**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**Средняя общеобразовательная школа № 51**

**Индивидуальный проект**

**по теме**

**«Здоровый образ жизни или вредные привычки: выбор современных подростков»**

**Выполнила: ученица 9 «Г» класса**

**Кузина Полина Егоровна**

**Руководитель: учитель истории и обществознания**

**Кицис Татьяна Николаевна**

**Предварительное оценивание** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(баллы/отметка)

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ г.

Руководитель проекта \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(подпись) (расшифровка)

**Публичная защита:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(баллы/отметка)

**Суммарный балл:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(баллы/отметка)

протокол № \_\_\_\_\_ «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ г.

Председатель комиссии \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(подпись) (расшифровка)

г. Тверь

2024 г.

Содержание

# Паспорт проекта……………………………………………………………3

# Введение……………………………………………………………5

Результаты анкетирования…………………………………………………7

Вредные привычки………………………………………………………….8

Раздел 1. Основные понятия о здоровом образе жизни

* 1. Понятия здоровья и здорового образа жизни………………………… 9
  2. Питание…………………………………………………………………10, 11, 12
  3. Физическая активность…………………………………………………13, 14
  4. Режим дня и бодрствование……………………………………………15,16

Заключение………………………………………………………………17

Список литературы………………………………………………………18

Приложение №1. Результаты опроса…………………………………19,20,21

Приложение №2. Опрос среди учащихся………………………………22

Приложение №3. Рекомендации для педагогов, родителей по привлечению подростков к здоровому образу жизни…………………………………23

Паспорт проекта:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование пункта | Описание |
| 1 | Название проекта | Здоровый образ жизни или вредные привычки: выбор современных подростков |
| 2 | Автор проекта | Кузина Полина Егоровна |
| 3 | Тип проекта по доминирующей деятельности | информационный |
|  | Проблема, на решение которой направлен проект | Увеличение распространенности вредных привычек среди подростков и снижение уровня осведомленности о важности здорового образа жизни. |
| 4 | Целевая аудитория | Подростки, родители, педагоги, медицинские работники |
| 5 | География реализации проекта | МОУ СОШ №51 г. Тверь |
| 6 | Цель проекта | Создание рекомендаций для родителей, педагогов по привлечению подростков к здоровому образу жизни и подготовка материала для распространения информации. |
| 7 | Задачи проекта | - Изучить литературу по данной теме  -Сохранение и укрепление физического здоровья обучающихся  - Рассмотреть факторы, влияющие на эти выборы, такие как социальное окружение, влияние медиа и доступность информации о здоровье.  - Также будет проведен анализ последствий этих выборов для физического и психического состояния молодежи. |
| 8 | Сроки реализации проекта | 2 месяца |
| 9 | Ресурсное обеспечение проекта | Персональный компьютер |
| 10 | Ожидаемые результаты проекта | Повышение осведомленности о важности здорового образа жизни и снижение распространенности вредных привычек среди подростков. |

Введение

В современном мире, где информация доступна как никогда, выбор подростков между здоровым образом жизни и вредными привычками становится особенно актуальным. Социальные сети и технологические достижения формируют новые стандарты жизни, влияя на представления молодежи о здоровье и благополучии.

Множество молодых людей осознают важность физической активности и здорового питания. Они выбирают занятия спортом, увлекаются йогой, принимают участие в различных фитнес-программах, стремясь создать гармоничный образ жизни. Однако в то же время привлекательность курения, алкоголя и других вредных привычек зачастую затмевает эти стремления. Это может происходить под влиянием сверстников или медиа, где образы беззаботной жизни порой маскируют истинные риски.

Таким образом, современный подросток стоит перед выбором, который может определить его будущее. Этот выбор требует не только осознанности, но и поддержки со стороны взрослых. Образование о негативных последствиях вредных привычек, активное вовлечение в здоровые увлечения и создание позитивной социальной среды — ключевые аспекты, способствующие формированию ответственного отношения к своему здоровью.

В настоящее время вопрос профилактики здоровья является одной из наиболее значимых задач. Проблема сохранения здоровья приобретает особую актуальность. В школьном возрасте, благодаря целенаправленному педагогическому воздействию, формируются здоровье, жизненные навыки и другие качества, необходимые для всестороннего и гармоничного развития личности.

В ходе работы над проектом мы провели опрос среди обучающихся 6-11 классов нашей школы (см. Приложение 1).. Ребятам было предложено ответить на 7 вопросов:

1. Ваш пол
2. Ваш возраст
3. Является ли твой образ жизни здоровым?
4. Есть ли у тебя вредные привычки?
5. Соблюдаете ли Вы правильное питание
6. Занимаетесь ли Вы какой-нибудь физической активностью?
7. Сколько часов в сутки спите?

В результате анкетирования, мы выяснили, что большинство опрошенных считают, что их образ жизни является здоровым – 47,5 %, затруднились ответить - 37,5 %, честно считают, что ведут нездоровый образ жизни – 15%. Вместе с тем, соблюдают правильное питание только 20% опрошенных, не всегда питаются правильно- 52,5 %, и считают, что питаются неправильно – 27,5%. Считают, что у них нет вредных привычек большинство опрошенных – 52,5%. Нам известно, что здоровый сон является частью здорового образа жизни и должен составлять не менее 9 часов. К сожалению, среди учащихся, ответивших, что они спят 7-9 часов всего 32,5 %, в основном ученики 6-11 классов спят по 4-6 часов и это составляет 57,5%, 10% - почти не спят. Физической активностью занимается 52,5 % опрошенных, совсем не занимается -7,5 %, редко занимается спортом – 40%.

Таким образом, можно сделать вывод, что учащиеся 6-11 классов не до конца понимают, что является элементами здорового образа жизни.

Целью проекта является создание рекомендаций для родителей, педагогов по привлечению подростков к здоровому образу жизни и подготовка материала для распространения информации.

Задачи проекта:

- изучить литературу по данной теме

- проанализировать влияние каждой вредной привычки по отдельности

- рассмотреть факторы, влияющие на эти выборы, такие как социальное окружение, влияние медиа и доступность информации о здоровье.

- также будет проведен анализ последствий этих выборов для физического и психического состояния молодежи.

Особенности подросткового возраста

Подростковый период развития охватывает возраст приблизительно с 10-11 до 14-15 лет.

Психологические особенности этого возраста рассматриваются, как кризисные и связаны с перестройкой в трех основных сферах: телесной, психологической и социальной.

На этапе подросткового возраста как раз и определяется, будет ли тот или иной человек вести здоровый образ жизни, закладываются основные привычки и стереотипы.

Сам по себе подростковый возраст является периодом повышенной опасности с точки зрения телесного и психологического здоровья. Серьезной угрозой физическому здоровью является склонность подростков к рискованному поведению, которое обусловлено их стремлением казаться старше, стать своим в группе сверстников. Большим риском возникновения проблем со здоровьем служит склонность тинэйджеров к экспериментам с алкоголем, наркотиками, табаком. По данным социологов, в период между 11 и 15 годами, доля молодых людей, указывающих в анкетах, что курят и употребляют алкоголь еженедельно, возрастает на 17%. Многие из них продолжают вести такой образ жизни и во взрослом возрасте.

Характерно, что молодые люди часто относятся к проблеме здоровья как к чему-то важному и значимому, но не имеющему к ним прямого отношения. В их системе ценностей первое место занимают, прежде всего, материальные блага и успех в жизни. Здоровый образ жизни в глазах подростков не обладает на настоящий момент достаточной ценностью. Следует обратить внимание на то, что отношение к здоровью и здоровому образу жизни имеет гендерные отличия, т.е. отличия, определяемые социальной ролью мужчин и женщин, социальным полом.

Взгляды мужчин и женщин на способы поддержания своего здоровья имеют как сходство, так и различия. Женщины чаще придерживаются здорового питания, избегают вредных привычек, значительно чаще посещают врача в целях профилактики, регулярно применяю лекарства. Парадоксально, но при этом мужчины в два раза чаще считают, что для поддержания здоровья они делают достаточно.

У мальчиков и девочек также формируются различные формы поведения, которые можно отнести к здоровому и нездоровому образу жизни. Мальчики с большей вероятностью участвуют в драках и причинении вреда другим людям, что является фактором риска для здоровья. Девочки больше внимания уделяют своей внешности, поэтому для них свойственны нарушения питания и негативные последствия экспериментов со своим телом.

Среди основных вредных привычек можно выделить:

-Табакокурение

-Пагубное потребление алкоголя

-Употребление наркотических средств и психотропных веществ без назначения врача

-Бесконтрольное употребление лекарственных препаратов

-Переедание

-Ковыряние кожи

-Привычка грызть ногти, карандаш или ручку

-Щелканье

- Игровая зависимость или лудомания

-Навязчивая магазинная зависимость (шопоголизм или ониомания)

-Техномания

Курение, злоупотребление алкоголем и наркотическими веществами – самые распространенные из всех опасных вредных привычек, которые приносят огромнейший вред.

Раздел 1. Основные понятия о Здоровом Образе Жизни

* 1. «Понятия здоровья и Здорового Образа Жизни»

Здоровый образ жизни[[1]](#footnote-0)– это не просто набор правил, а комплексный подход к жизни, направленный на повышение качества жизни во всех ее аспектах. Это не просто о том, чтобы быть физически здоровым, но и о том, чтобы быть эмоционально устойчивым, ментально ясным и духовно богатым.

Здоровье- не просто отсутствие физических дефектов и заболеваний, но и совокупность социального, физического и душевного благополучия. Поддерживая здоровье и здоровый образ жизни, ВОЗ объявила 7 апреля Днем здоровья, поскольку именно в этот день в 1948 году, по Уставу ВОЗ, появилась первая трактовка понятия ЗОЖ, не изменившаяся по сей день.

Что влияет на состояние нашего здоровья:

• около 50% – здоровый образ жизни;

• примерно 20% – окружающая среда;

• чуть меньше 20% – генетическая предрасположенность;

• до 10% – система охраны здоровья.

1.2 «Питание»

Все знают, что нужно питаться правильно. Но что на самом деле кроется за этим понятием?

Здоровым считается такое питание[[2]](#footnote-1), при котором человеку обеспечивается полноценное развитие, рост, жизненная энергия и отличное самочувствие. Наукой доказано его положительное влияние на организм, особенно в сочетании с физическими упражнениями. Многие ученые сошлись во мнении, что здоровая пища способствует долголетию и предупреждает ожирение, развитие сахарного диабета, проблемы с сердцем и сосудами, гипертонию.

Необходимо, чтобы в рацион входили продукты из разных групп:

• Овощи

• Фрукты

• Злаки

• Молочные и кисломолочные продукты

• Мясо и рыба

Одними из самых вредных продуктов питания диетологи считают чипсы и газировку. Они несут минимум пользы и много калорий, жира или сахара.

Чтобы все системы организма работали слажено, необходимо не забывать о том, что вы отправляете себе в рот каждый день. То есть в подходе должна быть регулярность. Не стоит поддаваться соблазнам схватить что-то вредное «на бегу».

Основные принципы и правила.

Здоровое питание невозможно приравнивать к голоданию и строгим диетам. Оно должно обогатить организм всем необходимым, а не лишить его. Если вы решили изменить свое отношение к приему пищи, стоит прислушаться к следующим рекомендациям

Забудьте о диетах. Имеется ввиду резкое ограничение состава и количества рациона. От таких диет организм получит только стресс, будет работать в энергосберегающем режиме. А при возврате к обычной еде быстро наверстает упущенное.

Разнообразьте рацион. Обязательно включайте свежие фрукты и овощи. Не забывайте о том, что присутствовать должны все группы продуктов.

Соблюдайте режим. Чтобы ускорить метаболизм, есть нужно часто и понемногу. Именно дробное питание – залог нормального веса. Желательно, чтобы приемы пищи были примерно в одно и то же время.

Пейте воду. Для улучшения работы организма и избавления от токсинов нужно пить побольше жидкости – 2 литра ежедневно. Лучше всего подойдет чистая вода (без газа).

Готовьте правильно. Важное значение имеет метод обработки пищи. Лучше продукты варить, готовить на пару или гриле. Жареное сократите до минимума.

Завтракайте. Отказываться от завтрака – вредная привычка. Утром запускаются обменные процессы. К тому же, позавтракав, вы съедите меньше за обедом.

Сочетайте. Большое значение имеет сочетаемость продуктов. Неправильная комбинация может быть чревата несварением и вздутием.

Ешьте свежее. Важную роль играет качество продуктов питания. Чтобы еда не залеживалась в холодильнике, готовьте небольшие порции. Покупайте пищу с хорошим сроком годности в проверенных местах.

Ешьте легкое. Продукты, богатые жирами и углеводами, лучше употребить в первой половине дня. Вечером выбирайте пищу с невысокой калорийностью.

Два закона правильного питания[[3]](#footnote-2).

Диетологи вывели два главных закона о здоровом питании. Специалисты утверждают, что при их соблюдении самочувствие и состояние здоровья будут на надлежащем уровне.

I закон – сколько тратим энергии, столько едим.

Потребляемое количество пищи должно соответствовать энергозатратам конкретного человека. Если недоедать – организм будет истощаться. При чрезмерном потреблении – набирать лишние килограммы.

II закон – удовлетворяем потребность в разных элемент. Организму нужно огромное количество различных витаминов и минералов. Если возникает дефицит какого-то из них, это отражается на внешности и самочувствии.

В рационе должны быть все составляющие: белки, жиры и углеводы.

Для сохранения имеющегося веса их соотношение выглядит следующим образом:

белки – 30 %

жиры – 20 %

углеводы – 50 %

Если необходимо снижение веса, картина несколько поменяется:

белки – 40%

жиры – 20%

углеводы – 40%

Здоровое питание – это не просто набор полезных продуктов, это стиль жизни. Необходимо знать меру в поглощении пищи и помнить основные правила и законы потребления разных продуктов.

1.3 «Физическая активность»

В самом общем виде физическое здоровье[[4]](#footnote-3) - это состояние организма человека, характеризующееся возможностями адаптироваться к различным факторам среды обитания, уровнем физического развития, физической и функциональной подготовленностью организма к выполнению физических нагрузок.

А именно к ним относятся:

• нормальный аппетит;

• здоровые зубы;

• здоровая кожа;

• отсутствие нарушений сна;

• отсутствие простудных и хронических заболеваний;

• отсутствие ощущения усталости и общей слабости;

• качество и состояние нашего тела;

Оценить его помогают распространенные простые методы самооценки состояния здоровья: вес, пульс, частота дыхания, гибкость позвоночника, координация и способность сохранять равновесие и т.д., - а также современные средства диагностики.

Для укрепления физического здоровья одни ищут настои, отвары, эликсиры, диеты, другие применяют различные упражнения и способы закаливания, третьи стремятся получить могущество через оккультные знания. Но все они не будут здоровы, потому что физическое здоровье тела напрямую связано со здоровыми мыслями. Никогда не будет здоровье крепким и сильным у того, кто «болен плохими и грязными» мыслями и желаниями.

Помимо того, что необходимо соблюдать физическую активность, так же важно учесть:

Рациональный режим дня

Сюда входит режим труда, подразумевающий рациональную умственную и физическую нагрузку, а также достаточный объем качественного отдыха, в том числе сна.

Оптимальная физическая нагрузка

Любому человеку, даже самому «неспортивному», рекомендуется заниматься физкультурой или спортом. Рекомендуется выделять время для прогулок на свежем воздухе, посильные физические упражнения.

Отказ от вредных привычек

Курение, алкоголь, любая форма наркомании несовместимы со здоровым образом жизни и несут определенную угрозу здоровью, провоцируя развитие различных заболеваний, способных привести даже к смерти.

1.4 «Режим дня и бодрствование»

Режим дня[[5]](#footnote-4) – это определенный распорядок труда, отдыха, гигиены, питания и сна.

Это четкий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, рациональную организацию различных видов деятельности, а также самодисциплину и добровольное выполнение принятых на себя обязательств. Он приучает каждого к организованности и разумному использованию своего времени.

Установить единый распорядок дня для всех, естественно невозможно, но основные его моменты должны соблюдаться каждым.

Все 24 часа в сутки распределяются таким образом - 8 часов работы, 8 часов отдыха (активного) и 8 часов сна. Проанализируйте свой режим дня, научитесь ценить время и использовать его для улучшения своего здоровья.

Человеческий организм в определенное время суток имеет периоды активности. Режим дня важен как для взрослых, так и для детей. Особенно полезен режим дня детям школьного возраста. С его помощью можно контролировать баланс труда и отдыха, избегать перегрузок, грамотно чередовать периоды физической и умственной активности.

Просыпайтесь и засыпайте ежедневно в одно и тоже время

Привычка ложиться спать в одно и то же время способствует быстрому засыпанию, организм лучше восстанавливает силы. Главное правило - засыпать и просыпаться надо в разные дни. Это значит, что до 00:00 вы уже должны спать. Норма продолжительности сна зависит от возраста, но при этом есть и коротко- и длинно спящие люди, поэтому необходимо ориентироваться на состояние во время пробуждения. Средняя норма сна взрослого 7-8 часов. С возрастом потребность во сне уменьшается.

Занимайтесь регулярно утренней гимнастикой

Утренняя гимнастика-это прекрасный способ правильно начать свой день. Простые упражнения подходят для людей любого пола и возраста. Для того, чтобы тело оставалось в тонусе, и дольше сохранялись молодость и здоровье, утреннюю гимнастику нужно делать ежедневно.

Принимайте пищу в установленное время

Прием пищи в определенное время способствует хорошему аппетиту и помогает лучшему усвоению пищи. Если человек находит оптимальный для себя режим питания и изо дня в день придерживается его, это помогает хорошему пищеварению, усвоению еды и метаболизму, и в целом улучшает самочувствие.

Режим дня важен как для взрослых, так и для детей. Особенно полезен он детям школьного возраста. С его помощью можно контролировать баланс труда и отдыха, избегать перегрузок, грамотно чередовать периоды физической и умственной активности.

Заключение

Отношение молодежи к здоровому образу жизни носит неоднозначный характер. Здоровье рассматривается подростками как серьезная ценность. Они понимают значимость и важность ведения здорового образа жизни. В то же время, подростки не готовы реализовать свои знания о ЗОЖ на практике.

В своей работе я постарались раскрыть понятие здоровья и значения здорового образа жизни для человека. В ходе работы над проектом, изучая дополнительную литературу и Интернет – 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.

В своей экспериментальной части проекта я провела анкетирование школьников. По результатам был сделан вывод: в основном дети в нашей школе заботятся о своем здоровье и стараются вести здоровый образ жизни.

Хотелось бы отметить, что все поставленные цели и задачи данного проекта достигнуты и полностью раскрыты

Список литературы и информационных ресурсов:

1. Adella.ru-Онлайн-журнал для женщин. <http://adella.ru/health/zdorovyj-obraz-zhizni.html>

* BuilderBody.ru 2010-2023 –<https://builderbody.ru/chto-takoe-zdorovyj-obraz-zhizni/>
* Вредные привычки подростков: как бороться и предотвратить Обсудить FB.ru: <http://fb.ru/article/2548/vrednyie-privyichki-podrostkov>
* Здоровый образ жизни 2015—2024 <https://naturae.ru/zdorovyi-obraz-zhizni/>
* НеКурим.ru-Статистика подросткового курения в России <https://ne-kurim.ru/articles/stat/podrostkovoe-kurenie/>
* Что такое ЗОЖ - здоровый образ жизни и его составляющие <https://womanadvice.ru/chto-takoe-zozh-zdorovyy-obraz-zhizni-i-ego-sostavlyayushchie>

Приложение №3. "Результаты опроса»

Рис.1

Рис.2

Рис 3.

Рис.4.

Рис.5

Приложение № 2. «Опрос среди учащихся 6-11 класса»

Анкета на тему «Структура здорового образа жизни обучающихся».

1. Ваш пол:

* мужской
* женский

1. Ваш возраст:

* 11-14
* 15-17

1. Является ли твой образ жизни здоровым?

* Да
* Нет
* Затрудняюсь ответить

1. Есть ли у тебя вредные привычки?

* Да
* Нет

1. Соблюдаете ли вы правильное питание?

* Да
* Нет
* Не всегда

1. Занимаетесь ли вы какой-нибудь физической деятельностью?

* Да
* Нет
* Редко

1. Сколько часов в сутки вы спите?

* Почти не сплю
* 4-6
* 7-9
* Больше 9

Приложение № 3. Рекомендации для родителей, педагогов по привлечению подростков к здоровому образу жизни

1. Занимайтесь спортом и физической активностью сами, чтобы дети видели ваш пример.
2. Питайтесь здоровой пищей и объясняйте детям, почему это важно.
3. Организуйте игры на свежем воздухе (футбол, баскетбол, велопрогулки).
4. Устраивайте конкурсы и эстафеты, чтобы сделать физическую активность увлекательной.
5. Кулинарные мастер-классы: Готовьте вместе здоровые блюда, объясняя пользу каждого ингредиента.
6. Используйте приложения и игры, которые учат здоровым привычкам.
7. Позвольте детям попробовать разные виды спорта, чтобы найти то, что им интересно.
8. Записывайте детей в секции или клубы по интересам.
9. Организуйте совместные занятия с друзьями, чтобы сделать процесс более социальным и веселым.
10. Поговорите с детьми о том, какие цели они могут поставить в спорте или питании.
11. Поощряйте достижения, будь то спортивные успехи или улучшение рациона.
12. Убедитесь, что дети получают достаточное количество сна.
13. Прививайте привычку есть в одно и то же время.

1. <https://womanadvice.ru/chto-takoe-zozh-zdorovyy-obraz-zhizni-i-ego-sostavlyayushchie> [↑](#footnote-ref-0)
2. <https://builderbody.ru/chto-takoe-zdorovyj-obraz-zhizni/> [↑](#footnote-ref-1)
3. <https://naturae.ru/zdorovyi-obraz-zhizni/> [↑](#footnote-ref-2)
4. <https://builderbody.ru/chto-takoe-zdorovyj-obraz-zhizni/> [↑](#footnote-ref-3)
5. <http://adella.ru/health/zdorovyj-obraz-zhizni.html> [↑](#footnote-ref-4)