

РАНХиГС

ПРОЕКТ

«Здоровый образ жизни»

Выполнил:

Родионов Егор

студент группы 24ИСП5-о9

РАНХиГС

Руководитель: Матухно Е.В.

Калининград – 2024г

Содержание

Введение.....	3
-5	
1. Глава 1. Здоровый образ жизни и его аспекты.....	6
1.1. Общее понятие о здоровом образе жизни.....	5-6
1.2. Понятие о здоровом образе жизни за рубежом.....	7
1.3. Пропаганда здорового образа жизни.	7-9
2. Глава 2. Анализ анонимного анкетирования подростков 13-15 лет на предмет ЗОЖ.....	9-11
Заключение.....	
13	
Литература.....	
...14	
Приложение 1	15-17
Приложение 2.....	18-20

Введение

1. Актуальность проекта

«Здоровый человек есть самое драгоценное произведение природы»

(Томас Карлель)

Самое ценное у человека – это жизнь, самое ценное в жизни – здоровье! «Здоровье – всему голова» - гласит русская пословица. В мире нет человека, который рано или поздно не задумывался о своем здоровье. Если человек здоров, он всегда будет энергичен и активен, всегда сможет преодолеть трудности на своем пути, им будут гордиться родители, любить и уважать друзья, он сможет достичь в жизни много и стать замечательным специалистом, нужным и полезным людям.

Проблема воспитания здорового поколения приобретает в настоящее время все большее значение. На ухудшение здоровья влияют многие факторы, в том числе и неправильное отношение населения к своему здоровью и здоровью своих детей.

Поистине страшные цифры выдает нам статистика. По данным Минздрава, только 5% выпускников школ сегодня являются практически здоровыми, 50% имеют морфофизиологические отклонения, свыше 70% страдают различными нервно-психическими расстройствами. Идет деградация молодого поколения. А ведь от того, насколько здорова наша молодёжь зависит будущее России.

2. Цель проекта

Выявить отношение сегодняшней молодежи к формированию здорового образа жизни.

3. Задачи проекта

- выявить, что понимают подростки под здоровым образом жизни;
- установить отношение молодежи к здоровому образу жизни;
- узнать хотят ли подростки вести здоровый образ жизни;
- как молодежь пытается вести здоровый образ жизни;
- определить причины, барьеры, которые мешают вести здоровый образ жизни.

4. Объект исследования

Подростки 16-17 лет

5. Предмет исследования

Влияние социально-психологических факторов на отношение сегодняшней молодежи к ведению здорового образа жизни.

6. Гипотезы

1. Современные подростки ведут здоровый образ жизни

- под здоровым образом жизни большинство подростков понимает: занятие физической культурой, спортом, отказ от вредных привычек, рациональное питание, режим труда и отдыха.

2. Хочет ли молодежь вести здоровый образ жизни

- современная молодежь активно занимается спортом, соблюдает режим рационального питания, труда и отдыха.

3. Современные подростки положительно относятся к здоровому образу жизни

- пытаются вести здоровый образ жизни

4. Молодежь постоянно посещает различные спортивные секции, спортзалы и т.д.

5. Подростки не могут постоянно соблюдать здоровый образ жизни из-за различных причин.

- молодежи не хватает времени и денег для соблюдения всех требований здорового образа жизни
- вредные привычки мешают вести здоровый образ жизни

7. Методы исследования

- теоретический анализ литературы и статистических данных
- интернет ресурсы по данной теме

- анкетирование

Основным методом исследования в данной работе выбрана анкетная форма опроса. При этой форме опроса респондент отвечает наиболее правдиво, так как анкетирование – это тайное изучение мнений, где респондент неизвестен и нельзя обнаружить его фамилию. Таким образом, гарантируется полная анонимность респондента.

Глава 1. Здоровый образ жизни и его аспекты.

1.1. Общее понятие о здоровом образе жизни.

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения: «Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Такое определение можно найти в Большой Российской энциклопедии. <https://bigenc.ru/sociology/text/1991152>

Понятие «здоровье» неотделимо от понятия «образ жизни», который определяется как устойчивый, сложившийся в определенных общественно - экономических условиях способ жизнедеятельности людей, проявляющийся в труде, досуге, удовлетворении материальных и духовных потребностей, нормах общения и поведения.

Необходимо организовать школьную деятельность так, чтобы учащиеся повышали свой уровень здоровья и оканчивали школу здоровыми. Для этого необходимо иметь представления о сущности понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни».

Важной составляющей здорового образа жизни является умеренное и сбалансированное питание, соблюдение режима дня. Каждому организму нужна достаточная двигательная активность, закаливание, обтирание, обмывание холодной водой, а также соблюдение личной гигиены.

Основы здорового образа жизни необходимы для полноценного становления каждого человека. Именно они позволяют плодотворно работать как на благо себя и своей семьи, так и общества в целом.

По оценке Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) состояние нашего здоровья на 50% здоровье человека определяется тем, насколько здоровый образ жизни он ведет, на 20% - генетический фактор и наследственность, еще 20% составляют условия жизни (экология, климат,

место

жительства), 10%-здравоохранение.

<https://www.amur.kp.ru/daily/26812.3/3847379/> (таблица 1)

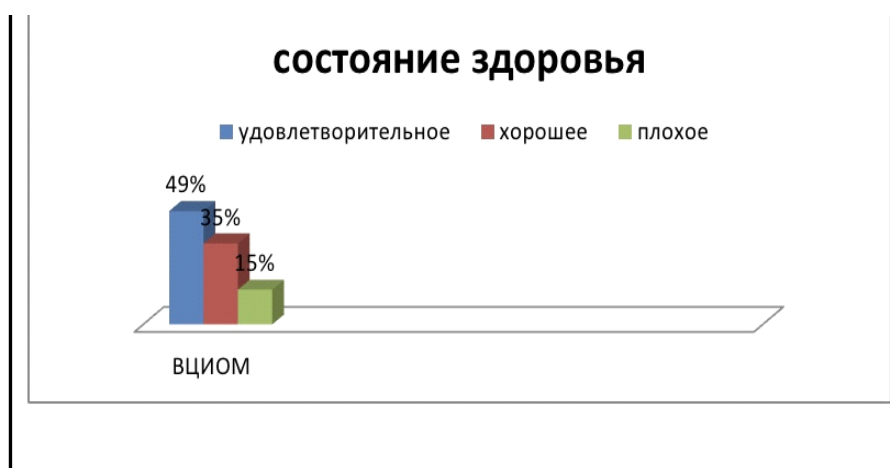
Таблица 1



По данным опроса Всероссийского центра изучения общественного мнения (ВЦИОМ), проведённого в апреле 2019г., 49% россиян считают состояние своего здоровья удовлетворительным, 35% оценили его как хорошее. Негативные оценки своему самочувствию дали 15% респондентов. При этом основными причинами плохого самочувствия россияне назвали работу и стресс, а также нехватку денег на лекарства и профилактику болезней.(Таблица№2)

http://www.stoletie.ru/lenta/minzdrav_v_rossii_ne_ostalos_zdorovyh_starsheklassnikov_

Таблица 2



Формирование здорового образа жизни включает в себя три основные цели:



- глобальную – обеспечение физического и психического здоровья подрастающего поколения;
- дидактическую – вооружение школьников необходимыми знаниями в области охраны здоровья, привитие умений, навыков и привычек;
- методическую – вооружение учащихся знаниями о правилах личной гигиены, психических расстройств, инфекций, а также знаниями о вредном воздействии на организм психотропных веществ.

1.2 Понятие «здорового образа жизни» за рубежом.

В одном из докладов Министерства здравоохранения Китая прозвучали неутешительные цифры: оплатить медицинские услуги могут всего 25% городского и 10% сельского населения этой страны. Но древние

традиции не дают китайцам вымирать: они много двигаются, едят мало вредных продуктов, умеют быстро расслабляться и практически повседневно практикуют массаж и иглоукалывание.

Для шведов забота о здоровье – это, прежде всего, физическая активность. Они предпочитают ходить, гулять, быть активными, двигаться до самой старости, поэтому еле передвигающиеся (но зато передвигающиеся) старички там никого не удивляют. Неделя «спортивных каникул» также очень здоровая традиция. Ну, а про двухколесного друга жители этой страны никогда не забывают.

Японские социологи, собрав информацию об образе жизни и привычках долгожителей этой страны, вывели свои принципы здорового образа жизни: больше спать, меньше есть, уметь расслабляться, постоянно заставлять мозг работать, уметь смеяться, не одеваться слишком тепло, не пить и не курить. Все японцы хотят быть здоровыми, но, к сожалению, предпочитают двигательной активности чудодейственные препараты, которые постоянно рекламируют по телевизору.

1.3 Пропаганда здорового образа жизни.

Развитие стремления к здоровому образу жизни у молодежи необходимо стимулировать посредством воспитательного воздействия и пропаганды. Пропаганду здорового образа жизни нужно начинать с семьи. Важно помнить, что основная задача родителей не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма и его работоспособности.

С достаточно раннего возраста стоит активно использовать принципы охраны здоровья, чтобы они стали привычками. Позже эти знания и умения будут одним из необходимых элементов общей культуры человека.

Для общества формирование таких привычек крайне важно, поскольку позволяет формировать позитивное отношение к ЗОЖ у подавляющего большинства людей.

Если ребенок не научится отличать здоровое от нездорового, то в будущем это грозит серьезными проблемами с качеством жизни и даже с ее продолжительностью. Разве кто-то будет спорить, что систематическая невнимательность к потребностям организма в правильном питании, физических нагрузках, отдыхе сказывается на всех сферах жизни? Формирование здорового образа жизни у учащихся должно быть организованной, целенаправленной системой, только тогда возможно получить действительно результат, который будет приносить пользу.

При поступлении ребенка в школу важно учитывать не только его интеллектуальное развитие, но и уровень его физического развития. При этом формирование ЗОЖ является одной из первоочередных задач воспитания ребенка.

Реализуя работу в данном направлении, в школе проводятся мероприятия для учащихся, используются разнообразные формы работы: тематические классные часы, круглые столы, конкурсы рисунков, плакатов, тематических стенгазет, конкурс агитбригад “Мы за здоровый образ жизни”, спортивные соревнования, акции, уроки здоровья и безопасности, дни здоровья.

Ежегодно в школе разрабатывается и реализуется план спортивных мероприятий. Учащиеся школы — постоянные участники городских спортивных состязаний.

Здоровый образ жизни, которому учат школьника, должен находить каждодневную реализацию дома, то есть закрепляться, наполняться практическим содержанием.

Глава 2. Анализ анонимного анкетирования подростков 16-17 лет на предмет ЗОЖ.

Чтобы определить, насколько подростки знают, что такое здоровый образ жизни, было предложено ответить на вопросы теста по проблеме «Здорового образа жизни» и определить, кто же действительно ведёт здоровый образ жизни, у кого есть проблемы и над чем надо задуматься.

Итак, анкетирование было проведено, среди 20 подростков: результаты неутешительны.

Анализируя ответы респондентов на 4-й вопрос анкеты, большинство опрошенных юношей и девушек не имеют вредных привычек (никто не признался, что злоупотребляет сладкими газированными напитками, курит, употребляет крепкие напитки. Однако, 50% опрошенных признались, что пробовали курить).

Рассмотрим 2-й вопрос : Как вы проводите свободное время

- а)сиджу дома смотрю телевизор или играю в компьютерные игры
- б)иду гулять с друзьями
- в)занимаюсь спортом;
- г)у меня нет свободного времени.

Из диаграммы видно, что большинство опрошенных юношей предпочитает проводить свободное время дома, а большинство опрошенных девушек 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.

Рассмотрим 6-ой вопрос: Вы соблюдаете правильный режим питания?

6 вопрос	а) да	б) нет	в) как получается
юноши	4	8	8
	20%	40%	40%
девушки	2	2	16
	10%	10%	80%

Из результатов можно сделать вывод: что подростки не уделяют должного внимания правильному питанию

Вопрос 7-ой. Как часто вы делаете утреннюю зарядку?

- | | |
|-----------------|------------------|
| а)каждый день | в)никогда |
| б)раз в два дня | г)что это такое? |

Ответы показывают, что все опрошенные подростки, как юноши так и девушки, не делают утреннюю зарядку

Вопрос 8 звучал так: Занимаетесь ли Вы каким-либо видом спорта или занимались, посещаете или посещали спортивную секцию (Если да, то каким?)

По результатам ответов построена диаграмма, из которой видно, что большинство опрошенных подростков занимались различными видами спорта
Видно так же, что нашлись и такие, которые не занимались спортом вообще.

Вопрос 8-ой. Если Вы не занимаетесь определённым видом спорта, то хотели бы заняться спортом?

- | | |
|--------------------|------------------------|
| а)да, конечно | в)зачем мне это нужно? |
| б)скорее всего нет | г)затрудняюсь ответить |

Большинство отвечающих уверены, что занялись бы спортом.

Вопрос 9-ый: Как вы считаете, способствует ли здоровый образ жизни успеху в других сферах человеческой деятельности(учеба, работа и т.д.)

- | | |
|-------|------------------------|
| а)да | в)затрудняюсь ответить |
| б)нет | |

Из полученного результата можно сделать вывод; что большинство опрошенных подростков считают, что здоровый образ жизни способствует успеху в других сферах человеческой деятельности

10-ый вопрос: Часто ли вы задумываетесь о правильности своего образа жизни?

- | | |
|---------------|---------------------------|
| а)часто | в)вообще об этом не думаю |
| б)очень редко | |

Как видно из диаграмм юноши гораздо реже девушек задумываются о правильности своего образа жизни.

Вопрос 11: Ваше личное отношение к здоровому образу жизни

а б в г

- а)это здорово ;
- б)можно обойтись и без него;
- в)иногда следует соблюдать;
- г)не могу ответить;

Большинство подростков считают, что здоровый образ жизни - это здорово

12-й вопрос звучал так: Для поднятия жизненного тонуса необходимо (выбрать все возможные варианты):

- а) соблюдение режима дня
- б) занятие спортом
- в) постоянные прогулки на природе
- г) употребление алкоголя
- д) использование легкого наркотика
- е) одухотворенная литература
- ж) другой ответ

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

Вопрос 14: Как Вы считаете, абсолютно здоровая нация это:

- а)иллюзия
- б)реальность

юноши

20; 71%

8; 29%

а

б

20; 91%
2; 9%
а
б

девушки

Отсюда видно, что большинство подростков считает, что абсолютно здоровая нация это иллюзия

Заключение.

В результате проведенного социологического исследования получены следующие результаты:

Оказалось, что большинство опрошенных подростков не имеют вредных привычек. Но при этом среди юношей процент имеющих вредные привычки больше чем среди девушек.

Большинство опрошенных подростков юношей предпочитает проводить свободное время дома, а большинство опрошенных девушек 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

Подростки не уделяют должного внимания правильному питанию

Большинство опрошенных подростков, как юношей так и девушек, не делают утреннюю зарядку

Большинство опрошенных подростков занимались различными видами спорта. Так же, нашлись и такие, которые не занимались спортом вообще.

Большинство подростков продолжает заниматься спортом.

Большинство отвечающих уверены, что занялись бы спортом.

Большинство опрошенных подростков считают, что здоровый образ жизни способствует успеху в других сферах человеческой деятельности

40% опрошенных может позволить себе посещение различных спортивных секций и посещает их, а еще 40% не посещают, т.к. у них нет времени

Юноши гораздо реже девушек задумываются о правильности своего образа жизни.

Большинство подростков считают, что здоровый образ жизни - это здорово

Большинство считает, что для поднятия жизненного тонуса необходимы: соблюдение режима дня, занятие спортом и постоянные прогулки на природе

Большинство подростков считает, что абсолютно здоровая нация это иллюзия

Гипотезы:

1. Современная молодежь ведет здоровый образ жизни - подтвердилась

1.1 Под здоровым образом жизни большинство подростков понимает: занятие физической культурой, спортом, отказ от вредных привычек, рациональное питание, режим труда и отдыха - подтвердилась

2. Молодежь желает вести здоровый образ жизни - подтвердилась

2.1 Современная молодежь активно занимается спортом, соблюдает режим рационального питания, труда и отдыха. – не подтвердилась

3 Современная молодежь положительно относится к здоровому образу жизни

- подтвердилась

3.1. Молодежь пытается вести здоровый образ жизни - подтвердилась

4. Молодежь постоянно посещает различные спортивные секции, спортзалы и т.д. – подтвердилась – не подтвердилась

Говоря о здоровье человека, важно научиться бережно относиться к нему и формировать здоровый образ жизни. Ведь человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. А здоровье человека более чем на 50% определяется его образом жизни.

С раннего возраста необходимо вести активный, здоровый образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать режим дня , выполнять правила личной гигиены, правильно питаться, отрицательно относиться к вредным привычкам. Здоровье есть сама жизнь с ее радостями, тревогами, творческим взлетом. Ни один нормальный человек в мире не хочет быть больным, все хотят быть здоровыми. Поэтому, данная исследовательская работа, на наш взгляд, поможет многим взглянуть на суть поставленной в работе проблемы, сделать для себя выводы, работать над собой, любить жизнь, а для этого необходимо крепкое здоровье!

Хочется, чтобы в будущем подрастающее поколение продолжало заботиться о своём здоровье.

В настоящее время становится модным не только быть хорошо образованным, умным, но и модным становится быть здоровым.