*Федеральное агентство по образованию*

*ФГОУ СПО ПГТК им. В.П. Романова*

*Исследовательская работа*

*по дисциплине «Безопасность Жизнедеятельности»*

*Тема: «Здоровый образ жизни - наш выбор»*

*ПГТКО.08050108.2МН08*

*Руководитель Черепанова С.В.*

*Разработал Щеголева М. И*

 *Рагулина А.*

*2009*

***ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – НАШ ВЫБОР***

*Здоровый образ жизни человека* – говоря эту фразу, мы редко задумываемся о том, что же действительно скрывается за этими словами. Так что же такое здоровый образ жизни? В целом, здоровый образ жизни включает в себя комплекс оздоровительных мероприятий, который обеспечивает укрепление физического и морального здоровья человека, повышения моральной и физической работоспособности.

*Здоровье человека — тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной.*

*Здоровье* - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь - это важное слагаемое человеческого фактора.

Здоровый образ жизни объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и выражает ориентированность деятельности личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья

К сожалению, в иерархии потребностей, удовлетворение которых лежит в основе человеческого поведения, здоровье находится далеко не на переднем плане, а по сути своей именно оно должно стоять на первом месте, т.е. должно стать первейшей потребностью. Особенно это касается молодых людей, которые, пока еще здоровы, о здоровье не думают (нет потребности в его сохранении и укреплении) и лишь потом, растратив его, начинают ощущать выраженную потребность в нем. Отсюда понятно, насколько важно, начиная с самого раннего возраста, воспитывать у детей активное отношение к собственному здоровью, понимание того, что здоровье - самая величайшая ценность, дарованная человеку Природой.

Оказывается, если бы каждый из нас придерживался здорового образа жизни, мы жили бы не менее ста лет. Только вот как мы живем? Кто-то из нас полжизни проводит на диване или в кресле, кто-то объедается до отвала (а это прямой путь к сахарному диабету, атеросклерозу и так далее), кто-то работает до изнеможения, даже во сне просчитывая выгодность сделки. А еще на все это накладывается любовь к никотину и спиртному. Ну, вот и получается, что о каком здоровом образе жизни можно говорить. На самом же деле здоровый образ жизни – это совсем не сложно.

*Итак, здоровье выступает одной из наиболее значимых основ человеческого счастья, радости и благополучия, поэтому проблема здоровья - кардинальная для всего человечества. Она всегда была и остается в центре внимания познающей и созидающей человеческой деятельности.*

Особое внимание в настоящее время следует уделять формированию здорового образа жизни студентов.

 В частности здоровый образ жизни - это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

Мы выяснили, что на здоровее влияют многие факторы, среди которых выделяют:

 правильное питание,

здоровый сон,

 закаливание организма,

 соблюдение режима.

Важнейшая роль в образовательном процессе - воспитание у студентов отношения к здоровью как главной человеческой ценности.

Решение этой задачи возможно при работе по следующим направлениям:

* необходимо побуждать студентов к сохранению и укреплению здоровья, пропагандировать и поддерживать культуру здорового образа жизни среди молодежи, культивировать своего рода «моду» на здоровье, другими словами, назрела острая необходимость в создании национальной программы, которая планируется и обеспечивается государством;
* внедрять в образовательный процесс знания, направленные на формирования здорового образа жизни начиная с самого раннего возраста;
* самовоспитание личности - сотвори сам себя.

Только хорошо организованная пропаганда медицинских и гигиенических знаний способствует снижению заболеваний, помогает воспитывать здоровое, физически крепкое поколение. В формировании здорового образа жизни приоритетной должна стать роль образовательных программ, направленных на сохранение и укрепление здоровья студентов, формирование активной мотивации заботы о собственном здоровье и здоровье окружающих.

Наш колледж реализует программы формирования здорового образа жизни и достиг положительных результатов в этом.

Мы приводим примеры на фотографиях сделанных на мероприятиях проходимых в колледже и просто на парах.

Здоровьесберегающая деятельность ФГОУ СПО Прокопьевский горнотехнический колледж
им. В.П. Романова:

* Диспансеризация:
* Профилактические прививки:
* Дни и недели Здоровья:
* Спортивные праздники:
* Участие в районных спортивных соревнованиях:
* Беседы о здоровье со студентами;
* Беседы о здоровье с родителями студентов;