**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**«ТУЙМАЗИНСКИЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ »**

 **Г. Туймазы**

**Проект по предмету «БИОЛОГИЯ ».**

 **Тема: «Здоровый образ жизни».**

 **Над проектом работал**

 **студент 1 курса**

 **Арлыбаева Айгуль**

 **Руководитель:**

 **Хивинцева Л.В**

**Цель: пополнить свои знания о здоровом образе жизни. Найти ответы на вопросы: 1) Как взаимосвязано здоровье и образ жизни? 2) Как поддерживать и укреплять свой организм? 3) Как влияет поддержание здорового образа жизни в детском возрасте на дальнейшей результат в будущем взрослого человека?**

**Задачи: определить, какие факторы оказывают положительное и отрицательное влияние на организм человека, дать советы одноклассникам как сохранить своё здоровье.**

**Содержание:**

**Вступление.**

**Здоровый образ жизни – что это?**

**Основная часть.**

**1. Что способствует сохранению и укреплении здоровья?**

 **2. Вредные привычи**

 **3. Заключение.**

**Здоровый образ жизни – что это?**

**Люди сильно отличаются друг от друга тем, как они работают и учатся, с кем общаются, как проводят досуг, как одеваются, что едят и так далее. Совокупность всех эти факторов, зависящих от индивидуальных особенностей человека, и называются образом жизни. Образ жизни определяет отношение человека к своему здоровью и к обеспечению своей безопасности в окружающей среде. Если образ жизни содействует укреплению и сохранению здоровья человека, то это здоровый образ жизни.**

**Здоровье человека – это главная ценность в его жизни. Его не купишь ни за какие деньги. За своё здоровье мы несём ответственность. И во многом оно зависит от каждого из нас. Жизнь, здоровье – наша главная ценность. Будучи больным человеком, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете направлять свои силы на решение жизненных задач, не сможете полностью реализоваться в обществе. Многие люди не ценят того, что им дала природа от рождения – здоровье.**

 **Что способствует сохранению и укреплению здоровья человека?**

**Изучив энциклопедическую литературу, воспользовавшись Интернетом, я выявил факторы, которые сохраняют и укрепляют наше здоровье.**

**Правильное питание.**

**Жизнь человека связана с непрерывной затратой энергии. Потраченную энергию надо восполнять. Пища даёт нам энергию для жизни. Чтобы жить и работать, человек должен есть. С пищей человек получает все необходимые питательные вещества. В ней содержатся белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества.**

**Памятка.**

**Питайтесь разнообразной пищей.**

**Меньше ешьте сладостей.**

**Не перенасыщайте себя жирной пищей.**

**Ешьте овощи и фрукты – они очень полезны.**

**Старайтесь есть в одно и то же время.**

**Избегайте продуктов, плохо влияющих на ваш организм.**

**Пейте обычную воду.**

**Перед едой тщательно мойте руки с мылом.**

**Ешьте только из чистой посуды.**

**Всегда сообщайте родителям о своём плохом самочувствии.**

**Занятие физическими упражнениями.**

**Известный отечественный педагог К.Д.Ушинский указывал: «Важнейшим условием, повышающим работу памяти, является здоровое состояние нервов, для чего необходимы физические упражнения… гимнастика, прогулки на свежем воздухе». Поэтому все формы физического воспитания должны входить в режим дня как школьника, так и взрослого человека.**

**Закаливание.**

**Организм необходимо закалять с самого раннего детства. Чередование процедур приводит к укреплению иммунитета.**

**Умывание холодной водой.**

**Обтирание влажным полотенцем.**

**Контрастный душ.**

**Воздушные ванны.**

**Солнечные ванны.**

**Купание в водоёмах.**

**Соблюдение режима дня.**

**Правильное составление режима дня и его соблюдение – одно из главных условий сохранения здоровья.**

**Рекомендуемый режим дня школьника:**

**Пробуждение 7.00**

**Утренняя зарядка, туалет 7.00– 7.30**

**Завтрак 7.30 – 7.50**

**Дорога в школу 7.50 – 8.20**

**Занятия в школе 8.30 – 13.30**

**Дорога домой 13.30 – 14.00**

**Прогулка (отдых) 14.30 – 15.00**

**Приготовление уроков 15.00 – 17.30**

**Ужин. Прогулка**

**Занятия по интересам 17.30 – 21.00**

**Приготовление ко сну 21.00 – 21.30**

**Сон 21.30 – 7.00**

**Соблюдение норм гигиены.**

**С раннего детства нужно приучать себя к чистке зубов, ежедневному принятию душа, мытью рук и ног, уходу за волосами, ногтями, чистить зубы, следить за ушами.**

**Вредные привычки.**

**В жизни человек совершает действия, которые ухудшают здоровье, приводят к заболеваниям основных органов: сердца, лёгких, почек, печени. Некоторые дети хотят стать взрослыми раньше, чем наступает этот период. Взросление они показывают тем, что начинают курить, употреблять алкоголь и даже принимать наркотики. Это очень вредные затеи. Ведь к плохому можно привыкнуть очень быстро. Гораздо труднее потом избавиться.**

**Это нужно запомнить!**

**Курение загрязняет лёгкие.**

**Курение затрудняет проникновение воздуха в организм.**

**Курени затрудняет нормальную работу сердца.**

**От курения желтеют зубы.**

**Алкоголь замедляет психические процессы в организме.**

**Наркотики приводят к быстрой смерти человека.**

**Заключение.**

**Выводы: Наше общество стремительно движется вперёд. Человек гордится своими достижениями в науке, технике, культуре. Но всё это было бы невозможным, если бы человек не следил за своим здоровьем.**

**Хотите быть здоровыми – ведите здоровый образ жизни, ведь это залог личного успеха, создание крепкой семьи, здорового общества, процветания нашей страны.**

**Живи разумом – так и лекаря не надо!**

**Список литературы:**

**Гостюшин А.В. Основы безопасности жизнедеятельности, учебник для 5-11 классов. М., АСТ 2000г.**

**Синякова В.А. Основы безопасности жизнедеятельности, учебное пособие. М., ВАКО 2010г.**

**Ресурсы сети Интернет**