

# 5 КОМПОНЕНТОВ здорового образа жизни

Амирханов Мирас 10«А»



# Причина выбора

- 0 **Здоровый образ жизни** — образ жизни человека, направленный на укрепление здоровья. Принятие профилактических мер, с целью устранения причин и последствий болезней. Вряд ли найдется такой человек, который не хотел бы быть здоровым, не хотел бы себя всегда прекрасно чувствовать и быть полным энергии.
- 0 Несмотря, на то что в детстве я не был склонен к спорту, с возрастом я понял что спорт играет большую роль в жизни человека. С помощью ЗОЖ каждый человек может улучшить свое здоровье.

# Цель и задача

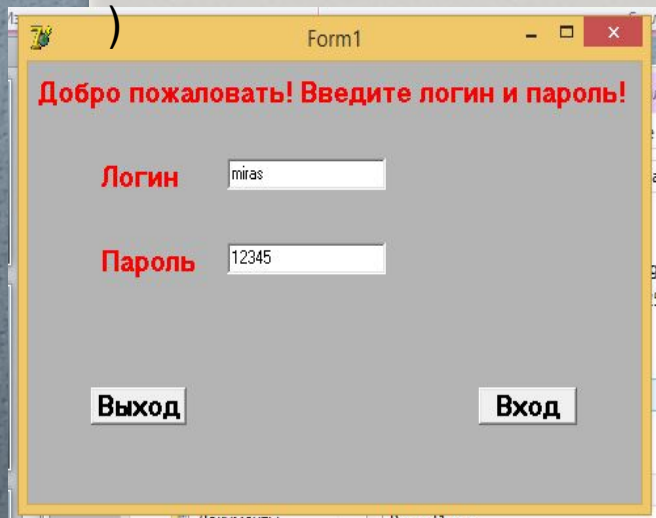
**0 Цель:** В практике показать эффективность моей программы. С помощью программы Delphi 7 разработать удобный и легкий справочник, также приводя аргументы и примеры сформулировать вывод.

**0 Мои задачи:**

1. Собрать как можно больше информации и сделать программу.
2. Создать модель проекта
3. Найти актуальность моего проекта и сделать вывод.

# Содержание

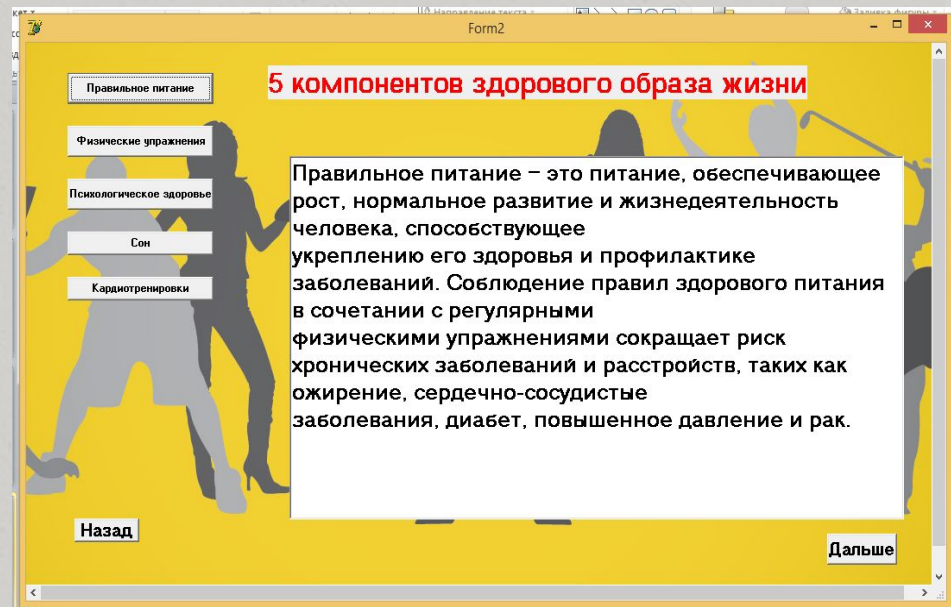
Form1(Авторизация)



The screenshot shows a window titled "Form1" with a yellow header. The main area has a grey background and contains the following elements:

- A red heading: "Добро пожаловать! Введите логин и пароль!"
- A label "Логин" followed by a text input field containing "miras".
- A label "Пароль" followed by a text input field containing "12345".
- Two buttons at the bottom: "Выход" on the left and "Вход" on the right.

Form2(1компонент ЗОЖ)



The screenshot shows a window titled "Form2" with a yellow background. The main area contains the following elements:

- A red heading: "5 компонентов здорового образа жизни".
- A list of five components, each in a white box with a black border:
  - Правильное питание
  - Физические упражнения
  - Психологическое здоровье
  - Сон
  - Кардиотренировки
- A large white text box on the right containing the text: "Правильное питание – это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Соблюдение правил здорового питания в сочетании с регулярными физическими упражнениями сокращает риск хронических заболеваний и расстройств, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, диабет, повышенное давление и рак."
- Two buttons at the bottom: "Назад" on the left and "Дальше" on the right.

## Form2(2 компонент 30Ж)

Правильное питание

### 5 компонентов здорового образа жизни

Физические упражнения

Психологическое здоровье

Сон

Кардиотренировки

Физические упражнения

Регулярные физические упражнения поддерживают ваше тело и душу в хорошей форме. Вы можете предотвратить или повлиять на исход определённых медицинских проблем, путем включения регулярных тренировок в распорядок дня, например понизить кровяное давление. Взрослые должны заниматься упражнениями по крайней мере 30 минут каждый день для поддержания здорового образа жизни. В практике физического воспитания физические упражнения сложились на основе движений и действий, заимствованных из трудовой, бытовой, военной деятельности человека (бег, ходьба, прыжки, метания, поднятие тяжестей, плавание и др.) и организационно-методически оформились в виде гимнастики, лёгкой и тяжёлой атлетики, подвижных и спортивных игр, спортивного туризма

Назад

Дальше

## Form2( 3 компонент 30Ж)

Правильное питание

### 5 компонентов здорового образа жизни

Физические упражнения

Психологическое здоровье

Сон

Кардиотренировки

Психическое здоровье – согласно определению Всемирной организации здравоохранения, это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справиться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества. Это не только душевное, но еще и личностное здоровье. Это состояние, когда душевное здоровье сочетается с личностным, у человека все светло и классно и при этом он в состоянии личностного роста и готовности к такому росту. Психологически здоровый человек разумен, открыт к сотрудничеству, защищен от ударов жизни и вооружен необходимым инструментарием, чтобы справиться с жизненными вызовами

Назад

Дальше

## Form2( 4 компонент 30Ж)

Правильное питание

### 5 компонентов здорового образа жизни

Физические упражнения

Психологическое здоровье

Сон

Кардиотренировки

Сон является неотъемлемой частью здорового образа жизни. Вашему организму необходим сон, чтобы отдохнуть, набраться сил и подготовиться к выполнению многочисленных задач следующего дня. Многие люди имеют чрезмерно напряженную жизнь и в результате теряют несколько часов сна в вечернее время или утром. По данным Центра по контролю и профилактике заболеваний, в 2008 году 11,1 процента взрослых американцев сообщили, что они недостаточно спали в течение 30 ночей подряд. Недостаток сна может послужить причиной возникновения многих заболеваний у вас и вашей иммунной системы

Назад

Дальше

## Form2(5 компонент 30Ж)

Правильное питание

### 5 компонентов здорового образа жизни

Физические упражнения

Психологическое здоровье

Сон

Кардиотренировки

Кардио тренировки - это тренировки сердечно-сосудистой системы, которые также способствуют увеличению объема легких. Это благотворная комплексная работа, в которой основным источником энергии является кислород, поступающий в кровь из легких.

Основные виды кардио-тренировок - это бег, интенсивная ходьба, все подвижные виды спорта, вроде лыж, коньков, в том числе хоккея, футбола, плавание. Вся легкая атлетика направлена на укрепление сердца и сосудов.

Интенсивность кардио-тренировок определяется пульсом. Для начала следует рассчитать максимально возможный пульс для конкретного человека. Как правило, это число вычисляется следующим образом: 220 минус возраст тренирующегося.

Назад

Дальше

# Form3(Информация о программе)

Form3

**Важная информация**

Старт Стоп

О программе

Об авторе

Источники

Назад

Дальше

1. Мирас Амирханов  
2. <http://bestolkovyj.narod.ru/10-veshhej-neobhodimyx-dlya-zdorovogo-obraza-zhizni/>  
3. <http://blog.notrit.ru/zog-5-komponentov/>



# Form4(Тестовые вопросы)

Form4

Результат теста:

Тестовые вопросы

1. Что является обязательным компонентом ЗОЖ?

- Чтение книг
- Посещение лекций
- Занятия спортом
- Употребление в пищу овощей

2. Здоровье - это состояние полного...

- Физического благополучия
- Духовного благополучия
- Социального благополучия
- Все ответы верны

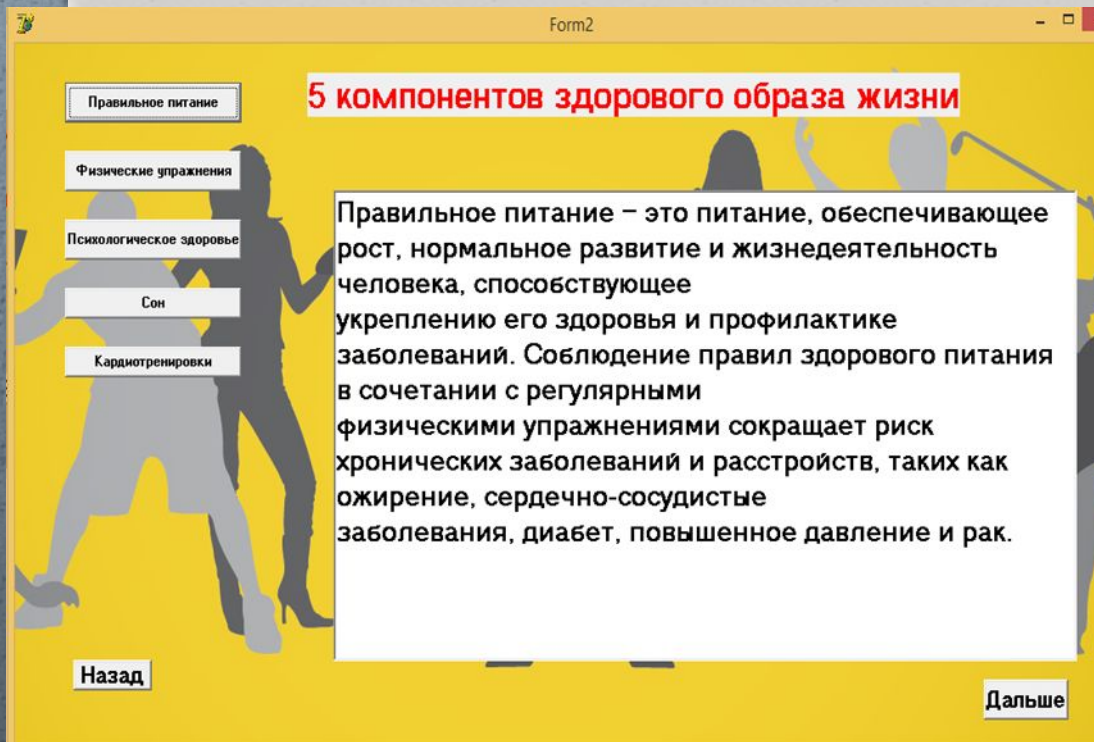
3. Что не допускает ЗОЖ?

- Употребление спиртного
- Употребление овощей
- Употребление фруктов

Проверить тест

Назад

# Хорошо



0 У меня не возникали проблемы при создании основной части проекта

# Плохо

Form4

Результат теста: |

Тестовые вопросы

1. Что является обязательным компонентом ЗОЖ?

- Чтение книг
- Посещение лекций
- Занятия спортом
- Употребление в пищу овощей

2. Здоровье - это состояние полного...

- Физического благополучия
- Духовного благополучия
- Социального благополучия
- Все ответы верны

3. Что не допускает ЗОЖ?

- Употребление спиртного
- Употребление овощей
- Употребление фруктов

Проверить тест

Назад

*o* Я имел очень большие проблемы при создании тестовых вопросов.