примером окружающих.

Однако самым действенным методом борьбы с вредными привычками среди детей является собственный пример взрослых. Ребенок, какого возраста он бы ни был, не должен видеть вредные привычки взрослых. Ведь у детей очень сильно развит инстинкт подражания. А значит, перед глазами ребенка должен стоять пример человека, ведущего здоровый образ жизни. Это и послужит самым действенным методом профилактики и борьбы с вредными привычками у воспитанниц.

**8. Веселитесь!**

Согласно исследованиям, люди, имеющие положительный эмоциональный стиль — счастливы, невозмутимы и полны энтузиазма, а также менее подвержены простудам. Веселье и здоровый образ жизни неотделимы друг от друга.

**II. Практическая часть**

Для того, чтобы узнать ведут ли здоровый образ жизни обучающиеся Ишимбайского СУВУ, мы провели анкетирование на тему: «Я выбираю ЗОЖ - здоровый образ жизни!». Из всего учреждения участие приняло 20 человек. **[10]**

**2.1 Анкета «Здоровый образ жизни»**

1. **Какие из перечисленных условий ты считаешь наиболее важными для счастливой жизни? Оцени их, поставив от 8 (самое важное) до 1 (наименее важное для тебя).**

- Иметь много денег.

- Быть здоровым

- Иметь хороших друзей.

- Быть самостоятельным (самому принимать решения и обеспечивать себя)

- Много знать и уметь

- Иметь работу

- Быть красивым и привлекательным.

- Жить в счастливой семье

1. **Какие условия для сохранения здоровья ты считаешь наиболее важными?**

**Из перечисленного выбери и отметь 4 наиболее важных для тебя.**

- Регулярные занятия спортом.

- Знания о том, как заботиться о своём здоровье.

- Хорошие природные условия.

- Возможность лечиться у хорошего врача.

- Деньги, чтобы хорошо питаться и отдыхать.

- Отказ от вредных привычек.

- Выполнение правил здорового образа жизни.

1. **Что из перечисленного присутствует в твоём распорядке дня?**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Режимные моменты** | **Ежедневно** | **Несколько раз в неделю** | **Очень редко, никогда** |
|  Утренняя зарядка |  |  |  |
|  Завтрак |  |  |  |
|  Обед |  |  |  |
|  Ужин |  |  |  |
|  Прогулка на свежем воздухе |  |  |  |
|  Занятия спортом |  |  |  |
|  Душ, ванна |  |  |  |
|  Сон не менее 8 часов |  |  |  |

**4. Можно ли сказать, что ты заботишься о здоровье? (отметь нужное)**

- Да, конечно.

- Забочусь недостаточно.

- Мало забочусь.

1. **Интересно ли тебе узнавать о том, как заботиться о своём здоровье?**

- Да, очень интересно и полезно.

- Интересно, но не всегда.

- Не очень интересно.

- Не интересно.

1. **Откуда ты узнаёшь, как заботиться о здоровье?**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Источник информации** | **Часто** | **Иногда** | **Никогда** |
| В школе |  |  |  |
| От родителей |  |  |  |
| От друзей |  |  |  |
| Из книг и журналов |  |  |  |
| Из передач радио и телевидения |  |  |  |

**7. Какие мероприятия по охране и укреплению здоровья проводятся в школе:**

- Уроки, обучающие здоровью.

- Беседы о том, как заботиться о здоровье в ГПД.

- Показ видеофильмов о том, как заботиться о здоровье.

- Спортивные соревнования.

- Викторины, конкурсы.

- Праздники, вечера на тему здоровья.

- Дни здоровья.

- Спортивные секции.

**КЛЮЧ К АНКЕТЕ**

**ВОПРОС № 1. Показатель: личностная ценность здоровья**

Выбор «Быть здоровым»

Если бальная оценка составляет:

6-8 - высокая личностная значимость здоровья

4-5 – недостаточная личная значимость здоровья

менее 4 – низкая значимость здоровья

**ВОПРОС №2. Показатель: оценка роли поведенческого фактора в охране и укреплении здоровья.**

- Регулярные занятия спортом (2)

- Знания о том, как заботиться о своём здоровье (2)

- Хорошие природные условия (0)

- Возможность лечиться у хорошего врача (0)

- Деньги, чтобы хорошо питаться и отдыхать (0)

- Отказ от вредных привычек (2)

- Выполнение правил здорового образа жизни (2)

Если сумма баллов составляет:

6-8 – понимание роли поведенческой активности в сохранении и укреплении здоровья.

4 – недостаточное понимание роли активности в сохранении и укреплении здоровья

2 или менее – отсутствие понимания роли активности в сохранении и укреплении здоровья

**ВОПРОС №3. Показатель: соответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Режимные моменты | Ежедневно2 балла | Несколько раз в неделю1 балл | Очень редко, никогда0 баллов |

Если сумма баллов составляет:

16 -14 – полное соответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ

13 - 9 – неполное соответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ

8 и меньше – несоответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ

**ВОПРОС №4. Показатель: адекватность оценки учащимся своего образа жизни и его соответствие ЗОЖ**

|  |  |
| --- | --- |
| Вариант ответа | Сумма баллов, полученных на 3 вопрос |
| 14-16 | 13-9 | 8 и меньше |
| Да, конечно. | 4 | 3 | 2 |
| Забочусь недостаточно | 4 | 4 | 3 |
| Мало забочусь | 2 | 4 | 3 |

Если бальная оценка составляет:

4 балла – адекватная оценка учащимся своего образа жизни

3 балла – недостаточно адекватная оценка учащимся своего образа жизни

2 балла – неадекватная оценка учащимся своего образа жизни.

**ВОПРОС №5. Показатель: отношение к информации, связанной со здоровьем.**

- Да, очень интересно и полезно. (4)

- Интересно, но не всегда. (3)

- Не очень интересно. (2)

- Не интересно (0)

Если бальная оценка составляет:

4 – очень интересная и полезная

3- довольно интересна и полезна

2 – не очень интересна и полезна

0 – не нужна и неинтересна

**2.2. Результаты исследования**

**]**После обработки анкет обучающихся нами были получены следующие результаты:

* Высокая личностная значимость здоровья у 15 (75 %) обучающихся, у 5 (25 %) - недостаточная личная значимость здоровья.
* Понимание роли поведенческой активности в сохранении и укреплении здоровья у 18 (90 %) обучающихся, у 2 (10 %) - недостаточное понимание роли активности в сохранении и укреплении здоровья.
* Полное соответствие распорядка дня воспитанниц требованиям ЗОЖ у 100 % обучающихся.
* У 18 (90 %) обучающихся имеют адекватную оценку своего образа жизни.
* Отношение к информации, связанной со здоровьем - 17 (85 %) обучающимся интересна и полезна, а 3 (15 %) - не нужна и не интересна.
* Все 100 % обучающихся получают информацию о ЗОЖ от учителей, воспитателей, медицинских работников, из книг, журналов и средств массовой информации.
* В учреждении проходят спортивные соревнования, дни здоровья, уроки здоровья. Все 100 % обучающихся посещают спортивные секции и кружки.

**Вывод:** 75 % обучающихся в нашем учреждении заботятся о своем здоровье и осознанно ведут здоровый образ жизни. В дальнейшем необходимо увеличить количество обучающихся занимающихся сортом и физической культурой до 100%, повысить интерес к занятиям физической культурой. **[11, 12]**

**2.3. Заключение**

В своей работе мы постарались раскрыть понятие здоровья и значения здорового образа жизни для человека. В ходе работы над проектом, изучая дополнительную литературу и Internet – ресурсы выявили, что здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придется, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь**. [13, 14]**

В своей экспериментальной части проекта я провела анкетирование своих сверстников среднего звена. По результатам был сделан вывод**:** 75 % обучающиеся нашего учреждения заботятся о своем здоровье и осознанно ведут здоровый образ жизни. **[15, 16]**

Хотелось бы отметить, что все поставленные цели и задачи данного проекта выполнены и раскрыты в полном объеме**.[17]**

Закончить свою работу я хотела бы высказыванием французского писателя и философа Мишеля Монтеня: «Здоровье – это драгоценность, и притом единственная, ради которой действительно стоит не жалеть времени, сил, трудов и всяких благ, но и пожертвовать ради него частицей своей жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унизительной». **[18, 19]**

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

# Здоровый образ жизни. Полезные советы [Электронный ресурс]. <http://lifeglobe.net/blogs/details?id=416>

1. «Здоровье школьника» [Электронный ресурс]. [http://www.za-partoi.ru/zdorovoe-](http://www.za-partoi.ru/zdorovoe-pitanie.html)

[pitanie.html](http://www.za-partoi.ru/zdorovoe-pitanie.html)

1. Мы за здоровый образ жизни [Электронный ресурс].

<http://www.zdorovajaplaneta.ru/zdorovyj-obraz-zhizni-zozh/>

1. Образ жизни. Личная гигиена и закаливание организма [Электронный ресурс].

[http://medbe.ru/materials/profilaktika-raznoe/obraz-zhizni-lichnaya-gigiena-i- zakalivanie- organizma/](http://medbe.ru/materials/profilaktika-raznoe/obraz-zhizni-lichnaya-gigiena-i-%20%20%20zakalivanie-%20%20organizma/)

**Приложение 1**

****





