



**Движение= активность →**  
**→ ЭТО ЖИЗНЬ**  
**«Мы за активный образ  
ЖИЗНИ»**



**ФИЗИКА  
ЗДОРОВЬЯ**

Выполнили:  
Плужникова М.Г.,  
Мхитирьян С.А.  
Чуб Т.В.

Научный руководитель:  
доц. Костенко А.А., доц. Терсакова А.А.

Для того, чтобы понять что такое физика здоровья, давайте более подробно остановимся на каждой из его переменных:

- Система правильного питания.
- Постоянная физическая и социальная активность.
- Принцип здорового сна и здорового бодрствования.
- Постоянное стремление к саморазвитию.
- Рационализация собственного времени.



## ЗОЖ и его составляющие

Мы составили свою формулу ЗОЖ :

- духовно-нравственное совершенствование;
- физическая активность;
- социальная активность

Примечательно, что эти составляющие являются общепризнанными, но не единственными. Это, так сказать, основа ЗОЖ, однако, если воспринимать эти основы как нечто должное, некую мучительную обязанность – ничего хорошего эта затея не принесёт.





## Актуальность нашего проекта состоит в необходимости формирования активного образа жизни современной молодежи.

- Мы считаем, что известный афоризм «Движение - это жизнь» как никогда актуален в современной ситуации. Движение — это активность, которая зависит от многих составляющих, в том числе и от активной жизненной позиции молодежи.
- Необходимость формирования подрастающего человека, здорового как физически, так и нравственно, закреплено в нормативных документах, регламентирующих всю систему воспитания и образования в России.
- Наш Армавирский Государственный Педагогический Университет по праву считается вузом, в котором действует правило - «АГПУ — территория здоровья», которое понимается не только как физическое здоровье человека, но как мы понимаем, как здоровье социальное, для формирования которого в вузе созданы все условия для становления творческой, креативной личности, педагога с активной жизненной позицией.
- В АГПУ проводится множество социально-значимых мероприятий, ведется тесное взаимодействие с педагогами и обучающимися различных образовательных организаций, а также с городскими молодёжными организациями: Отдел по делам молодёжи, Центр молодёжной политики.

## Цели и задачи нашей беседы:



- Наша деятельность направлена на решение важной задачи — вовлечение современных подростков в социально-значимую деятельность по формированию у них основ здорового образа жизни, которая основывается на реализации в практическую деятельность таких известных и популярных лозунгов, как «Делай как я!», «Вредные привычки — это не модно!», «Я выбираю жизнь!» и другие.
- Наша позиция основывается на том, что совместное участие в различных социально-значимых мероприятиях позволяет подросткам переживать вместе с нами такие чувства, как сопричастности, социальной значимости, повысить свой социальный и общественный статус, закрепить основы ЗОЖ в своей жизнедеятельности.
- Важным моментом является публикации в соцсетях, значимых Интернет-ресурсах, когда молодежь видит и узнает о активной социальной жизни своих сверстников, приходят на такие мероприятия сначала из любопытства и постепенно вовлекаются в активную деятельность по пропаганде ЗОЖ.

## Понятие математики здоровья и его составляющие



Итак, в нашем понимании формула активного образа жизни — это система мероприятий, как физических, так и духовных, которые направлены на поддержание жизнедеятельности человека, опираясь на все аспекты существования на достойном уровне. Говоря о математике здоровья, обратимся к цифрам. Анализ статистических данных показывает, что здоровье на 50% зависит именно от образа жизни, остальные факторы влияния распределяются следующим образом: окружающая среда – 20%, генетическая база – 20%, уровень здравоохранения – 10%. Здоровый и активный образ жизни – предпосылка и необходимое условие для полноценного участия в самых разносторонних сторонах человеческой жизнедеятельности и активного участия человека любого возраста в социальной, трудовой, семейной деятельности.

## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ: МОНИТОРИНГ



### Занимаетесь ли Вы физкультурой, спортом или нет?

(закрытый вопрос, один ответ, % от всех опрошенных, вариант «Затрудняюсь ответить» не представлен)



### Следите ли Вы за своим питанием, соблюдаете диету или нет?

(закрытый вопрос, один ответ, % от всех опрошенных, вариант «Затрудняюсь ответить» не представлен)

### Следите ли Вы за своим питанием, соблюдаете диету или нет?

(закрытый вопрос, один ответ, % от всех опрошенных, вариант «Затрудняюсь ответить» не представлен)



Инфографика здорового образа жизни даёт нам возможность проанализировать данное явление в цифрах

<https://infographics.wciom.ru/theme-archive/society/social-problems/social-well-being.html>

### Курите ли Вы или нет? Если да, то как часто?

(закрытый вопрос, один ответ, % от всех опрошенных, вариант «Затрудняюсь ответить» не представлен)



Армавирский государственный  
педагогический университет



Мероприятия в которых мы принимали участие отражают нашу жизненную позицию и отношение и к себе и к окружающему нас миру.

Мы призываем Вас принимать участие вместе с нами, стать важной частью активной молодежи нашего города и нашего края!!!

## Губернаторская программа и молодежное движение «Антинарко» (с 2012 года)



Армавирский государственный педагогический университет 18 апреля 2019 года стал площадкой для проведения краевого семинара по вопросу развития антинаркотического волонтерского движения на Кубани.

Участниками мероприятия стали представители антинаркотической комиссии Краснодарского края, представители министерства образования, науки и молодежной политики Краснодарского края, представители министерства здравоохранения Краснодарского края, лидеры ученического самоуправления муниципального образования город Армавир, студенты образовательных организаций профессионального и высшего образования муниципального образования город Армавир, активисты добровольческого (волонтерского) движения.

В ходе дискуссионного блока участниками были обозначены основные проблемы, связанные с профилактикой употребления наркотических веществ.

Кроме того, собравшимся был представлен доклад об антинаркотическом волонтерском движении в Краснодарском крае. Работа семинара продолжилась практикумом «Здоровый образ жизни как средство профилактики».

В ходе этой части мероприятия группы волонтеров разработали и представили проекты по формированию у молодёжи верных представлений о здоровом образе жизни.

## «Антинаркотическое волонтерское движение»

В ходе работы в актовом зале АГПУ развернулся "диалог на равных", темой которого стало «Антинаркотическое волонтерское движение» и главный вопрос – «как волонтеры могут помочь в организации и развитии профилактической работы», студенты образовательных организаций профессионального и высшего образования муниципального образования город Армавир; активисты добровольческого (волонтерского) движения, активисты ООПН "Молодежный патруль" г. Армавира.

По окончании диалога все участники были приглашены в спортивный зал для проведения практикума и поделены на 7 команд. Каждая команда в течение 20 минут подготовила свой проект на тему "Антинаркотическое волонтерское движение", было дано 3 минуты для защиты представленного проекта. По окончании практикума все были приглашены в конференц.зал Администрации МО г. Армавир, где состоялась итоговая конференция, на которой подвели итоги и наградили волонтеров, чьи проекты стали лучшими и будут реализовываться на территории муниципального образования город Армавир.



## «Сообща, где торгуют смертью»



Общественным объединением правоохранительной направленности «Молодёжный патруль города Армавира» участвуют в проведении Всероссийской акции «Сообща, где торгуют смертью», по раздаче информационных листовок.

Активисты «Молодежного патруля», рассредоточившись на центральных улицах города, раздавали жителям информационные листовки и призывали к гражданской активности в противодействии незаконному обороту наркотических веществ.

## «Живи будущим»



3 марта 2019 года общественное объединение правоохранительной направленности «Молодёжный патруль города Армавира» провел профилактическое мероприятие «Живи будущим», приуроченное к Международному дню борьбы с незаконным оборотом и злоупотреблением наркотических веществ.

Активисты «Молодежного патруля», рассредоточившись на центральных улицах города, раздавали жителям информационные листовки.



Всемирная организация здравоохранения в 1988 году объявила 31 мая Всемирным днем без табака, который сегодня входит в систему всемирных и международных дней ООН. И сегодня, в парке около театра драмы и комедии собрались жители, гости нашего города, представители всех образовательных организаций. В рамках Всемирного Дня без табака участникам мероприятия было предложено опробовать свои силы, показать свои навыки, посостязаться в гиревом спорте, арм-реслинге! Так же измерить функцию своих легких, объем выдоха.

Самыми сильными оказались: Мазманян Андрей (АГПУ) в гиревом спорте, Лерх Андрей (АМТ) в арм-реслинге. Победителям вручили сладкие подарки от спонсора "Кондитерское производство Хмызов"

- В Армавире заботятся о зеленых насаждениях, Центр молодежной политики совместно с молодыми депутатами городской Думы регулярно проводят акции по озеленению городов Краснодарского края. Мы принимаем участие в таком символическом «зеленом поезде», когда из города в город передаются и высаживаются молодые саженцы в памятных частях города Армавира



## «День защиты детей. День безопасности»



- 1 июня Центр молодёжной политики города Армавира ежегодно проводит серию мероприятий посвящённых защите прав детей. Студенты нашего университета принимают активное участие в данных мероприятиях.

# «День защиты детей. День безопасности»



# «Ты в норме, когда ты в форме»



- «Ты в норме, когда ты в форме». Название фестиваля, как жизненное кредо его участников. Всероссийский хореографический конкурс проходит в Сочи уже в 18-ый раз. Цель — не только выявить сильнейшие творческие коллективы, говорят организаторы. Фестиваль «Ты в норме, когда ты в форме» — это и сохранение традиций танцевальной культуры, и пропаганда спорта и здорового образа жизни.

## Дальнейшие перспективы деятельности по формированию ЗОЖ

- Мы планируем продолжить работу по взаимодействию и сотрудничеству с подростками и молодежью различных образовательных организаций, среди них наиболее перспективными на наш взгляд являются:
- Совместное участие в различных социально-значимых мероприятиях по ЗОЖ;
- Участие в различных конкурсах, проектах по формированию основ здорового образа жизни;
- Проведение просветительской деятельности по заявленной теме и другое.

Таким образом, мы можем сделать вывод, что работа по формированию ЗОЖ должна быть планомерной, совместной, тогда мы можем достигнуть желаемых и высоких результатов

# Спасибо за внимание!

