***Проект " Мы за здоровый образ жизни".***

***«Здоровый человек – самое драгоценное произведение природы», Карлейль***

 Целями проекта являются:

актуализировать тему здоровья, здорового образа жизни, ответственного поведения;

создание учебно-информационного пособия “Здоровый образ жизни”;

реализация творческого потенциала учащихся как субъекта самостоятельной учебной деятельности;

интеграция межпредметных знаний.

Задачи:

Обучающие:

закрепление и расширение лексических навыков, навыков выражения своего мнения по теме, навыка аудирования;

выявление и систематизация знаний по теме “Здоровый образ жизни”.

Развивающие:

развитие творческих способностей учащихся;

развитие познавательного отношения и интереса к изучаемой теме;

развитие коммуникативных навыков;

развитие мышления, памяти, внимания, воображения.

Воспитательные:

воспитывать активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью;

формирование навыков ЗОЖ;

воспитание культуры общения;

формирование чувства ответственности за свое здоровье;

формирование потребности коллективной работы и работы в группах.

Здоровье – ни с чем несравнимая ценность. Каждому человеку присуще желание быть сильным и здоровым. Ученые считают, что если принять условно уровень здоровья за 100%, то на 20% он зависит от наследственных факторов, 20% - от действия окружающей среды, 10% - от деятельности системы здравоохранения, а остальные 50% - зависят от самого человека, от того образа жизни, который он ведет. А поскольку именно в раннем детстве, дошкольном и школьном возрасте формируется здоровье человека, то ясна роль школы в этом вопросе.

Девизом нашей работы по формированию ЗОЖ стали слова Карлейля: «Здоровый человек – самое драгоценное произведение природы», следовательно, основную цель мы видим в формировании у учащихся ценностного отношения к своему здоровью, навыков культуры здорового образа жизни, приобщении к занятиям физической культурой и спортом.

Думается, ни у кого нет сомнения в том, что здоровый образ жизни ведет к процветанию. Все мы от рождения получаем определенный генетический набор, который должен обеспечить достижение максимально возможных жизненных целей. Но реализовать эти возможности на практике и достичь своего жизненного потолка даже в идеальных жизненных условиях могут только здоровые люди, которых среди ведущих здоровый образ жизни существенно больше.

 Здоровье достаточно многогранная категория. По определению Всемирной Организации Здравоохранения, под здоровьем понимают «состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни». Если тело здорово, но нет ощущения радости и полноты жизни, то это уже болезнь. На протяжении всей жизни человек постоянно взаимодействует с окружающей средой: дышит, общается, двигается по земле, излучает и поглащает тепло, выполняя определенную работу изменяет окружающий мир и так далее. Большинство современных ученых определяют понятие здоровья как способность человека к оптимальному функционированию в этой окружающей его среде. Медики, как правило, выделяют в отдельные категории физическое здоровье, психическое здоровье, нравственное здоровье, сексуальное здоровье, мужское здоровье, женское здоровье, здоровье ребенка и др.

Состояние здоровья конкретного человека является результатом взаимодействия наследственных особенностей его организма с условиями окружающей среды. Оно никогда не бывает постоянным и меняется медленно или резко в сторону улучшения или ухудшения в зависимости от мероприятий, которые человек предпринимает для его сохранения и текущих внешних воздействий.

Различают субъективные и объективные показатели здоровья. К субъективным показателям состояния здоровья относятся показатели самочувствия, работоспособности, сна, аппетита, настроения, адекватности. Объективные показатели состояния здоровья связаны с антропометрическими измерениями (масса тела, рост, окружности грудной клетки, шеи, плеча, бедра, голени, живота), частотой дыхания, жизненной емкостью легких, пульсом, артериальным давлением и др. Современная медицина имеет в своем арсенале достаточное количество объективных методов диагностики состояния здоровья.

Несмотря на комплексный подход к определению здоровья, на практике о здоровье по-прежнему часто судят по наличию или отсутствию болезней организма или психики. В действительности между здоровьем и болезнью имеется множество переходных состояний, называемых предболезнью, когда заболевания как такового еще нет, но уже снижены компенсаторные возможности организма и появляются объективно не выраженные функциональные, биохимические или психические изменения. По данным экспертов ВОЗ в таком состоянии

находится около 80% жителей Земного шара. В таком состоянии здоровый образ жизни — насущная необходимость.

Если Вы хотите склонить чашу весов здоровья в благоприятную сторону, реализовать заложенные в Вас колоссальные жизненные ресурсы, добиться того жизненного уровня, который определен родительскими генами, то это возможно только при здоровом образе жизни. Здоровье человека напрямую связано с состоянием здравоохранения в стране. На данный момент, укрепление здоровья населения и формирование здорового образа жизни становится общегосударственной задачей.

В понятие «здоровый образ жизни» входят следующие составляющие:

o отказ от вредных привычек;

o оптимальный двигательный режим;

o рациональное питание;

o закаливание;

o личная гигиена;

o положительные эмоции;

o высоконравственное отношение к окружающим людям, обществу, природе.

**« Основы здоровья и здорового образа жизни"**

 **1 этап**

Знать: определение здоровья, ЗОЖ ; факторы, благоприятно воздействующие на здоровье; о необходимости заботиться о своем здоровье; о значении здоровья для успешной учебной деятельности

Уметь: составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его,

**2 этап**

 Знать: об ответственности человека за свое здоровье; о здоровье как необходимом условии высокой работоспособности в любом виде деятельности; возрастные особенности физического и психического развития и их влияние на здоровье человека; определение иммунитета, способы повышения иммунитета; о самонаблюдении, самоанализе как способах познания себя и других; о взаимосвязи самооценки и здоровья; методы самовоспитания

Уметь: использовать отдельные компоненты ЗОЖ в соответствии с индивидуальными особенностями; использовать способы повышения иммунитета

**3 этап**

Знать: комплекс факторов, отрицательно влияющих на здоровье; о значении здоровья для реализации себя как личности в обществе, в коллективе, для семейного благополучия; об ответственности человека за свое здоровье и здоровье окружающих; о рефлексии как способе познания себя

 **"Физическое здоровье"**

 **1 этап**

Знать: о значении физических упражнений, физических качеств (гибкость, выносливость, ловкость, быстрота) для здоровья человека; упражнения для развития физических качеств; простейшие способы самоконтроля физического состояния; простейшие средства профилактики умственного и физического утомления

Уметь: выполнять физические упражнения для развития физических качеств; осуществлять простейшие приемы самоконтроля физического состояния; выполнять комплекс утренней гимнастики

**2 этап**

Знать: определение физического здоровья; что такое физическая подготовленность и физическое развитие, уровни и факторы, влияющие на них; о значении физических качеств (силы, выносливости ) для здоровья человека; упражнения для развития силы, выносливости; что такое "работоспо собность", "утомляемость"; средства повышения работоспособности; о значении физкультуры и спорта для здоровья человека

Уметь: осуществлять самоконтроль физического развития и подготовленности; определять степень утомления по объективным и субъективным показателям; использовать средства повышения работоспособности в режиме дня; выполнять физические упражнения для развития физических качеств (силы, выносливости); подбирать вид спорта для самостоятельных занятий

**« Закаливание»**

 **1 этап**

Знать: о значении закаливания для здоровья человека; простейшие закаливающие процедуры и правила их выполнения

Уметь: выполнять простейшие закаливающие процедуры

 **2 этап**

Знать: виды и принципы закаливания; признаки переохлаждения и перегревания; методы оценки степени закаленности

 **3 этап**

Знать: о значении бани для здоровья человека; правила выполнения контрастных закаливающих процедур

Уметь: разрабатывать и реализовывать индивидуальную программу закаливания в процессе организации ЗОЖ

**«Питание»**

**1 этап**

Знать: всё о питательных веществах; о пользе основных пищевых продуктов, о "полезных" и "вредных" продуктах; значение режима питания; правила приема пищи

Уметь: различать "полезные" и "вредные" продукты

 **2 этап**

Знать: значение основных пищевых продуктов для здоровья человека; о влиянии технологии приготовления пищи на здоровье человека

Уметь: соблюдать правила приготовления пищи, обеспечивающие сохранность полезных веществ; использовать способы приготовления блюд, обеспечивающие сохранность витаминов

**«Профилактика заболеваний»**

 **1 этап**

Знать: о причинах возникновения и способах профилактики простудных заболеваний, заболеваний опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, плоскостопие), о причинах нарушения зрения, о заболевании зубов; о наследственной предрасположенности к заболеваниям

Уметь: использовать средства профилактики наиболее распространенных заболеваний;

**2 этап**

 Знать: о пагубном влиянии вредных привычек на здоровье человека

Уметь: убеждать окружающих в необходимости отказа от вредных привычек