

«Я за здоровый образ жизни!»

Выполнила Трифонова Ульяна Петровна
ученик(ца) 8 д класса
средней школы № 181
Советского района г. Казани

руководитель
Бутовецкая Ольга Николаевна-
учитель физической культуры

Казань, 2022

«Я за здоровый образ жизни!»

Здоровье – это достояние не только нашего общества в целом, но и каждого отдельно взятого человека, в частности, - школьника¹. У многих школьников на сегодняшний день преобладает тенденция пренебрежительного и безответственного отношения к своему здоровью.

В целом, у обучающихся не развита потребность в соблюдении здорового образа жизни, не сформирован стиль поведения, обеспечивающий здоровье. Многие выпускники общеобразовательных школ имеют неточное и неполное представление о роли здоровья человека, его аспектах, о компонентах здорового образа жизни, о факторах, определяющих здоровье.

Что же такое здоровье?

Здоровье — состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов^{[2],[3]}.

А теперь давайте разберемся конкретно в каждом из этих составляющих здоровья и вместе с ним здорового образа жизни.

Аспекты:

1. Физическое здоровье - нормальное состояние организма, когда все показатели жизнедеятельности органов и систем соответствуют возрасту, полу человека.
2. Интеллектуальное здоровье-способность человека разумно мыслить, принимать правильные решения, находить выход из сложных жизненных ситуаций.
3. Эмоциональное здоровье – способность человека уверенно чувствовать себя во время жизненных неурядиц, гармонично жить в обществе и соответствовать уровню культуры повседневной жизни.

¹ <http://www.sochi1gp.ru>

² <https://inde.io/article/9000-zagadka-tatneta-chistoe-nebo-troichnyy-kod-kak-v-tatarstane-poyavilsya-internet>

³ Права человека и здоровье / Статья от 29.12.2017 года на официальном сайте Всемирной организации здравоохранения

4. Личностное здоровье - состояние личности, которое позволяет ей самореализоваться в повседневной жизни, достичь определенных высот в учебе, карьерном росте^[4].

5. Социальное здоровье - умение приспосабливаться к любым людям, находить свое место в обществе, семье, школе; вести здоровый образ жизни и отказаться от вредных привычек.

6. Духовное здоровье – определяется за счет связи человека со всем миром, отношением к религии, восприятию красоты и мировой гармонии в жизни человека^[5].

Основными компонентами здорового образа жизни являются:

1. Рациональное питание.
2. Регулярные физические нагрузки.
3. Личная гигиена.
4. Закаливание организма.
5. Отказ от вредных привычек.

Основными **факторами, определяющими** здоровье человека, являются: образ жизни, биология и наследственность, внешняя среда и природно-климатические условия, здравоохранение^[6].

В своей работе мы рассмотрим основные слагающие здорового образа жизни.

Цель работы: исследование влияния физических упражнений на физическое, эмоциональное и духовное состояние человека.

Задачи:

⁴ Психология здоровья / под редакцией Г.С. Никифорова. — СПб.: Питер, 2003. — С. 42—43. — 607 с. — (Учебник для вузов).

⁵ Березовская Р. А. Психология профессионального здоровья за рубежом: современное состояние и перспективы развития // Психологические исследования: Электронный научный журнал. — 2012. — Т. 5, № 26. — С. 12

⁶ Изуткин Д. А. Формирование здорового образа жизни. — Советское здравоохранение, 1984, № 11, с. 8-11.

1. Расширить знания о влиянии физических упражнений на организм человека
2. Выяснить, вредит ли неправильное питание на состояние здоровья
3. Изучить все «плюсы» и «минусы» использования физических упражнений на организм человека
4. Провести исследование потребности современного общества в простых физических упражнениях
5. Проанализировать и сделать выводы из проведенных экспериментов
6. Составить памятку о соблюдении здорового образа жизни

Гипотеза: в основу исследования положено предположение о том, что соблюдение здорового образа жизни - влияет как положительно, так и отрицательно на жизнь и здоровье.

Данные Всемирной организацией здравоохранения, свидетельствуют о том, что: не менее 50% здоровья человека зависит от образа жизни; 20% приходится на наследственность; 20% - на влияние внешней среды; 10% - на факторы, зависящие от здравоохранения. Показатель влияния образа жизни на здоровье человека имеет ведущее значение и составляет половину- 50%.

Образ жизни состоит из трех основных элементов:

- культура питания;
- культура движения;
- культура эмоций.

По мнению разных людей, термин «здоровый образ жизни» является довольно спорным. Во-первых, выражение «здоровый образ жизни — это не курить, не пить, а заниматься физической культурой», бесспорен. Но в вопросах питания, эмоционального состояния, закаливающих процедур можно увидеть абсолютно противоположные толкования и высказывания.

Во-вторых: в самом здоровом образе жизни человек берет для себя только частицу, наиболее подходящую для него, но в целом игнорирует все остальное, например: по рациональному питанию очень много разных противоречивых друг другу методик; определение нормальной массы тела человека в

зависимости от возраста, пола, генотипа; верит навязчивым рекламам, порой некомпетентных людей, в том числе и врачей (см. приложение №1).

Каждый человек должен иметь свою систему здоровья, как совокупность обстоятельств образа жизни, которые он реализует⁷. Для разработки «своей» системы каждый человек попробует разные системы и средства, проанализирует их эффективность и выберет нужное для него.

Культура питания.

Питание — один из важных компонентов, от которого зависит состояние нашего здоровья и работоспособность, так как, оно выполняет пластическую, энергетическую функции.

Необходимые вещества для нормальной жизнедеятельности организма являются белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины и вода. Недостаток или переизбыток любого из них приводит к нарушению функций организма.

Например, был проведен эксперимент, показывающий, как влияет употребление сладких напитков на уровень сахара в крови у людей. Был употреблен любимый напиток детей «Coca-Cola» объемом 0,9 литра за один прием, в котором содержится в 100 мл: питьевая вода, сахар, краситель сахарный колер IV, регулятор кислотности ортофосфорная кислота, натуральные ароматизаторы и кофеин. Пищевая ценность на 100 мл: энергетическая ценность 45 ккал, белки 0 г, жиры 0 г, углеводы 11,2 г, общие сахара 11.2 г.

В составе напитка находится ортофосфорная кислота, которая разъедает эмаль; большое количество сахара в составе влияет на ожирение, разрушает зубы; большое количество кофеина повышает артериальное давление; вымывает из организма полезные минеральные вещества; после выпитого стакана этого напитка сахар в крови резко повышается. Мы решили на практике проверить, что «Coca-Cola» повышает уровень сахара в крови.

⁷ Мартыненко А. В., Валентик Ю. В., Полесский В. А. и др. Формирование здорового образа жизни молодежи. — М.: Медицина, 1988.

Перед началом эксперимента измерили уровень сахара в крови глюкометром, он был 4,8 ммоль/л. Сразу после приема «Coca-Cola», уровень сахара в крови поднялся до 6,5 ммоль/л. Через 1 час после приема напитка, уровень сахара в крови **поднялся до 8,5 ммоль/л.** Сахар в крови можно снизить 2 способами:

1 способ - с помощью медицинских препаратов, в частности таблетки.

2 способ - с помощью выполнения комплекса физических упражнений (см. приложение №2), мы воспользовались вторым способом.

После выполнения физических упражнений, уровень сахара в крови снизился до 5,4 ммоль/л, что приблизило к норме (норма до 5,5 ммоль/л по глюкометру фирмы «OneTouch»). Этим экспериментом мы доказали, что вредно, особенно школьникам, употребление сладких газированных напитков, так как повышается уровень сахара в крови, а так же, доказали положительное влияние физических упражнений на организм человека. **Выбор остается за вами: «Таблетка или физические упражнения!», решать только вам самим.**

Культура движения:

«Движение может по своему действенно заменить любое средство, но все лечебные средства мира **не могут заменить действия движения**»^[8].

Занятия физическими упражнениями благотворно влияет на кардиореспираторную систему, на нервную систему, опорно-двигательный аппарат. Движение – это и замечательно и ничем не заменимо, но оно **не панацея**. Нельзя избавиться от недугов и болезней, не изменив свой привычный уклад жизни. Равномерная двигательная нагрузка укрепляет иммунную систему. Движение необходимо для организма. Сердце, желудок, кишечник, печень, почки и другие органы нашего организма в течение многих лет формировались в условиях постоянных движений. При малоподвижном образе жизни функции этих органов нарушаются. Говоря словами Горация,

⁸ Дружилов С.А. Здоровый образ жизни как целесообразная активность человека // Современные научные исследования и инновации. — 2016. — № 4 (60). — С. 654—648.

если не бегаешь, пока здоров, будешь бегать, когда заболеешь. Но для выполнения упражнений надо соблюдать определенные правила:

1. Врачи не рекомендуют заниматься физическими упражнениями по утрам, так как наш организм обезвожен за ночь, кровь становится густой поэтому повышается нагрузка на сердечнососудистую систему. Если встать с кровати и сразу начать выполнять упражнения, то можно оказаться на больничной койке.

2. Во время занятий физическими упражнениями организм вырабатывает эндорфины, повышающие настроение⁹.

3. В физической культуре, как и в других областях, есть правило «золотой середины». Оно обозначает, что человек должен не только правильно выбрать для себя необходимые физические упражнения для оздоровительного воздействия, но и знать их меру. Избыточное применение тех или иных видов упражнений может принести больше вреда, чем пользы.

Даже простые физические упражнения могут принести большую пользу для улучшения самочувствия.

Такое элементарное действие, как размахивание руками вверх-вниз, может быть очень эффективно, так как руки тесным образом связаны с областью грудной клетки и головным мозгом и процессами, протекающими в нем, что дает возможность через **махи руками** управлять работой мозга без дорогостоящих **таблеток**.

Это выражение мы решили проверить на практике. Перед началом эксперимента женщина 50 лет почувствовала сильную боль в затылочной области, как бывает при повышенном артериальном давлении. Померили давление, оказалось повышенное - 148/83 мм рт. ст. (см. приложение №3) Испытуемая выполнила 100 махов руками вверх-вниз, после чего сразу померили артериальное давление, оно стало 134/75 мм рт. ст., что подтверждает

⁹ Здоровье, состояние организма // Энциклопедический словарь Брокгауза и Ефрона : в 86 т. (82 т. и 4 доп.). — СПб., 1890—1907.

выражение: **«Махи руками вверх-вниз способствуют понижению артериального давления!»** Можно вместо таблетки артериальное давление снизить элементарными махами рук, поэтому регулярно выполняя это упражнение можно нормализовать артериальное давление.

Совет: при любой экстремальной ситуации, когда нет рядом лекарств, можно воспользоваться махами руками вверх-вниз для снижения артериального давления.

Опрос (см. приложение №4)

По результатам проведенного нами опроса школьники начинают злоупотреблять вредными привычками, таким как курение, распитие спиртных напитков, употребление фастфуда. Взрослое население тоже «Ни в чем себе не отказывает»: любители покушать фастфуд страдают избыточным весом, 80% опрошенных курят и выпивают спиртные напитки; радуется, что отношение к наркотикам у многих отрицательное-

90 %, а самое главное, очень низкий уровень двигательной активности у 85 % взрослого населения, старше 30 лет, ссылаются на нехватку свободного времени.

Культура эмоций:

Человек сам продлевает счастливую, полную положительных эмоций и внутреннего равновесия жизнь. Эмоции мимолетны, если они задерживаются надолго, то начинают сигнализировать о перерастании в черту характера^[10]. Такие эмоции, как: страх, гнев, влияют на наше поведение, особенно на то, как мы общаемся друг с другом и с другими людьми, поэтому очень важно давать эмоциям выход.

Можно ли управлять эмоциями с помощью физической нагрузки?

¹⁰ Разумов А. Н., Пономаренко В. А., Пискунов В. А., Здоровье здорового человека — Health of the healthy : (Основы восстановит. медицины). — М.: Медицина, 1996. — 413 с.

При вспышках гнева попробуйте боевые единоборства, а если наступила хандра, поиграйте в волейбол или потанцуйте. Для каждого настроения есть определенный вид физической деятельности, который помогает снять всплески отрицательных эмоций.

Физические упражнения улучшают наше нервнопсихическое состояние: снижает содержание в крови гормона стресса, стимулирует выработку гормонов счастья, и тем самым не позволяет отрицательным эмоциям управлять нашей жизнью.

При выполнении упражнений желательно использовать музыкальное сопровождение. Музыка создаёт атмосферу праздника, задаёт ритм выполнения тех или иных упражнений, что помогает лучше справиться с монотонной однообразной работой, где снимается психологическая и физическая напряжённость.

Это объясняется тем, что человеческий организм является сложной биологической системой, в которой все клетки, ткани, органы и системы тесно взаимосвязаны^[11].

Разработка рекомендаций по соблюдению Здорового образа жизни

1. Пейте больше воды.
2. Правильное питание. Оно необходимо не только для того, чтобы привести себя в форму, но и для нормализации состояния организма.
3. Сон (спать лучше в прохладной комнате (при температуре 17-18 градусов), это способствует сохранению молодости)
4. Активный образ жизни. Прогулки на свежем воздухе. Гулять 10-30 минут каждый день и в течение всей прогулки – улыбаться. Банные процедуры. Закаливание.
5. Отказ от вредных привычек.
6. Полюбите себя. Не всегда подавляйте в себе гнев. Различным заболеваниями, даже злокачественным опухолям, более подвержены люди,

¹¹ Яблоков А. В. Здоровье человека и окружающая среда. — М., 2007. — 186 с

которые постоянно ругают самого себя, вместо того, чтобы рассказать, что их огорчает, а иногда и поспорить.

Заключение

В процессе работы поставленные задачи нашли ответы. И мы делаем соответствующие выводы:

1. В ходе исследования нам удалось узнать много нового о здоровом образе жизни. Физические упражнения имеют не только профилактическую и лечебную цель, применение которых я настоятельно рекомендую всему населению нашей планеты.

2. Мы выяснили, что неумеренное и бесконтрольное выполнение физических упражнений, переизбыток, злоупотребление вредными привычками нанесет вред здоровью. У человека может испортиться эмоциональное состояние, нарушится психика, появится ожирение, переутомление. Но соблюдение несложных правил выполнения здорового образа жизни позволит сохранить здоровье.

Таким образом, проанализировав все материалы на эту тему, можно сделать вывод: «Здоровье» понимается как единое целое, состоящее из взаимосвязанных и влияющих друг на друга аспектов: физического, эмоционального, и интеллектуального, социального, личностного и духовного.

Гипотеза: для того, чтобы вести Здоровый образ жизни, надо знать, как положительные, так и отрицательные стороны оздоровительных мероприятий. Главное, человек должен сам для себя решить: вести здоровый, подвижный образ жизни, отказываясь от вредных привычек или жить, не ограничивая себя ни в чем, вести мало подвижный образ жизни.

Приложение №1



Приложение №2



1. Показания тонометра до начала эксперимента



4. Показания тонометра после выполнения эксперимента

Приложение №4

Упражнение №1 (выполнять 20 раз)

Исходное положение – основная стойка, руки вдоль туловища.

1- Выполнить мах руками вверх



2- Вернуться в исходное положение.

Приложение №5

1. Придерживаетесь ли вы здорового образа жизни?

- А) скорее да, чем нет
- б) скорее нет, чем да

2. Здоровый образ жизни - это что?

- А) здоровое питание
- Б) занятие физическими упражнениями
- В) не употребление спиртных напитков
- Г) не курение
- Д) не употребление наркотиков
- Е) здоровый сон
- Ж) другое

3. Вы курите?

- А) да
- Б) нет

4. Вы употребляете спиртные напитки?

- А) каждые выходные
- Б) только по праздникам
- В) каждый день после работы
- Г) не употребляю

5. Вы употребляете наркотики?

- А) нет
- Б) да, нет в этом ничего плохого

6. Делаете ли Вы зарядку?

- А) нет
- Б) несколько раз в неделю
- Д) да

7. Любите ли Вы фастфуд?

- А) да
- Б) нет
- В) иногда ем

8. Сколько часов в день Вы спите?

- А) меньше 6 часов
- Б) больше 6 часов
- В) сплю днем, ночью работаю

9. Как вы отдыхаете?

- А) перед компьютером, телевизором
- Б) провожу время с семьей или друзьями
- В) гуляю
- Д) нет времени на отдых

10 Ваш возраст?

- А) до 18 лет
- Б) 18-30 лет
- В) 30 -50 лет
- Г) 50 и более лет

Список литературы:

1. <http://www.sochi1gp.ru>
2. <https://inde.io/article/9000-zagadka-tatneta-chistoe-nebo-troichnyy-kod-kak-v-tatarstane-poyavilsya-internet>
3. Права человека и здоровье / Статья от 29.12.2017 года на официальном сайте Всемирной организации здравоохранения
4. Психология здоровья / под редакцией Г.С. Никифорова. — СПб.: Питер, 2003. — С. 42—43. — 607 с. — (Учебник для вузов).
5. Березовская Р. А. Психология профессионального здоровья за рубежом: современное состояние и перспективы развития // Психологические исследования: Электронный научный журнал. — 2012. — Т. 5, № 26. — С. 12
6. Изуткин Д. А. Формирование здорового образа жизни. — Советское здравоохранение, 1984, № 11, с. 8-11.
7. Мартыненко А. В., Валентик Ю. В., Полесский В. А. и др. Формирование здорового образа жизни молодежи. — М.: Медицина, 1988.
8. Дружилов С.А. Здоровый образ жизни как целесообразная активность человека // Современные научные исследования и инновации. — 2016. — № 4 (60). — С. 654—648.
9. Здоровье, состояние организма // Энциклопедический словарь Брокгауза и Ефрона : в 86 т. (82 т. и 4 доп.). — СПб., 1890—1907.
10. Разумов А. Н., Пономаренко В. А., Пискунов В. А., Здоровье здорового человека — Health of the healthy : (Основы восстановит. медицины). — М.: Медицина, 1996. — 413 с.
11. Яблоков А. В. Здоровье человека и окружающая среда. — М., 2007. — 186 с