



ГЛАВНЫЙ ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ – СПОРТ И ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Гудко Эльвира Ивановна

Научный руководитель Спивакова Ирина Александровна

ГБПОУ КК «БАК», Краснодарский край, ст. Брюховецкая

О том, что нужно вести активный образ жизни, заниматься спортом, следить за своим здоровьем, мы слышим с детства. Но до поры до времени вряд ли осознаем, насколько это может быть важно. Что дает человеку регулярная физическая нагрузка?

Тренирует сердечно-сосудистую систему, укрепляет сердце, делает более упругими, эластичными сосуды, снижает риск развития атеросклероза, вероятность инсульта. И это только малая часть положительных сторон спорта.

Поэтому **целью работы** является:

- определить влияние спорта и правильного питания на здоровье человека;
- пропаганда здорового образа жизни;
- доказать, что спорт и правильное питание- главный путь к здоровью.
- призвать население к здоровому образу жизни.

Актуальность работы заключается в том, что с каждым годом общие показатели здоровья среди населения значительно падают. Пропаганда ЗОЖ сегодня набирает обороты, но она всё ещё слабая, и не ведётся на широком уровне для того, чтобы можно

было говорить о повышении общего уровня здоровья людей во всех населенных пунктах Российской Федерации.

Гипотеза:

Если граждане не понимают важности ЗОЖ, то как решить проблему и приобщить граждан к активному образу жизни, спорту и отказу от вредных привычек.

Занятие спортом и правильное питание оказывают положительное влияние на здоровье человека.

Чтобы выявить проблемы здоровья современного общества, мы решили провести анкетирование на тему здорового образа жизни. Это связано с тем, что многие граждане жалуются на ухудшения своего здоровья, недомогание, вспыльчивость, депрессию. Проведя анализ анкетирования, мы сделали вывод, что большинство граждан ведут малоподвижный образ жизни, в больших количествах употребляют вредную пищу, употребляют спиртные напитки, много времени проводят за компьютером, гаджетами и телевизором.

Для правильной жизнедеятельности организма необходимо, чтобы питание было рациональным, правильным, физиологически полноценным. Это означает, что как по количеству, так и по своему качественному составу пища должна отвечать физиологическим требованиям организма.

Следовательно, для творения здоровья необходимо как расширение представлений о здоровье и болезнях, так и умелое использование всего спектра факторов, влияющих на различные составляющие здоровья, овладение оздоровительными, общеукрепляющими, природосообразными методами и технологиями, формирование установки на здоровый образ жизни.

Задумайтесь о своем здоровье, подарите своему организму привычки здорового образа жизни. И будьте уверены – организм отплатит вам хорошим самочувствием и отсутствием болезней. Здоровье сгубишь – новое не купишь, необходимо помнить, что жизнь одна и второго шанса у вас не будет.