

Молодёжь за здоровый образ жизни



ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!

Автор:

Бирючков Дмитрий Сергеевич



«Здоровье не всё, но всё без здоровья - ничто».

Сократ



Составляющие здоровья



▶ физическое

▶ психическое

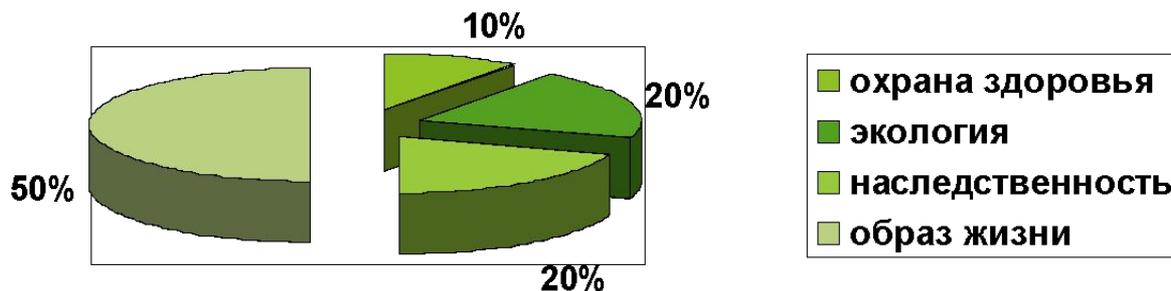
▶ социальное



▶ духовное



Итоги исследований зависимости здоровья человека от разных причин



5 направлений деятельности общества по укреплению здоровья населения:

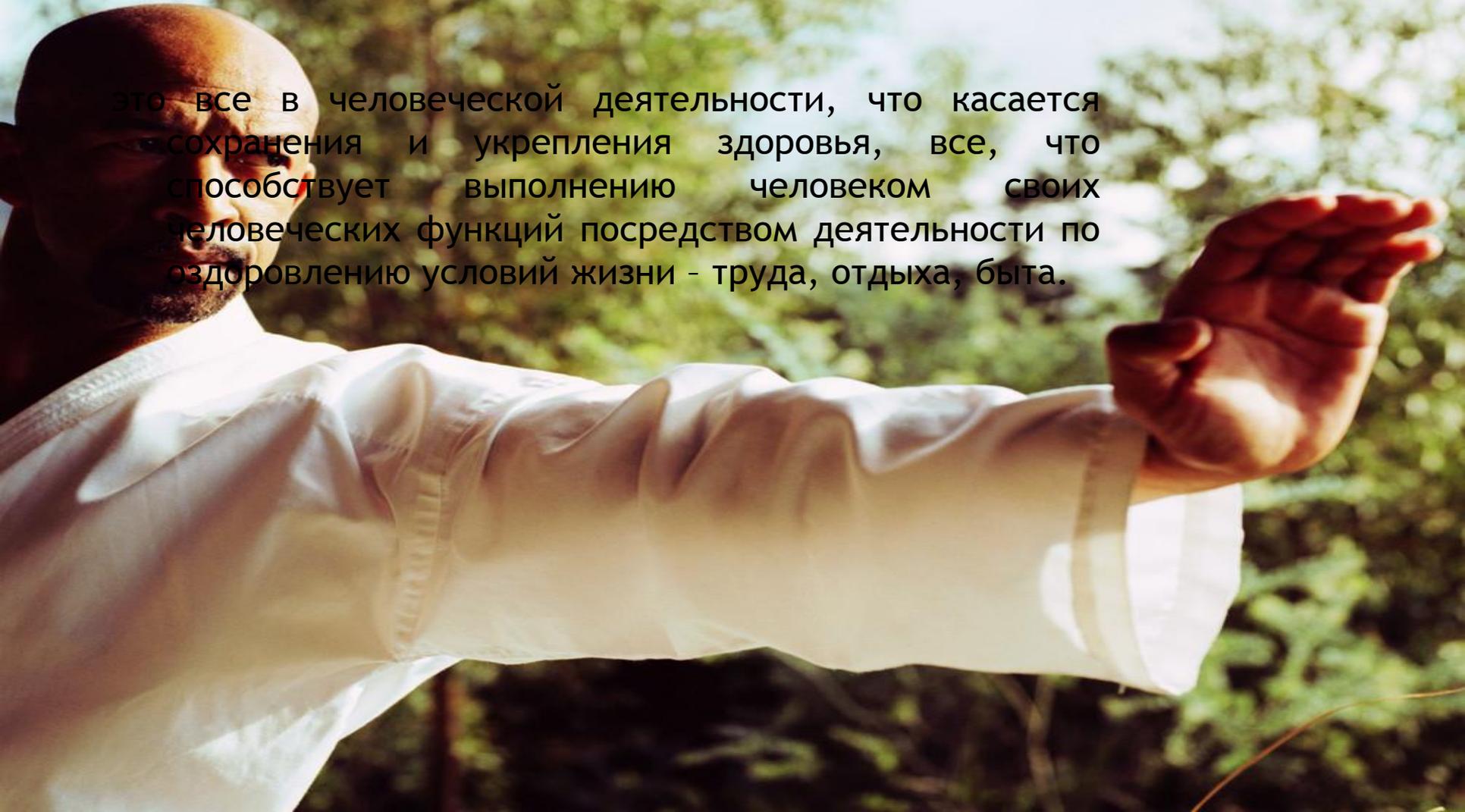
- ▶ Ориентация политики на укрепление здоровья
- ▶ Создание благоприятной окружающей среды
- ▶ Усиление деятельности общественности
- ▶ Развитие личных навыков
- ▶ Переориентация служб здравоохранения

Оттавская Хартия, 1-я международная конференция по вопросам укрепления здоровья (Оттава, 17-19 ноября 1986г.)



Здоровый образ жизни -

это все в человеческой деятельности, что касается сохранения и укрепления здоровья, все, что способствует выполнению человеком своих человеческих функций посредством деятельности по оздоровлению условий жизни - труда, отдыха, быта.



12 параметров здорового образа жизни

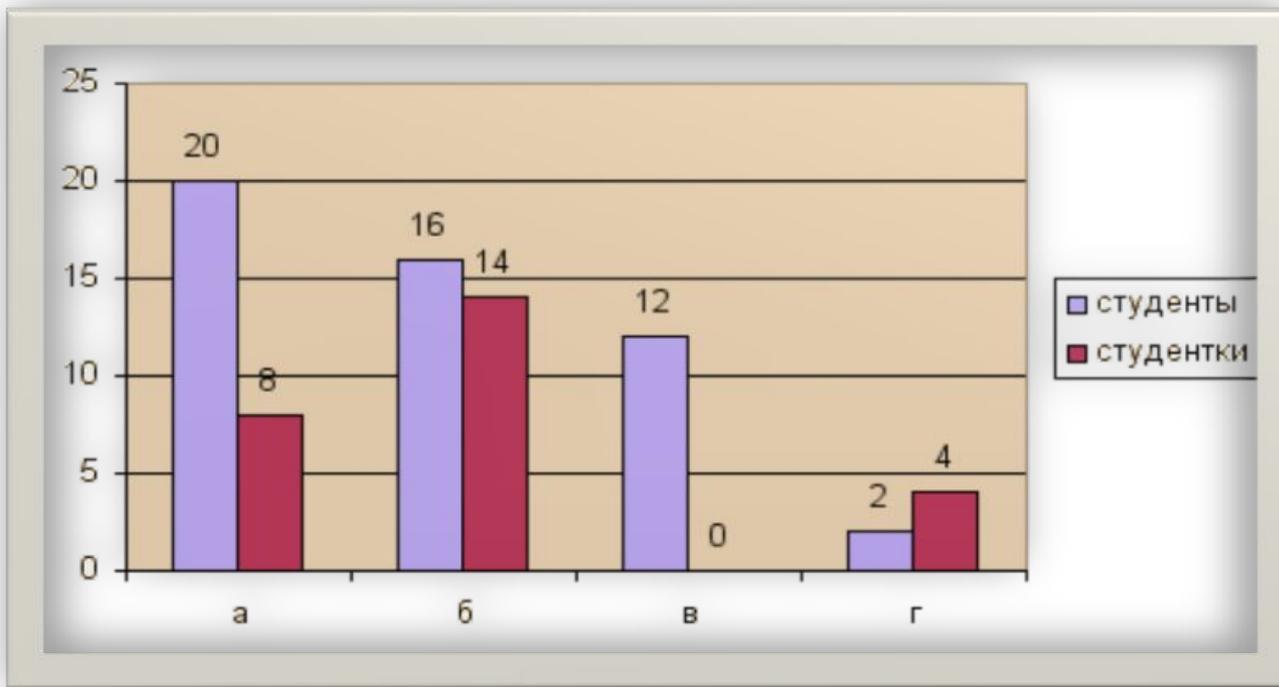
- ▶ Осознанная установка на здоровую и продолжительную жизнь
- ▶ Движение
- ▶ Закаливание
- ▶ Рациональное питание и поддержание веса на индивидуально-нормальном уровне
- ▶ Рациональный режим жизнедеятельности и его соответствие биологическим ритмам
- ▶ Психологический (индивидуальный, семейный, коллективный) оптимум



Нами было проведено исследование

- ▶ Целью исследования является выявление отношения студентов колледжа к формированию здорового образа жизни.
- ▶ Количество анкетированных – 50 студентов ГАПОУ «Балаковский медицинский колледж»
- ▶ **ТЕМА:** Отношения студентов к формированию здорового образа жизни.
- ▶ **ЦЕЛЬ:** Выявить отношение студентов колледжа к формированию здорового образа жизни.

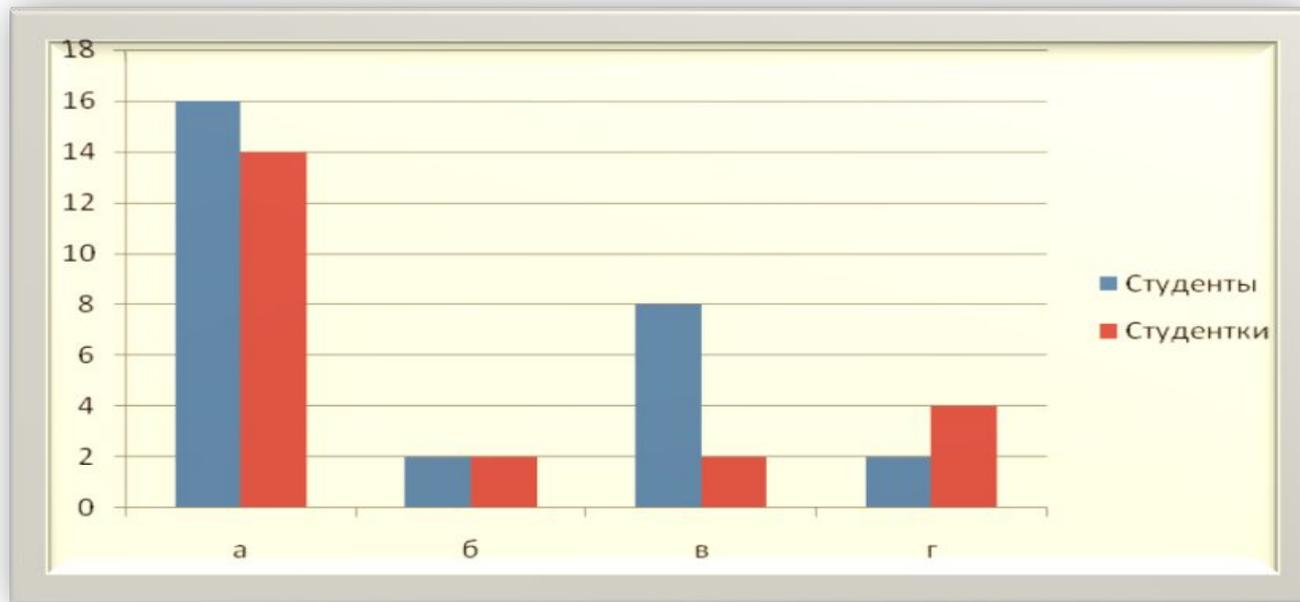




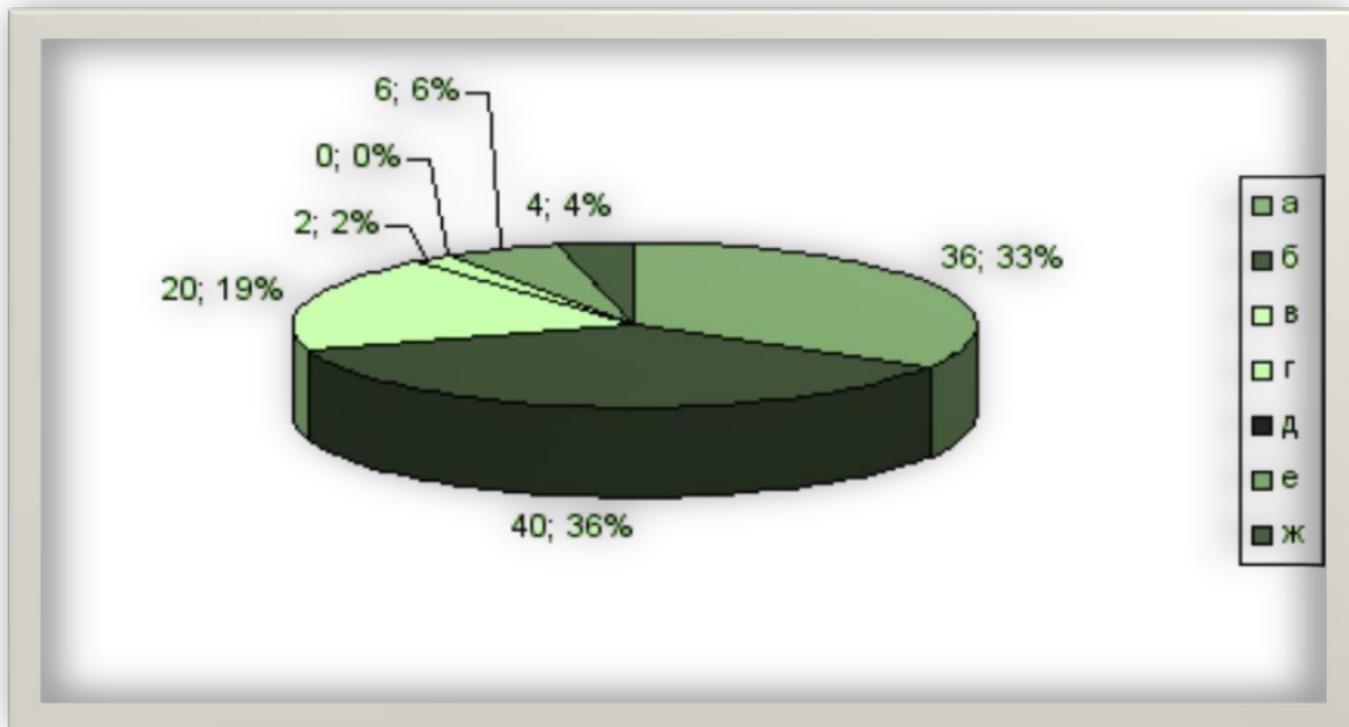
- ▶ Из диаграммы видно, что большинство опрошенных студентов предпочитает проводить свободное время дома, а большинство опрошенных студенток проводят свободное время гуляя с друзьями. Но самым печальным является то, что женская часть опрошенных не изъявляет желаний заниматься спортом.

Это говорит о том, что девушки и юноши имеют разные предпочтения в проведении свободного времени

Ваше личное отношение к здоровому образу жизни?



- ▶ Большинство студентов считают, что здоровый образ жизни - это здорово.



- ▶ По этой диаграмме видно, что большинство считает, что для поднятия жизненного тонуса необходимы: соблюдение режима дня, занятие спортом и постоянные прогулки на природе

ВЫВОДЫ

- ▶ В результате проведенного социологического исследования получены следующие результаты:
- ▶ 1) Оказалось, что большинство опрошенных студентов не имеют вредных привычек. Но при этом среди юношей процент имеющих вредные привычки больше чем среди девушек.
- ▶ 2) Большинство опрошенных студентов предпочитает проводить свободное время дома, а большинство опрошенных студенток проводят свободное время, гуляя с друзьями. Но самым печальным является то, что женская часть опрошенных не изъявляет желания заниматься спортом. Это говорит о том, что девушки и юноши имеют разные предпочтения в проведении свободного времени.
- ▶ 3) Студенты не уделяют должного внимания правильному питанию.
- ▶ 4) Большинство опрошенных студентов, как юношей, так и девушек, не делают утреннюю зарядку.
- ▶ 5) Большинство опрошенных студентов занимались различными видами спорта. Так же, нашлись и такие, которые не занимались спортом вообще.
- ▶ 6) Большинство студентов продолжает заниматься спортом.
- ▶ 7) Большинство респондентов уверены, что занялись бы спортом, если бы начали новую жизнь.
- ▶ 8) Большинство опрошенных студентов считают, что здоровый образ жизни способствует успеху в других сферах человеческой деятельности.



Для подростков и молодежи



- ▶ Здоровый образ жизни - путь к благополучию.
- ▶ Здоровым быть модно.
- ▶ Роль физкультуры и спорта в укреплении здоровья.
- ▶ Рациональный режим жизнедеятельности и его соответствие биологическим ритмам.
- ▶ Психологический (индивидуальный, семейный, коллективный) оптимум.
- ▶ Личная гигиена.
- ▶ Гигиена жилища.
- ▶ Гигиена одежды.
- ▶ Эффективный отдых.
- ▶ Здоровый ночной сон.
- ▶ Отсутствие вредных привычек и увлечений.



Заключение

- ▶ Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - это мера цивилизованности и человечности, характеризующая как отдельного человека, так и общество в целом.
- ▶ В процессе работы над проектом было проведено исследование.
- ▶ **ГИПОТЕЗЫ:**
- ▶ 1. Современная молодежь ведет здоровый образ жизни — **подтвердилась.**
- ▶ 2. Под здоровым образом жизни большинство студентов понимает: занятие физической культурой, спортом, отказ от вредных привычек, рациональное питание, режим труда и отдыха — **подтвердилась.**
- ▶ 3. Современная молодежь активно занимается спортом, соблюдает режим рационального питания, труда и отдыха — **не подтвердилась.**
- ▶ 4. Современная молодежь положительно относится к здоровому образу жизни — **подтвердилась.**
- ▶ 5. Пытается вести здоровый образ жизни — **подтвердилась.**
- ▶ 6. Молодежь постоянно посещает различные спортивные секции и спортзалы — **подтвердилась частично.**
- ▶ 7. Студенты не могут постоянно соблюдать здоровый образ жизни, из-за различных причин — **подтвердилась.**
- ▶ 8. Молодежи не хватает времени и средств для ведения здорового образа жизни — **не подтвердилась.**
- ▶ 9. Вредные привычки мешают вести здоровый образ жизни — **подтвердилась.**

СПАВИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!



**МЫ-
ПОКОЛЕНИЕ ЗОЖ!**