ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«ШКОЛА №1621 ДРЕВО ЖИЗНИ»**

**Проект на тему:**

**«Формирование здорового образа жизни у обучающихся 5 и 6 классов»**

Ученик 5 «А» класса Софоклеус Афанасий

Руководитель: Мансурова К.Н.

Москва 2024 г.

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

**Введение**………………………………………………………….……………. .3

1. **ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**
2. Правильное питание……………………………..……….….……...……...5
3. Двигательная активность…………………………………….…….…..…..7
4. Режим труда и отдыха……………………………………………….…….8
5. Режим сна……………………….…………………………….………..…10
6. Закаливание………………………..……………….……………….……10
7. Личная гигиена…………………………………………...………....…..11
8. Вредные привычки…………………………………..................……..…11
9. **ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОЕКТНОЙ РАБОТЫ**………………………12

**Заключение**…………………………………………………………..………….13

**Список источников и литературы**…………………………………………...14

**Приложение**……………………………………………………………………..15

**ВВЕДЕНИЕ**

Меня зовут Софоклеус Афанасий, я ученик 5 «А» класса ГБОУ «Школы № 1621 Древо Жизни».

Я очень люблю спорт и стараюсь вести здоровый образ жизни, правильно питаться, вовремя ложиться спать, много бывать на свежем воздухе, играть в теннис и футбол.

Здоровый образ жизни — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.

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.

Мало кто из нас в суматохе дней, в бешеном потоке нынешнего времени думает о своем здоровье.   А здоровье — это сокровище, которое нужно беречь ежедневно.

**Особую актуальность** Здоровый образ жизни (ЗОЖ) приобретает в подростковой и молодежной среде — потенциально наиболее активной части населения.

Организация здорового образа жизни россиян является одной из составляющих национальной безопасности страны, развитие физической культуры и спорта поддерживается на уровне президента России.

Именно в период школьной жизни у детей формируются их пищевые привычки, отношение к двигательному режиму, когда еще можно предотвратить многие факторы риска основных хронических неинфекционных заболеваний.

Каждому школьнику необходимо следовать правилам здорового образа жизни.

*Основные понятия здорового образа жизни:*

* Правильное питание
* Двигательная активность
* Режим труда и отдыха
* Режим сна
* Закаливание
* Личная гигиена
* Вредные привычки
* Профилактика вредных привычек
* Методы борьбы с вредными привычками

**Цель моего проекта** — повысить уровень знаний о здоровом образе жизни у обучающихся 5 и 6 классов.

**Задачи проекта:**

1. Провести опрос среди обучающихся 5 и 6 классов для выявления их знаний и интересов в области здорового образа жизни;
2. Проанализировать полученные результаты;
3. Создать информационные материалы с полезными советами по здоровому образу жизни;
4. Провести повторный опрос для выводов.

**ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

1. **ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ**

Основные принципы здорового питания:

1. соответствие энергопоступления и энерготрат;
2. разнообразие рациона;
3. правильный режим питания.

1). Основной принцип здорового питания- энергетическая ценность рациона питания должна быть равна энергозатратам организма.

Количество потребляемой энергии = Количество потраченной энергии

Здоровое питание должно обеспечить энергетический баланс: сколько мы потребляем энергии, столько должны и потратить. В противном случае возникает нарушение обмена веществ, приводящее к болезням.

Энергозатраты организма зависят от:

* пола (у женщин они ниже в среднем на 10–15%);
* возраста (у пожилых людей они снижаются на 7% в каждом десятилетии);
* физической активности;
* профессии.

2). Питание должно быть разнообразным и соответствовать потребностям организма в необходимом количестве углеводов, жиров, белков, витаминов, минералов и их сбалансированному отношению.

**Белок** – незаменимый компонент любого рациона, запасов белка в организме нет. Животные белки обладают высокой биологической ценностью, усваиваются более чем на 90%. Растительные белки обладают более низкой биологической ценностью, труднее перевариваются, усваиваются – на 60–80%.

Около половины суточного потребления белка должно приходиться на животный белок, вторая половина – на растительный. Из белковых продуктов предпочтительны нежирные сорта мяса, рыбы, сыр, белое мясо птицы, нежирные молочные продукты, бобовые, грибы.

* Мясо, рыба, птица, яйца, бобовые, орехи – 2–3 порции в день.

1 порция:

= 85–100 г мяса или рыбы в готовом виде;

= 0,5–1 десертной тарелки бобовых;

= 1 яйцо;

= 2 столовых ложки орехов.

* Молочные продукты (молоко, кефир, йогурт, творог, сыр) – 2–3 порции в день.

1 порция:

= 250 мл молочного продукта;

= 30–40 г сыра жирностью 30% и ниже.

* **Жиры и масла** – 2–3 порции в день

1 порция:

= 1 столовая ложка растительного масла;

= 10 г сливочного масла.

**Углеводные продукты**. Основным источником энергии для организма являются углеводы, которые делятся на:

* медленноусвояемые или сложные углеводы: нешлифованный рис, гречка, крупы, кроме манной, хлеб с отрубями и из муки грубого помола, овощи, бобовые, фрукты и ягоды;
* быстроусвояемые или простые углеводы: сахар и мука высшего сорта и изделия из них.

Большую часть здорового рациона любого человека должны составлять медленноусвояемые углеводы.

* Хлеб, крупы, макаронные изделия – 6-10 порций в день

1 порция:

= 1 кусок хлеба;

= 2 хлебца;

= 0,5 десертной тарелки готовой каши.

* Овощи – 3–4 порции в день

1 порция:

= 0,5 стакана свежих, вареных или тушеных овощей;

= 1 стакан сырых лиственных овощей;

= 1 тарелка овощного супа.

* Фрукты – 2–4 порции в день

1 порция:

= 1 яблоко или банан или апельсин;

= ½ грейпфрута;

= долька дыни или арбуза;

= 0,5 стакана сока;

= 100 г ягод;

= 60 г сухофруктов.

**Вода**. Потребность здорового человека в воде в зависимости от интенсивности работы, температуры окружающей среды составляет 28–35 мл на 1 кг веса (при отсутствии противопоказаний).

С основной едой и привычными напитками мы получаем лишь 1–1,5 л воды в сутки, поэтому дополнительно необходимо выпивать до 3-5 стаканов чистой питьевой воды.

3). Правильный режим питания обеспечивает эффективную работу пищеварительной системы, нормальное усвоение пищи, оптимальный обмен веществ, а также помогает выработать культуру употребления пищи.

Режим питания складывается из:

* кратности приемов пищи;
* интервалов между приемами пищи;
* временем приема пищи;
* распределением калорийности по приемам пищи.

Рекомендуется 3–5 разовое питание с 3–4 часовыми промежутками: завтрак, обед, ужин и перекусы между ними.

Варианты перекуса: фрукты, стакан кисломолочного напитка, пара хлебцев, небольшая порция салата, горстка орехов или сухофруктов.

1. **ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ**

*Двигательная активность, физическая культура и спорт* — эффективные средства сохранения и укрепления здоровья, гармоничного развития личности, профилактики заболеваний, обязательные условия здорового образа жизни. Понятие «двигательная активность» включает в себя сумму всех движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности. Она положительно влияет на все системы организма и необходима каждому человеку.

Физическая активность (ФА) определяется как любое движение тела, производимое скелетными мышцами, которое приводит к расходу энергии сверх уровня покоя.

Основной ФА является обычная ежедневная физическая деятельность, ходьба, плавание, езда на велосипеде, работа в саду, танцы, домашняя работа.

Двигательная активность определяет:

1) энергетические особенности организма;

2) функцию дыхательной системы;

3) функцию сердечно-сосудистой системы.

Двигательная активность имеет еще одно принципиальное значение для организма человека, так как обеспечивает рост и развитие головного мозга. Двигательная активность способствует не только физическому, но и интеллектуальному обогащению организма, если является результатом взаимодействия последнего с информационными источниками окружающей среды.

**Двигательная активность — это не биологическая потребность организма, а основа его жизнеобеспечения и индивидуального развития.**

Физические упражнения, безусловно, влияют на становление и развитие всех функций физических качеств: быстроту, силу, ловкость, гибкость, выносливость. На уровень привычной двигательной активности школьников влияют и социальные факторы: образ жизни, организация учебно-воспитательного процесса, физическое воспитание. Формированию устойчивых положительных мотиваций школьника к активной двигательной деятельности способствуют, в первую очередь, образ жизни семьи, ее двигательный режим, а установка на регулярные занятия физкультурой является обязательным условием формирования в поддержке здорового образа жизни.

Правильное, регулярное выполнение заданий в рамках урока физической культуры оказывает благоприятное влияние на здоровье учащегося. В целях повышения оздоровительного эффекта занятий большую роль играет положительные эмоции. Благоприятно влияют положительные эмоции на функции важнейших внутренних органов, на самочувствие и на само поведение детей.

Кроме уроков физкультуры в школе необходимо проводить физкультминутки. Их следует проводить в светлом, чистом, хорошо проветренном помещении.

Также необходимо заниматься спортом, посещать спортивные секции в свободное от школы время.

1. **РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА**

Одним из составляющих компонентов здорового образа жизни является распорядок дня. При правильно организованном режиме создаются оптимальные условия для труда и отдыха, что способствует сохранению здоровья. Отсутствие рационального распорядка дня отрицательно влияет на организм.

Основным принципом сохранения здоровья в учебном процессе является чередование работы и отдыха. Чередование физических и умственных нагрузок — полезно для здоровья.

Городским жителям желательно отдыхать на прогулках в парках, на стадионах, за городом, экскурсиях и т.п.

Для школьника правильно выстроенный режим является необходимостью. Он помогает распланировать свои дни, подстроить работу организма и даже уменьшить стресс. Абсолютно все детские садики и школы работают согласно определенному распорядку, к которому ученик со временем адаптируется. Также просто можно выстроить и его обычный режим дня.

*Улучшение работы организма*. Приучив себя просыпаться в одно и то же время, организм заранее будет запускать работу мозга, кишечника, опорно-двигательную систему. Это позволяет чувствовать себя отдохнувшим и без особого труда начать новый день. Также принимая пищу по расписанию, у человека начнет вырабатываться в эти часы желудочный сок, кишечник легче и быстрее переварит тяжелые блюда.

*Планирование занятий*. Распространенная проблема школьников — нехватка часов для всех желаемых занятий. Так после домашней работы может не остаться времени для игр, или посещение кружков, что вынуждает готовиться к школе допоздна. Составив четкий график, ученик будет знать, какие часы он может потратить на свой досуг. Ему легче будет ориентироваться во времени.

*Сокращение стрессовых ситуаций*. Стресс в школьном возрасте обычно вызывают спонтанные ситуации, к которому ученик не был готов. Когда жизнь протекает насыщенно и в быстром темпе, человек не в силах запомнить все, что от него требуют за день. От этого он хватается за все и сразу. В результате мы получаем плохо выученный урок, опоздание на занятия, плохой сон. Все это — причина стрессов, которые можно избежать при помощи планирования.

Режим дня школьника:

7.00 — Подъем (позднее пробуждение не даст ребенку время хорошо проснуться – может долго сохраняться сонливость).

7.00–7.30 — Утренняя зарядка (поможет легче перейти от сна к бодрствованию и зарядит энергией), водные процедуры, уборка постели, туалет.

7.30–7.50 — Утренний завтрак.

7.50–8.20 — Дорога в школу или утренняя прогулка до начала занятий в школе.

8.30–12.30 — Занятия в школе.

12.30–13.00 — Дорога из школы или прогулка после занятий в школе.

13.00–13.30 — Обед (если по каким-то причинам вы исключаете горячие завтраки в школе, то ученик обязательно должен ходить на обед).

13.30–14.30 — Послеобеденный отдых или сон.

14.30–16.00 — Прогулка или игры и спортивные занятия на воздухе.

16.00–16.15 — Полдник.

16.15–17.30 — Приготовление домашних заданий.

17.30–19.00 — Прогулки на свежем воздухе.

19.00–20.00 — Ужин и свободные занятия (чтение, музыкальные занятия, спокойные игры, помощь семье, дополнительные занятия и пр.).

20.30 — Приготовление ко сну (гигиенические мероприятия — чистка одежды; обуви, умывание).

Школьник должен спать около 10 часов. Вставать надо в 7 часов утра и ложиться в 20.30 — 21.00, а старшие — в 22.00, самое позднее — в 22.30.

1. **РЕЖИМ СНА**

Основным принципом сохранения здоровья является чередование работы и отдыха. Для крепкого сна важно выработать привычку ложиться и вставать в одно и то же время. Желательно поужинать не позднее за 2–2,5 часа до сна, прекратить умственную работу и сосредоточиться на отдыхе, не нагружая себя мыслями и переживаниями прошедшего дня и будущего. Рекомендуется спать при открытой форточке, а в теплое время года с открытым окном. В помещении нужно выключить свет и установить тишину.

Во сне наш мозг обрабатывает всю информацию, полученную за день. Поэтому важно, чтобы сон был глубоким и продолжительным.

Хроническое недосыпание ведет к перегрузке нервной системы и переутомлению.

1. **ЗАКАЛИВАНИЕ**

**Закаливание**— это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию на организм человека различными природными факторами: воздухом, водой, солнцем, низкими и высокими температурами (относительно температуры тела) и пониженным атмосферным давлением.

При закаливании нужно неукоснительно соблюдать три правила:

1. Постепенность.
2. Системность. Проводить процедуры нужно постоянно.
3. Интенсивность раздражения. Суть этого правила заключается в том, что чем холоднее вода, тем меньше продолжительная процедура.

Начать закаливание младших школьников можно с обтирания махровым полотенцем, смоченным в воде 36 °С. Каждые 3 дня температуру воды снижают на 1–2 градуса, доводя ее до 10–12 °С в течение 2–3 месяцев. Обтирание проводят при открытой форточке. Хороший эффект закаливания дает обмывание стоп . Начинают с температуры воды 28 °С, доводя ее постепенно до 15–14 градусов. После обмывания стопы растирают полотенцем докрасна. Летом закаливание продолжится во время купания в открытых водоемах при температуре воды 22 °С, а воздуха — 24 °С. Время пребывания в воде младших школьников — от 5 до 15 минут.

Большую роль в закаливании играют занятия спортом, подвижные игры, физическая работа на свежем воздухе.

Привычка к закаливанию, сформированная в подростковом возрасте, избавит от многих неприятностей в зрелом возрасте. Правильное закаливание увеличит резервы здоровья детского организма. Продолжением водного закаливания в подростковом возрасте будет холодный душ с температурой воды не ниже 20 °С после занятий на открытом воздухе. Время купания в открытом водоеме у подростков — 20–25 минут.

1. **ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА**

Правильная гигиена помогает сохранять и поддерживать здоровье, а также предотвращать появление возможных заболеваний и инфекций. Правила личной гигиены школьника: начинать и заканчивать день необходимо с чистки зубов. Выполнив зарядку, необходимо заправить постель. Каждый вечер необходимо принимать душ.

Регулярное соблюдение гигиены снижает риск развития кариеса, заболеваний десен, инфекционных и кожных заболеваний.

1. **ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ**

Вредные привычки детей — действия, которые отрицательно сказываются на поведении ребенка, его физическом и психическом развитии.

Таблица 1.

|  |  |
| --- | --- |
| **Привычка** | **Что делать** |
| Зависимость от компьютерных игр | Надо насытить жизнь ребенка интересными событиями |
| Сутулиться | Надо записать на танцы или спорт |
| Лежать или сидеть скособочившись | Надо объяснить, что так можно заработать сколиоз и другие проблемы со здоровьем |
| Разбрасывать вещи | Вопрос воспитания и личного примера родителей |
| Жвать жвачку | Надо сходить к стоматологу, необходимо рассказать ребенку, что от жвачки портятся зубы и прикус |
| Грызть ногти | Сбрасывать напряжение можно пальчиковой гимнастикой |

**ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОЕКТНОЙ РАБОТЫ**

На **первом этапе** с сентября по ноябрь мною была выбрана тема проектной работы, поставлены задачи и цель. Был составлен и изучен список научной литературы.

На **втором этапе** с ноября по декабрь мною был составлен опрос среди 5 и 6 классов для выявления их знаний и интересов в области здорового образа жизни. На данном этапе был проведен опрос среди учеников 5 и 6 классов.

Опрос состоит из 14 вопросов (Приложение 1). По полученным данным был проведен анализ и сделаны выводы.

На **третьем этапе** с декабря по март мною были созданы информационные материалы с полезными советами по здоровому образу жизни. Для получения информации полученные информационные материалы были развешаны на классных уголках в 5 и 6 классе. Был проведен повторный опрос ребят с целью проверки полученных знаний. Сформированы выводы.

*АНКЕТИРОВАНИЕ*

Первоначальное анкетирование было проведено в ноябре среди учеников 5 и 6 классов (Приложение 1).

В опросе участвовало 35 учеников (из них 22 — мальчика, 13 — девочек). Из всех учеников только один ответил, что не знает, что такое здоровый образ жизни. Абсолютно все знают о пользе правильного питания.

Однако 5 раз в день питаются только 9 человек, 3 раза в день — 23 человека, менее 3 раз в день — 3 человека.

Двигательной активностью занимаются:

1 раз в неделю — 5 человек

3 раза в неделю — 8 человек

Более 3 раз в неделю — 17 человек

Не занимаются — 2 человека

Другое —3 человека.

Очень важный показатель здорового образа жизни — это сон.

6–8 часов спят — 17 человек

Больше 8 часов — 13 человек

Меньше 8 часов — 5 человек.

Количество детей, которые считают, что придерживаются правильного образа жизни — 13 человек, частично — 18 одноклассников.

В целом — это неплохие показатели. Практически все мои одноклассники занимаются спортом, и это очень здорово! Но я понял, что основная проблема — это недостаточное время сна. Также мои одноклассники в большинстве питаются только три раза в день и не знают о дополнительных перекусах, которые обязательно должны присутствовать в ежедневном рационе питания.

Я разработал три цветные брошюры: «Здоровый образ жизни», «Здоровое питание», «Спорт — путь к успеху». В них я в иллюстративной форме рассказал о пользе ЗОЖ, о правильном распределении нагрузки, о пользе здорового сна, о том, как нарушение режима влияет на все сферы нашей жизни, о принципах правильного питания, рассказал о разнообразии рациона, о влиянии спорта на нашу жизнь и об основных видах спорта, которыми мы можем заниматься у нас в школе.

На переменах мы с моими одноклассниками обсуждали темы из моих брошюр, устраивали обсуждения важных для нас вопросов.

В феврале я провел повторное анкетирование, чтобы понять, насколько я мог убедить друзей в важности соблюдения принципов ЗОЖ.

В опросе участвовал 41 ученик (из них 26 — мальчиков, 15 — девочек). Меня приятно порадовали результаты. Все могли рассказать о ЗОЖ.

Очень важный показатель для здоровья — питание. Теперь 5 раз в день питаются 19 человек, 3 раза в день — 20 человек, менее 3 раз в день только — 2 человека.

Еще один значимый показатель — сон. Значительное число ребят поняли важность сна и спят теперь больше 8 часов.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Я считаю, что мои одноклассники очень много узнали о ЗОЖ, меня порадовало, что большинство ребят занимаются спортом и узнали о необходимости правильного питания и достаточного времени сна.

В нашей школе уделяется много внимания правильному питанию. От качества питания напрямую зависят результаты в учебе. Обеды сбалансированы и разнообразны, с умеренным количеством сахара и соли.

На переменах мы играем в подвижные игры, тем самым чередуем умственную и физическую активность.

Вместе с моими одноклассниками мы много обсуждали принципы ЗОЖ, делились своим образом жизни, вырабатывали совместные принципы поведения. У нас у всех обнаружились вредные привычки, но мы решили начать от них избавляться, и даже начали придумывать способы.

Работая над проектом, изучая разную информацию из литературы и интернет–ресурсов, я понял, что тема «Здоровый образ жизни» актуальна в наши дни, еще даже более, чем раньше.

ЗОЖ – это главная часть жизни каждого. Я поговорил с одноклассниками и надеюсь, что они поняли важность ЗОЖ, будут соблюдать режим дня, закаляться, заниматься спортом и правильно питаться.

Я веду здоровый образ жизни, очень люблю спорт, занимаюсь большим теннисом, играю в футбол, делаю зарядку.

**СПИСОК ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Кучма В.Р. Гигиена детей и подростков. Учебник. – Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2020. – 528 с.
2. Кильдиярова Р.Р. Детская диетология. Руководство. – Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2022. – 256 с.
3. Семенова Т.А. Сущностная характеристика понятия «двигательная активность» в теории и практике физического воспитания детей дошкольного возраста // Фундаментальные исследования. 2014. – № 12. (часть 3). – С. 621–624. <https://fundamental-research.ru/ru/article/view?id=36163> (Дата обращения: 01.11.2023).
4. Принципы здорового питания // Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по республике Саха. – URL: <https://14.rospotrebnadzor.ru/content/2090/79455/> (Дата обращения: 15.10.2023).
5. Рекомендации по режиму дня школьника, нормам сна, отдыха, работы за компьютером // ФБУЗ ФЦГиЭ Роспотребнадзора. – URL: <https://fcgie.ru/696-rekomendacii-po-rezhimu-dnja-shkolnika-normam-sna-otdyha-raboty-za-kompjuterom.html> (Дата обращения: 28.09.2024).

**Приложение 1.**

**Опрос для обучающихся 5 и 6 классов.**

Ваш пол:

* мужской
* женский

Знаете ли Вы что такое здоровый образ жизни?

* да
* нет

Что Вы понимаете под здоровым образом жизни (ЗОЖ)?

* здоровое питание
* двигательная активность
* режим дня и отдыха
* все выше перечисленное

Сколько раз в день Вы питаетесь?

* 2 раза в день
* 3 раза в день
* 4 раза в день
* 5 раз в день

Знаете ли Вы о пользе правильного питания?

* да
* нет

Составлен ли у Вас распорядок дня?

* да
* нет

Делаете ли Вы утром зарядку?

* да
* нет

Как часто Вы занимаетесь двигательной деятельностью? (спортивные секции, бег, пешие прогулки, зарядка, дыхательная гимнастика и т.д.)

* Не занимаюсь
* 1 раз в неделю
* 3 раза в неделю
* Более 3 раз в неделю

Занимаетесь ли Вы спортом?

* да
* нет

Сколько часов Вы спите?

* почти не сплю
* 4-6 часов
* 6-8 часов
* больше 8 часов

Знаете ли вы, что такое закаливание?

* да
* нет

Какие факторы закаливания Вы знаете?

* Солнце, воздух, вода
* Огонь, земля, воздух
* Вода, массаж, растения

Как Вы считаете, мешают ли вредные привычки соблюдать здоровый образ жизни?

* да
* нет

Придерживаетесь ли Вы здоровому образу жизни?

* да
* нет
* частично