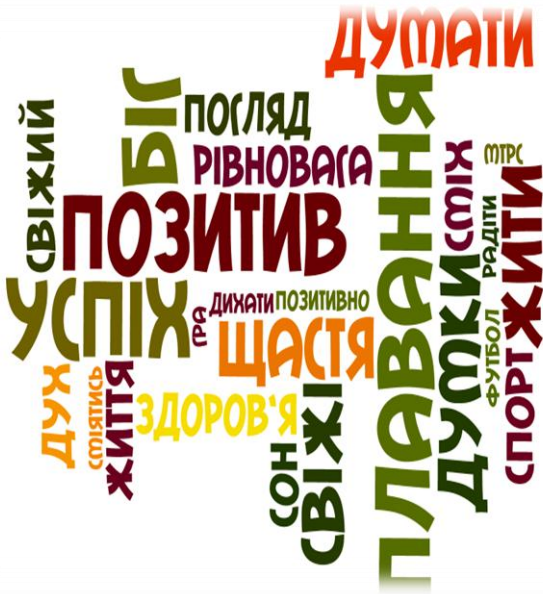


Зміст

Вступ	3
Поняття здорового способу життя.....	4
5 правил здорового способу життя	8
Шляхи досягнення мети.....	10
Список використаних джерел:.....	11

Вступ

Одне з важливих завдань сучасної школи – виховати фізично, морально, соціально, духовно здорову людину. Адже стан здоров'я населення України свідчить про існування реальної загрози вимирання нації. Справедливими є слова: "Гроші втратив – нічого не втратив, час втратив – багато втратив, здоров'я втратив – все втратив".



Здоровий спосіб життя передбачає дотримання. Звичайного виконання певних правил, що забезпечують гармонійний розвиток, високу працездатність, духовну рівновагу та здоров'я людини. В основі здорового способу життя лежить індивідуальна система поведінки й звичок кожної

окремої людини, що забезпечує їй потрібний рівень життєдіяльності й здорове довголіття. Здоровий спосіб життя – це практичні дії, спрямовані на запобігання захворювань, зміцнення всіх систем організму й поліпшення загального самопочуття людини.

Головне – замислитися про наслідки своїх дій. Зрозуміло, що для того, аби бути здоровим, потрібно докласти певних зусиль і не набувати шкідливих звичок. Якщо є із якихось причин вони вже є, то треба ужити всіх заходів, аби їх позбутися

Поняття здорового способу життя

Кожна нормальна людина прагне прожити своє життя довго і щасливо. Але чи все ми робимо для цього? Якщо проаналізувати "кожен крок" нашого типового дня, то, швидше за все, все йде з "точністю до навпаки". Дуже часто під здоровим способом життя розуміється оптимальний режим роботи і відпочинку,



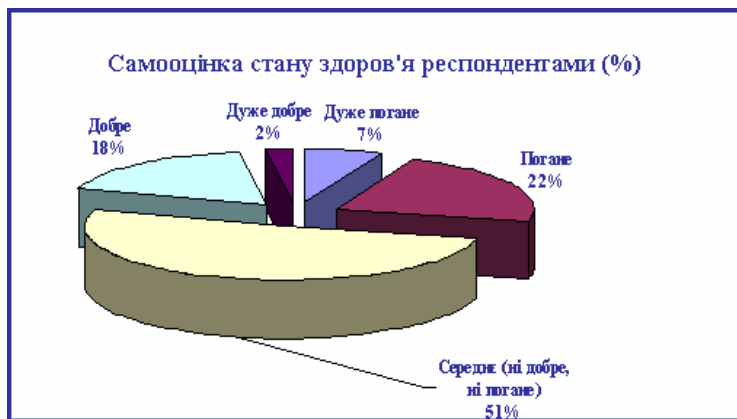
збалансоване харчування, достатня рухова активність, дотримання правил особистої гігієни, загартовування, відсутність згубних звичок, любов до людей, позитивне сприйняття життя. Здоровий спосіб життя дозволяє бути до старості здоровим психічно, морально і фізично.

Спосіб життя має велике значення для здоров'я людини і складається з чотирьох категорій: [5]

- 1) економічної (рівень життя);
- 2) соціологічної (якість життя);
- 3) соціально-психологічної (стиль життя);
- 4) соціально-економічної (устрій життя). [1]

Отже, до способу життя людини належать: активна участь людини в процесі формування умов життя, її адекватна реакція на зміну умов навколишнього середовища, а також праця, побут, задоволення матеріальних і духовних потреб у суспільному житті, норми і правила поведінки.

Однією з першорядних проблем нашого буття є проблема здоров'я нації, особистості. Здоров'я як найважливіша властивість живого організму, стосовно людини є мірою духовної культури, показником якості життя і в той же час результатом етичних укладень соціальної політики.[3] Проблему, впровадження здорового способу життя серед студентів, порушено не даремно. На сьогодні це питання стоїть досить гостро, адже ми бачимо, який спосіб життя ведуть студенти, а вони ж продовження нашої нації, майбутнє нашої країни. Потрібно навчити та показати студентам приклад, як у сучасних умовах можна вести здоровий спосіб життя. Проінформувати про його значення та роль. Аби ці слова не були пустими перед початком програми, ми провели анкетування серед студентів, яке стосувалося їхнього способу життя та стану здоров'я. Результати подані у вигляді діаграми мал.1



Мал 1

Одною з причин обрання половиною респондентів середньої відповіді, можна припустити, є фактична необізнаність людей про реальний стан власного здоров'я. З одного боку, вони можуть не знати про деякі свої захворювання, а з іншого - навпаки - приписувати собі неіснуючі хвороби.

Очевидним залишається той факт, що результати могли б бути кращими, якби ми пильнували своє здоров'я. Під час опитування студентів ми збирали інформацію про те, що ж заважає молоді вести здоровий спосіб життя і от що ми отримали:

З цими проблемами потрібно боротись, шукати шляхи їх вирішення, потрібно привернути увагу влади та ЗМІ до цієї ситуації та поки що ми робимо маленькі кроки на цьому шляху. Звісно для такої роботи потрібно докласти чимало зусиль, проінформувати, залучити та зацікавити студентів. Нижче ми подаємо кілька хороших порад аби вести здоровий спосіб життя.



Стреси під час сесії



Нестача часу для здорового сну



Нестача сил та часу для занять спортом



Вживання шкідливої їжі



Шкідливі звички



Ми не залишилися байдужими до цієї проблеми і тому вирішили провести соціальну програму - впровадження здорового способу життя серед студентів, яка має назву «Здоровим бути - це модно!»

Актуальність проекту полягає у тому, аби прищепити любов до здорового способу життя студентам, молоді. На сьогодні це питання стоїть досить гостро, адже ми бачимо, який спосіб життя ведуть студенти, а вони ж продовження нашої нації, майбутнє нашої країни. Потрібно навчити та показати студентам приклад, як у сучасних умовах можна вести здоровий спосіб життя. Проінформувати про його значення та роль .

Цілі та завдання проекту:

Проведення анкетування серед студентства на тему здоров'я. Навчити їх та подати приклад здорового способу життя. Завдання – покращити стан здоров'я студентів, від чого покращиться їхня успішність та самопочуття.



Детальнішу інформацію шукайте у ЗМІ та за телефоном : (0352) 42-00-00

5 правил здорового способу життя

Правило №1

Найважливіше при здоровому способі життя - це харчування.



Мал..3

Правильне харчування! Більше фруктів і овочів, продуктів, наповнених корисними для нашого організму речовинами. Ніяких гамбургерів, коли, чіпсів та іншої гидоти . Як говорив сам товариш Гіппократ, їжа повинна бути нашим ліками, а не ліки їжею. В ідеалі, звичайно, потрібно відмовитися від шкідливої їжі назавжди, краще вже замінити її фруктами. (мал. 3)

Правило №2

Активність, активність і ще раз активність! Будьте активними, життєрадісними і відкритими до світу. В умовах постійної зайнятості важко знайти час на походи в спортзал, заняття спортом ... А даремно! І все-таки, навіть якщо на спорт часу немає, то піші прогулянки на свіжому повітрі, ранкову пробіжку, зарядки вранці ніхто не відміняв. Ходіть більше пішки, гуляйте у парках та лісах, будьте рухливими. Від серцево-судинних та інших серйозних захворювань потрібно йти або навіть тікати. У прямому сенсі слова. Рухайтеся назустріч міцному здоров'ю і довголіттю (мал.4)! [2]



Мал.4

Правило №3

Одне з найважливіших правил здорового способу життя - це позитивний настрій! Не зациклюйтеся на невдачах і промахи. Не вийшло встояти перед тортиком або тістечком, ну і Бог з ним! Не варто через це засмучуватися! І навіть, якщо постійні тренування і дієти не допомагають скинути зайву вагу, це не привід для відчаю! Значить, дієта не та - варто спробувати іншу!



Правило №4

Здоровий спосіб життя - це так само дбайливе ставлення до себе! Себе треба любити, про себе потрібно піклуватися. Наприклад, під час занять у спортзалі, потрібно думати не про те, щоб швидше піти і рахувати хвилини, а займатися із задоволенням, з думками про те, що кожна вправу підтягує ваші м'язи. Кожна вправа наближає Вас до ідеалу! [2]



Правило №5

Вести здоровий спосіб життя легше не поодинці, а в компанії. В ідеалі, звичайно, потрібно, щоб усі навколо дотримувалися такої ж життєвої позиції - разом веселіше і є дух суперництва, наприклад, в позбавленні від зайвої

ваги.

Думаю Вам допоможуть ці поради і Ви переглянете свій спосіб життя.

Шляхи досягнення мети

«Дні здорової їжі у студентських їдальнях»
В рамках цієї акції у студентських їдальнях будуть проводитись дні здорового харчування. На прилавках Ви побачите замість шкідливої їжі свіжі фрукти, салати, соки та виключно здорову їжу. Для початку така акція проходитиме раз в тиждень.



«Зміни сигаретку на цукерку» - ще один спосіб боротись із шкідливими звичками. Наші волонтери стоятимуть на вулицях міста (поруч із університетами, кафе та іншими закладами) та пропонуватимуть нашим студентам обміняти цигарки на солодоші.

«В здоровому тілі здоровий дух» (спортивне змагання). Назва говорить сама за себе. Організатори програми пропонують бажаючим прийняти участь у різних спортивних змаганнях. Такі турніри проводитимуть між факультетами та між університетами.



На завершення програми планується свято **«Оздорови себе – оздорови місто»**. Захід, присвячений закінченню термінів проекту. Буде проводитись спільно із координатором програми «Здорові медіа, без ГМО», час проведення 01.06.2013, захід проводиться за підтримки місцевих медіа та спортивних клубів міста. У святі приймуть участь зірки естради.

Детальнішу інформацію шукайте у ЗМІ та за телефоном : (0352) 42-00-00.

Список використаних джерел:

1. Електронний ресурс:
http://pidruchniki.ws/19110522/bzhd/zdoroviy_sposib_zhittya_yogo_vpliv_zdorovya_pratsezdatnist_lyudini
2. Електронний ресурс: <http://uwm.com.ua/node/41>
3. Електронний ресурс
http://www.rusnauka.com/36_PWMN_2010/Medecine/76401.doc.htm
4. Електронний ресурс
http://www.rusnauka.com/36_PWMN_2010/Medecine/76401.doc.htm
5. Електронний ресурс
<http://www.npblog.com.ua/index.php/meditsina/scho-take-zdorovij-sposib-zhittja.html>

Підготувала:

Концограда Марія

Студентка групи мУМ

