КГУ « ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ХАЛЫҚ ҚАҺАРМАНЫ С. НУРМАГАМБЕТОВА СЕЛА ЕНБЕК ОТДЕЛА ОБРАЗОВАНИЯ ПО АККОЛЬСКОМУ РАЙОНУ УПРАВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ АКМОЛИНСКОЙ ОБЛАСТИ »

**П Р О Е К Т**

**по биологии**

**« Здоровый образ жизни и современная молодежь »**

Выполнила:

учитель биологии

Чубарова Нина Борисовна

Акколь, 2023

**Содержание**

**Введение**

|  |  |
| --- | --- |
| Глава 1.Основные понятия ……………………………………………………. |  |
| 1.1 Правильное питание ………………………………………………………. |  |
| 1.2 Здоровый сон ………………………………………………………………. |  |
| 1.3 Занятие спортом и закаливание …………………………………………… |  |
| 1.4 Отказ от вредных привычек ………………………………………………. |  |
| Глава 2. Социологическое исследование …………………………………….. |  |
| Заключение …………………………………………………………………….. |  |
| Библиографический список …………………………………………………… |  |

**Аннотация**

**Цель проекта:**  выяснить отношение к здоровому образу жизни современной молодежи на примере учащихся нашей школы.

**Задачи проекта:**

1. Дать определение основным понятиям здоровья и здорового образа жизни.
2. Выявить основные факторы, влияющие на здоровье человека.
3. Проведение социологического опроса среди учащихся, с целью выявления их повседневного образа жизни.
4. Разработать ряд рекомендаций для дальнейшего использования школьниками и учителями .

В период исследовательской работы были собраны теоретические данные о здоровом образе жизни, а также изучено отношение к здоровому образу жизни современной молодежи. В первой главе рассмотрены основные понятия, такие как: здоровье, здоровый образ жизни, правильное питание, занятие спортом, закаливание, здоровый сон.

В практической части исследовательского проекта было проведен социологический опрос (анкетирование), среди учащихся 10 «б» класса нашей школы.

**Введение**

Девизом моего исследовательского проекта является цитата греческого врача и философа Гиппократа, «Короткую жизнь мы не получаем, а делаем ее такою; не бедны мы жизнью, а пользуемся ею расточительно. Жизнь длинна, если ею умело пользоваться» [1].

Действительно, в словах великого «отца медицины» можно найти истину. Ведь именно мы являемся хозяевами своей жизни, своего здоровья. Вся наша жизнь зависит в большей степени от самого человека. Только малая часть относится к генетической наследственности и окружающей среды.

**Актуальность проекта:**

Проблема здорового образа жизни всегда будет актуальной темой, в особенности среди детей школьного возраста и молодежи, так как именно эти группы являются наиболее уязвимой частью населения. Как показывает статистика по Казахстану, на сегодняшний день около 23,2 % населения стремятся здоровому образу жизни.

**Ожидаемые результаты:**

1. Повышение мотивации к поддержанию здорового образа жизни
2. Низкая заболеваемость обучающихся, посредством ознакомления с предложенными установками ведения здорового образа жизни (рацион сна, питание, отказ от вредных привычек, занятие спортом, закаливание).

**Объект исследования** здоровый образу жизни и современная молодежь

**Гипотеза:** обучающиеся могут назвать способы поддержания здорового образа жизни, но в действительности не все соблюдают их.

**Глава 1. Здоровье и здоровый образ жизни**

К важным составляющим, оказывающим благоприятное воздействие на организм можно отнести здоровое питание, правильный режим сна, исключение вредных привычек, соблюдение личной гигиены, закаливание и занятие спортом.

**1.1 Правильное питание**

К основным факторам, влияющим на здоровье человека, относится генетическая предрасположенность, окружающая среда, образ жизни самого человека. Именно образ жизни человека сказывается на состоянии организма человека, на продолжительность его жизни. Согласно мировым стандартам, правильное питание непосредственно влияет на рост и развитие организма. Следует принимать пищу от 3 до 5 раз в день. В рационе необходимо есть продукты содержащие витамины и минералы. Для организма важно наличие следующих витаминов: витамин Д (обмен кальция и фосфора в организме, прочность костей), витамин В (состояние иммунитета, кожи), витамин С (защищает организм от внешних воздействий, воздействует на состояние иммунитета, нормальная работа кровеносных сосудов), наличие витамина А способствует нормальному развитию клеток, улучшает зрение, кожу, витамин К в первую очередь способствует правильной работе почек, обмен веществ в мышцах, витамин РР способствует расширению сосудов, улучшает углеводный обмен. Все приведенные выше витамины содержатся в продуктах питания, которые мы едим в повседневной жизни[5]. Данные продукты содержащие витамины и минералы, приведены в таблице 1.

Таблица 1

|  |  |
| --- | --- |
| Витамин | Продукты содержащие витамины |
| А | овощи: морковь, капуста, тыква, кукуруза, огурцы, болгарский перец, а также зелень и некоторые фрукты: бананы, авокадо, молочные продукты: йогурт, кефир, сливочное масло, сгущенное молоко; злаковые: пшено, гречка; оливковое масло; бобовые: нут, арахис, кешью, |
| В | черный хлеб, грецкие орехи, молочная продукция, мясо, горох, помидоры, хурма, молочные продукты: творог, молоко, сыр, кефир; злаковые: пшено, перловая крупа, манная крупа, овсяная крупа; бобовые: миндаль, арахис, кешью, фундук, кедровый орех, кокос, |
| С | картофель, тыква, свекла, капуста, апельсин, киви, ананас, яблоки, лимон, гранат, редис, помидоры, ягоды: смородина, клубника, вишня, черешня; злаковые: рис; бобовые: грецкий орех, кокос, |
| Д | Печень трески, рыба, сыр, яйца; злаковые: ячка, гречка; оливковое масло, красная икра, грибы; бобовые: арахис |
| Е | Бобовые: фисташки, фундук, кедровый орех; злаковые: кукуруза, ячка, пшеница; рыба (сельдь) |
| К | Зелень: укроп, щавель, зеленый лук, петрушка; белокочанная капуста, брокколи, авокадо |
| РР | рыба, мясо: говядина, курица, индейка; бобовые: кешью, арахис, фисташки |

**1.2 Здоровый сон**

Ученые рекомендуют спать взрослому человеку от 7 до 8 часов, для того чтобы находится в бодром состоянии. В отношении детей и подростков количество часов немного увеличивается[6]. Здоровый режим сна продемонстрирован в таблице 2.

Таблица 2

|  |  |
| --- | --- |
| Возраст | Количество часов, отведенных для сна |
| до 3 месяцев | 14-16 часов |
| до 11 месяцев | 13-15 часов |
| от 1- 2 лет | 11-14 часов |
| от 3 – 5 лет | 12-13 часов |
| от 6-15 лет | 10-11 часов |
| от 14-17 лет | 8-9 часов |
| от 18 до 65 и более | 7- 8 часов |

Полноценный здоровый сон необходим для повышения трудоспособности организма, правильной работы центральной-нервной системы, отсутствие раздраженности, депрессии. Ученые рекомендуют не есть тяжелую пищу перед сном, отключать телевизор, не использовать телефон, и обязательно проветривать комнату, чтобы поступил кислород, и очистил комнату от вредных микроорганизмов.

**1.3 Занятие спортом и закаливание**

К самым полезным для здоровья видам спорта можно отнести плавание, скандинавскую ходьбу, беговые лыжи, йогу, легкую атлетику и другие активные игровые виды спорта такие как: хоккей, волейбол, баскетбол, футбол и т.д. Преимущества каждого вида спорта описаны в таблице 3.

Таблица 3

|  |  |
| --- | --- |
| Вид спорта | Польза для здоровья человека |
| Плавание | Увеличение выносливости, тренировка сердечно-сосудистой системы, укрепление мышц, наиболее предпочтительно для людей с болезнью суставов и болей в спине, данный вид спорта улучшает осанку и координацию. |
| Скандинавская ходьба | Наименьшая нагрузка на суставы колен, что позволяет пройти большее количество километров. Способствует сжигания калорий, укрепление мышечного корсета, насыщение крови кислородом, повышение уровня дофамина. |
| Йога | Разгрузка психического состояния человека, способствует тонизированию мышц, предотвращает возникновение зажимов мышц. Является релаксирующим видом спорта. |
| Беговые лыжи | Укрепление мышц, сердечно-сосудистой системы, повышение выносливости, насыщение организма кислородом. |
| Легкая атлетика | Циркуляция крови, за счет правильного дыхания во время бега происходит насыщение кислородом, укрепление мышц. |

Так же для здоровья необходимо использовать закаливание, как вид деятельности, приносящий пользу для организма. К способам закаливания можно отнести обливание холодной водой, контрастный душ, обтирание влажным полотенцем, загорание на солнце. За счет обтирания, обливания холодной водой у человека вырабатывается иммунитет, тонус и жизненная активность. Закаливание солнцем способствует повышению витамина Д в организме[7].

**1.4 Отказ от вредных привычек**

Отказ от вредных привычек является самым лучшим решением для поддержания здорового образа жизни. Употребление табачных изделий непосредственно влияет на дыхательную систему организма, вызывает состояние зависимости, повышает давление, и является причиной возникновения онкологических заболеваний и проблем, связанных с сердцем. Употребление алкоголя и наркотиков нарушает правильную мозговую деятельность, вызывает интоксикацию организма, увеличивают раздражительное и депрессивное состояние человека, способствуют развитию зависимости[8]. На сегодняшний день стало очень распространенным курение электронных сигарет. Курение электронных сигарет стало модным среди молодежи, так как им хочется не отставать о своих сверстников, проявлять интерес и любопытство к новым вещам. Электронная сигарета создает пар. Основным компонентом для любой жидкости электронной сигареты является пропиленгликоль и глицерин, во время нагревания они начинают разлагаться и вырабатываться токсичные вещества, влияющие на нервную и дыхательную систему организма. Поэтому следует объяснять вредность электронных сигарет с раннего детства, так как они являются губительными для организма наравне с сигаретами, алкоголем и наркотиками[9].

**Глава 2. Социологическое исследование**

Для того чтобы узнать, как много школьников ведет здоровый образ жизни и действительно ли их рацион питания и сна правильный, мною был проведен социологический опрос. Для этого было составлено анкетирование, и выбрана целевая группа старшего школьного возраста – 10 «б» класс. Вопросы анкетирования представлены в таблице 4.

Таблица 4

|  |  |
| --- | --- |
| 1.Сколько раз в день вы принимаете пищу? | А) 2 раза в день  Б) от 3 до 5 раз  В) 1 раз в день |
| 2. Завтракаете ли вы с утра? | А) да  Б) нет  В) иногда |
| 3.Как часто вы обходитесь перекусами вместо полноценного приема пищи? | А) часто  Б) редко |
| 4.Как часто вы употребляете в пищу мясо, яйца и молочные продукты? | А) часто  Б) редко  В) нет |
| 5.Как часто вы употребляете в пищу овощи и фрукты? | А) часто  Б) редко  В) ем только фрукты  С) ем только овощи |
| 6.Как часто вы употребляете в пищу бобовые (грецкий орех, арахис, кешью, миндаль) | А) часто  Б) редко |
| 7.Как часто вы едите кашу на завтрак? | А) часто  Б) редко  В) не ем |
| 8. Употребляете ли вы в пищу чипсы, газировку, фаст-фуды? И как часто? | А) да, ем иногда  Б) почти каждый день  В) никогда |
| 9. Как много вы проводите на улице каждый день? | А) 1-2 часа в день  Б) менее 1 часа  В) 3-5 часов в день |
| 10. Сколько часов вы спите? | А) от 8 до 9 часов  Б) менее 8 часов  В) более 9 часов |
| 11. Как вы готовитесь ко сну? | А) убираю гаджет, выключаю телевизор, выключаю свет в комнате  Б) перед сном смотрю фильм, листаю новости в интернете, могу что-нибудь перекусить |
| 12. Делаете ли вы зарядку по утрам? | А) да  Б) нет  В) иногда |
| 13. Занимаетесь ли вы спортом? | А)да  Б) нет |
| 14.В вашей школе проводятся спортивные мероприятия, классные часы на тему «Здоровый образ жизни»? | А) да  Б) нет |
| 15. Вы участвуете в спортивных мероприятиях, секциях? | А) да  Б) нет |
| 16. Закаливаетесь ли вы? | А) да  Б) нет |
| 17.Как часто вы занимаетесь спортом? | А) часто  Б) иногда |
| 18. Есть ли у вас вредные привычки, если да, то какие? | А) нет вредных привычек  Б) алкоголь  В) сигареты  С) электронная сигарета |
| 19. Какое утверждение вы отнесете к себе? | А) я знаю, что такое здоровый образ жизни, и я поддерживаю его  Б) я знаю, что такое здоровый образ жизни, но не всегда поддерживаю его  В) я не знаю что такое здоровый образ жизни |
| 20. Все ли ваши знакомые сверстники поддерживают здоровый образ жизни? | А) да  Б) нет |

В целевой группе 10 «б» класса, 12 человек. Все школьники приняли участие в анкетировании. Результаты анкетирования были подсчитаны и выведены в таблице 5.

Таблица 5

|  |  |
| --- | --- |
| 1.Сколько раз в день вы принимаете пищу? | А) 2 раза в день (+2 человека)  Б) от 3 до 5 раз (+10 человек)  В) 1 раз в день |
| 2. Завтракаете ли вы с утра? | А) да (7 человек)  Б) нет (3 человека)  В) иногда ( 2 человека) |
| 3.Как часто вы обходитесь перекусами вместо полноценного приема пищи? | А) часто (+8 человек)  Б) редко (+ 4 человека) |
| 4.Как часто вы употребляете в пищу мясо, яйца и молочные продукты? | А) часто (+9 человек)  Б) редко (+ 3 человека)  В) нет |
| 5.Как часто вы употребляете в пищу овощи и фрукты? | А) часто (+8 человек)  Б) редко (+4 человека) |
| 6.Как часто вы употребляете в пищу бобовые (грецкий орех, арахис, кешью, миндаль) | А) часто (+5 человек)  Б) редко (+7 человек) |
| 7.Как часто вы едите кашу на завтрак? | А) часто (+6 человек)  Б) редко (+6 человек)  В) не ем |
| 8. Употребляете ли вы в пищу чипсы, газировку, фаст-фуды? И как часто? | А) да, ем иногда (+ 5 человек)  Б) почти каждый день (+6 челов )  В) никогда (+1 человек) |
| 9. Как много вы проводите на улице каждый день? | А) 1-2 часа в день (+5 человека)  Б) менее 1 часа (+6 человек)  В) 3-5 часов в день (+1 человек) |
| 10. Сколько часов вы спите? | А) от 8 до 9 часов (+3 человека)  Б) менее 8 часов (+9 человек)  В) более 9 часов |
| 11. Как вы готовитесь ко сну? | А) убираю гаджет, выключаю телевизор, выключаю свет в комнате (+4 человека)  Б) перед сном смотрю фильм, листаю новости в интернете, могу что-нибудь перекусить (+8 человек) |
| 12. Делаете ли вы зарядку по утрам? | А) да  Б) нет (+10 человек)  В) иногда (+2 человека) |
| 13. Занимаетесь ли вы спортом? | А)да (+9 человек)  Б) нет (+3 человека) |
| 14.В вашей школе проводятся спортивные мероприятия, классные часы на тему «Здоровый образ жизни»? | А) да (+12 человек)  Б) нет |
| 15. Вы участвуете в спортивных мероприятиях, секциях? | А) да (+ 8 человек)  Б) нет (+4 человека) |
| 16. Закаливаетесь ли вы? | А) да (+2 человека)  Б) нет (+10 человек) |
| 17.Как часто вы занимаетесь спортом? | А) часто (+8 человек)  Б) иногда (+4 человека) |
| 18. Есть ли у вас вредные привычки, если да, то какие? | А) нет вредных привычек (+8 человек)  Б) алкоголь  В) сигареты  С) электронная сигарета (+4 человека) |
| 19. Какое утверждение вы отнесете к себе? | А) я знаю, что такое здоровый образ жизни, и я поддерживаю его (+5 человек)  Б) я знаю, что такое здоровый образ жизни, но не всегда поддерживаю его (+7 человек)  В) я не знаю что такое здоровый образ жизни |
| 20. Все ли ваши знакомые сверстники поддерживают здоровый образ жизни? | А) да (+8 человек)  Б) нет (+4 человека) |

**Заключение**

Результаты анкетирования показали, что школьники знают, сколько раз в день необходимо питаться, и они придерживаются этого правила. Однако, большая часть школьников обходится перекусами и фаст-фудами что является причиной ранних гастритов и проблем с кишечником. Ответы также показали, что школьники используют в рационе питания фрукты и овощи, однако мало едят бобовых и злаковых (каши). Не употребляя в пищевом рационе бобовые и злаковые служат наименьшему запасу витамина А и В.

Вопросы, связанные с правильным режимом сна, нахождением на улице, занятием спорта, закаливанием показали, что наибольшая часть школьников занимаются спортом, участвуют в школьных спортивных мероприятиях, секциях. Однако не всегда подолгу находятся на улице, что служит наименьшим запасам витамина Д. Поэтому, школьникам следует больше проводить время на улице, играя в подвижные игры в теплое время года, кататься на лыжах, коньках в холодное время года.

Ответы на вопросы о сне так же были не совсем удовлетворительны, так как большая часть школьников спят недостаточное количество часов, и не дают организму правильно подготовиться ко сну, что приводит к недосыпанию, повышению раздражительности, быстрой утомляемости.

На вопрос о вредных привычках, большая часть школьников ответило, что они не употребляют алкоголь, табачные изделия, наркотики, однако 4 человека из 12 указали на электронные сигареты, которые так же являются вредными для здоровья дыхательной и нервной системы организма.

В заключении можно сделать следующий вывод и подтвердить предложенную гипотезу: в целом школьники знают о правильности ведения здорового образа жизни, но им не всегда удается соблюдать его. Нехватка тех или иных витаминов способствует снижению иммунитета, утомляемости, слабости, раздражительности и приводит к нежеланию порой заниматься активной деятельностью. Написанный мною исследовательский проект в дальнейшем может служить в качестве рекомендаций о здоровом образе жизни, и использоваться в качестве лекции для школьников.

**Библиографический список**

1. Артюнина, Г.П. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни / Г.П. Артюнина. - М.: Академический проект, 2009. - 766 c.

2. Вайнер, Э.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (для бакалавров) / Э.Н. Вайнер. - М.: КноРус, 2017. - 480 c.

3. Вдовина, Л.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни / Л.Н. Вдовина. - РнД: Феникс, 2015. - 342 c.

4. Вдовина, Л.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: Учебник / Л.Н. Вдовина. - Рн/Д: Феникс, 2017. - 276 c.

5. Дьяконов, И.Ф. Основы здорового образа жизни для всех / И.Ф. Дьяконов. - СПб.: Спецлит, 2018. - 126 c.

6. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Ю.П. Кобяков. - Рн/Д: Феникс, 2014. - 352 c.

7. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Ю.П. Кобяков. - Рн/Д: Феникс, 2012. - 252 c.

8. Мисюк, М.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: Учебное пособие для бакалавров / М.Н. Мисюк. - М.: Юрайт, 2013. - 431 c.

9. Мисюк, М.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: Учебное пособие для бакалавров / М.Н. Мисюк. - М.: Юрайт, 2012. - 431 c.