

**Исследовательский проект**  
**«Социальная и личная значимость ЗОЖ**  
**через примеры биографических**  
**справок преподавателей, сотрудников и**  
**обучающихся Мурманского**  
**строительного колледжа им. Н. Е. Момота»**

Выполнили: **Исламова В. Д., Шендер А.С.**

19.01.17 «Повар, кондитер»

ГАПОУ МО «МСК им. Н.Е. Момота»

Руководитель – преподаватель  
социально - экономических дисциплин

ГАПОУ МО "МСК Н.Е. Момота"

Кузьмина И.Г.

**Цель** данной работы заключается в важности личного осознания цели и смысла жизни и средства её достижения - ЗОЖ: от стремления к активному, созидательному участию в общественной жизни через стремление к личному совершенству посредством примеров биографических справок преподавателей, сотрудников и обучающихся колледжа.

**Задачи**, которые решались для достижения поставленной цели:

- \* исследование знаний и отношения к собственному здоровью обучающихся МСК;
- \* актуальность саногенного мышления как начала ЗОЖ;
- \* исследование примеров биографических справок преподавателей, сотрудников и обучающихся колледжа, ведущих ЗОЖ

**Гипотеза:** необходимо и возможно вести ЗОЖ только тогда, когда Цель и Смысл выбраны. Когда выбрали высокую цель, то и к здоровью будем относиться бережно. Здоровье – это средство достижения цели, если жизнь бессмысленна – люди не ведут полноценный ЗОЖ.



**Объект исследования:** содержание понятия ЗОЖ обучающимися «МСК им. Н. Е. Момота»

**Предмет исследования:** «В здоровом теле не всегда здоровый дух!». Биографические справки сотрудников и обучающихся «МСК им. Н. Е. Момота».

**Методы исследования:**  
эмпирического уровня- опрос, интервью;  
теоретического уровня- изучение СМИ, анализ.

## **Актуальность:**

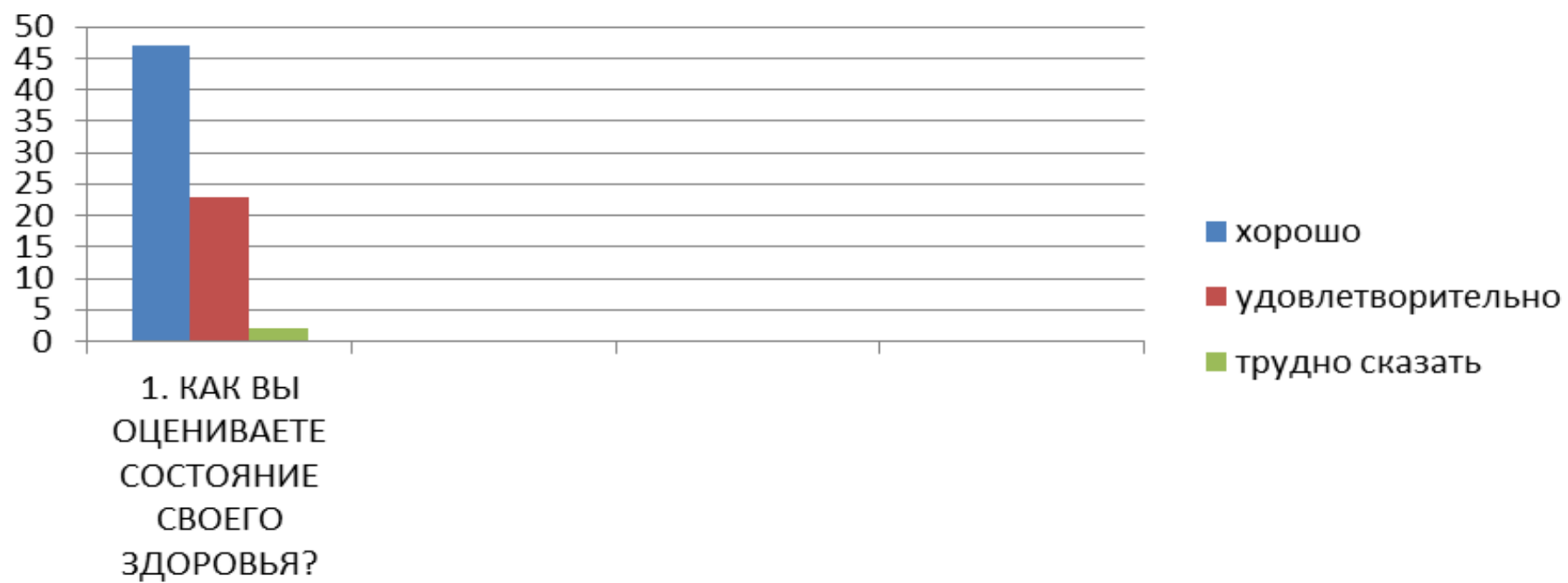
Формирование здорового образа жизни является одной из важнейших проблем РФ.

Процессы, происходящие в современном российском обществе, обострили проблемы сохранения, развития здоровья человека и формирования здорового образа жизни.

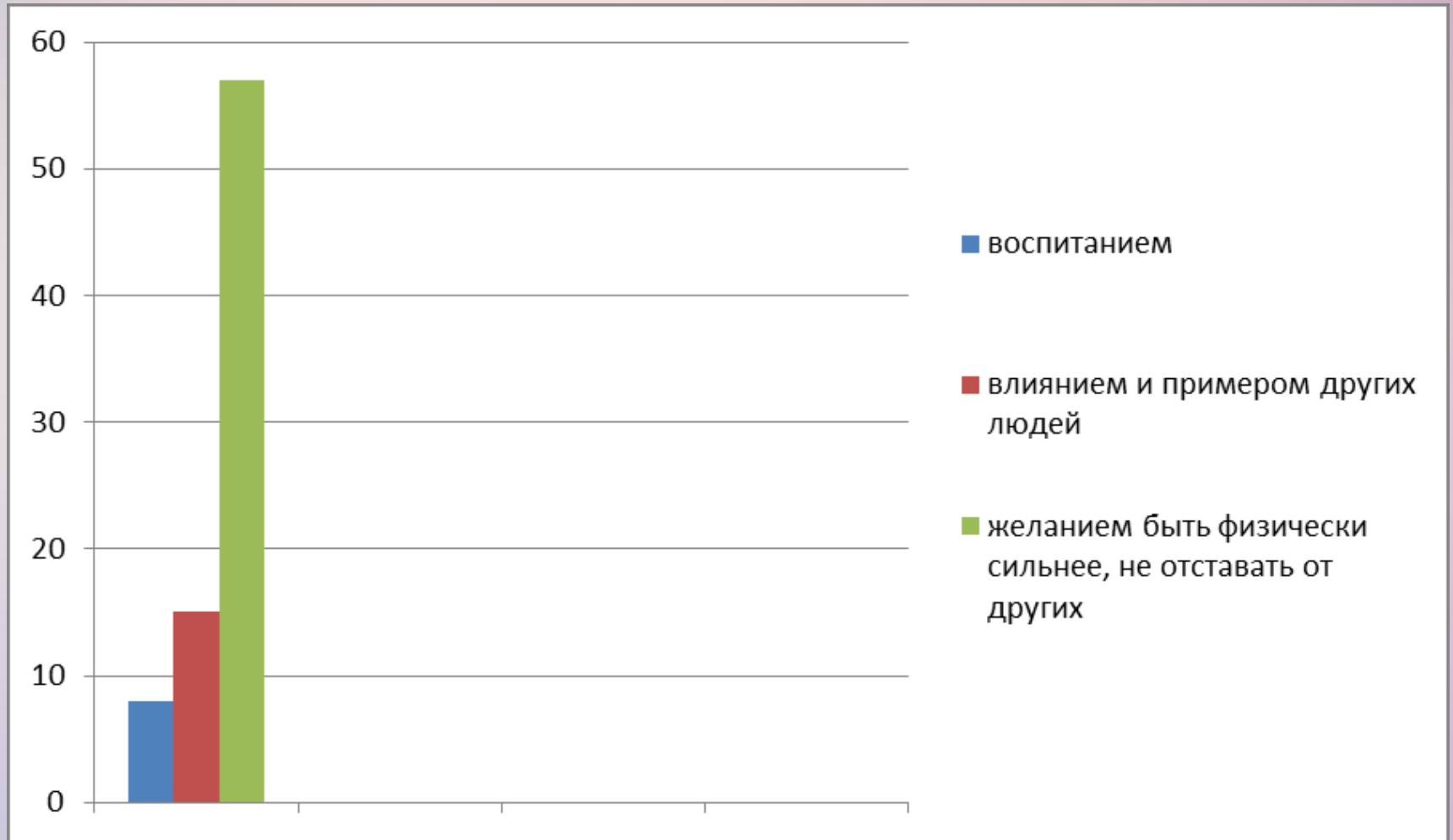
Здоровый образ жизни, как условие и предпосылка социальной активности человека, полноты выражения его духовных и физических сил.

## **История изучения вопроса о формировании ЗОЖ:**

Во все исторические эпохи формирование ЗОЖ привлекало внимание выдающихся философов, учёных, мыслителей. В их числе Ф. Бэкон, Б. Спиноза, Х.Де Руа, Ж. Ламерти, М.В. Ломоносов, А.Н. Радищев.

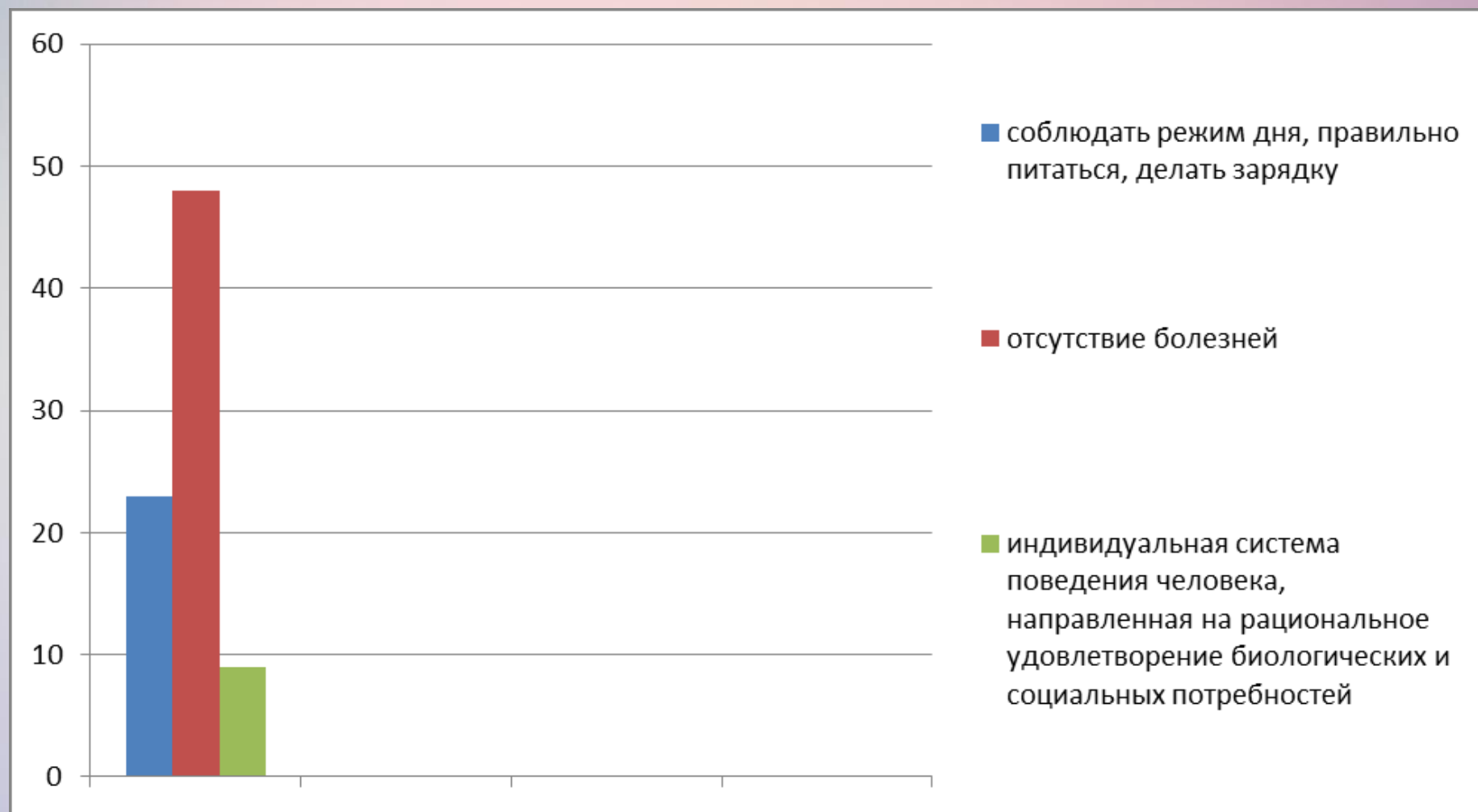


## 2. Если вы заботитесь о своем здоровье, то чем это в основном вызвано? (укажите одну основную причину)





### 3. Что такое Здоровый Образ Жизни?



# ЗОЖ -

*индивидуальная* система поведения человека,

*направленная* на рациональное удовлетворение биологических и социальных потребностей,

*вызывающая* положительные эмоции,

*способствующая* профилактики болезней и несчастных случаев, т. е. поведение,

*направленное* на достижение полного физического, психического, социального (духовного) благополучия.





Модель здорового питания имеет вид пирамиды. Продукты в ней располагаются по мере убывания их потребности для организма



**4 группа – жиры и сладости**

**3 группа – белковая**

**2 группа – свежие овощи и фрукты**

**1 группа – злаки и картофель**



Масло сливочное – 35 г  
Масло растительное – 18 мл  
Сахар (варенье, мед) – 45 г  
Кондитерские изделия – 15 г\*

Мясо – 71-88 г  
Птица – 50 г  
Рыба филе – 60 г  
Яйцо – 0,6 шт.  
Молоко – 300 мл  
Творог – 50 г  
Сыр – 12 г  
Сметана – 10 г  
Кисломолочный напиток – 180 мл\*

Овощи свежие, зелень – 400 г  
Фрукты свежие – 200 г  
Фрукты сухие – 20 г  
Соки – 200 г\*

Мука – 20 г  
Картофель – 220 г  
Хлеб ржаной – 120 г  
Хлеб пшеничный – 200 г  
Макаронные изделия – 20 г  
Крупы, бобовые – 50 г\*

5%

20%

35%

40%

Орехи - вкусная и полезная добавка к еде





[www.1TV.RU](http://www.1TV.RU)



# Отсутствие или неразвитость духовной составляющей Образа Жизни порождает

## Девиантное поведение -

отклоняющееся поведение) —  
это устойчивое  
поведение личности,  
отклоняющееся

от общепринятых, наиболее  
распространённых

и устоявшихся общественных  
норм

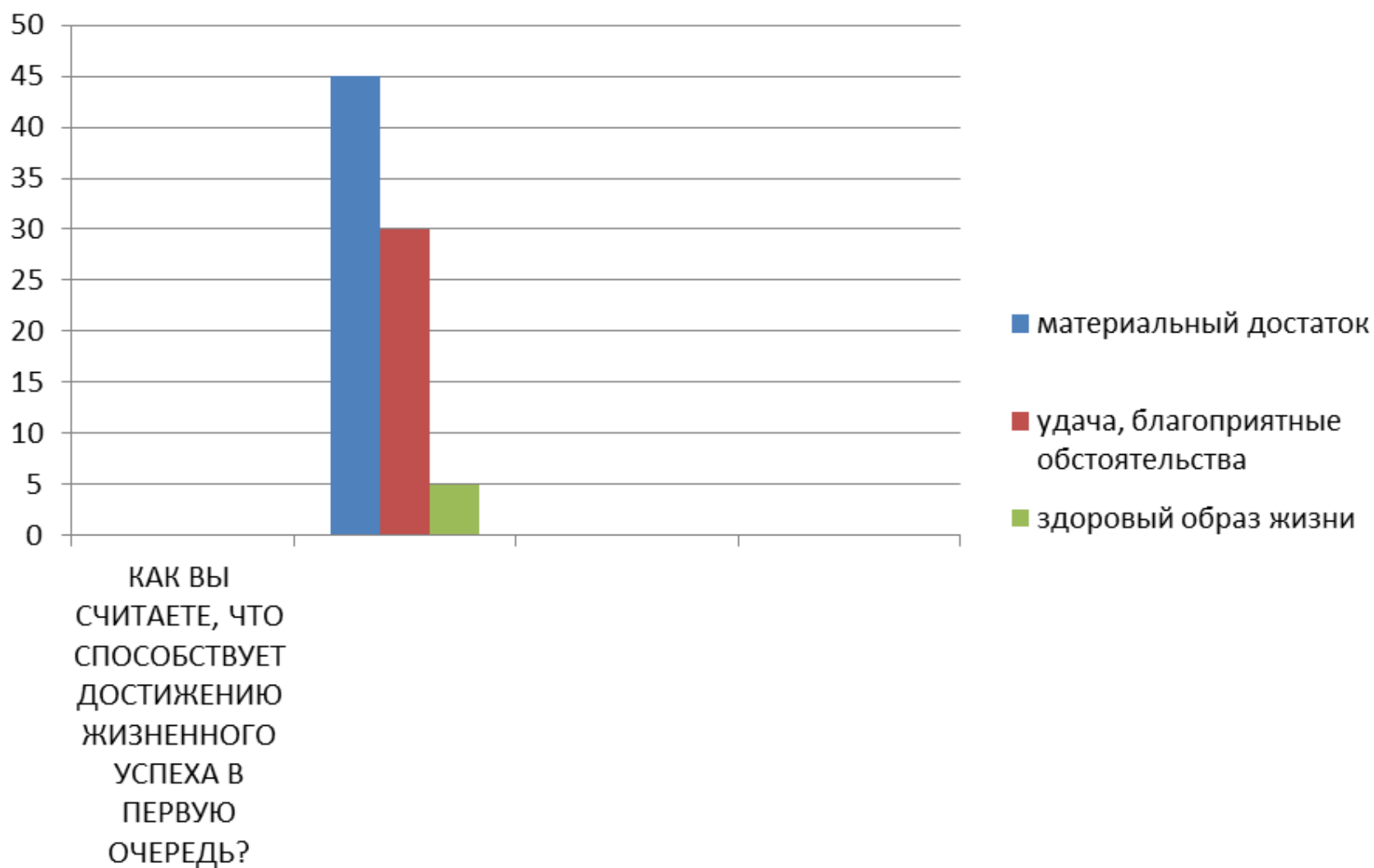
## ДЕЛИНКВЕНТНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

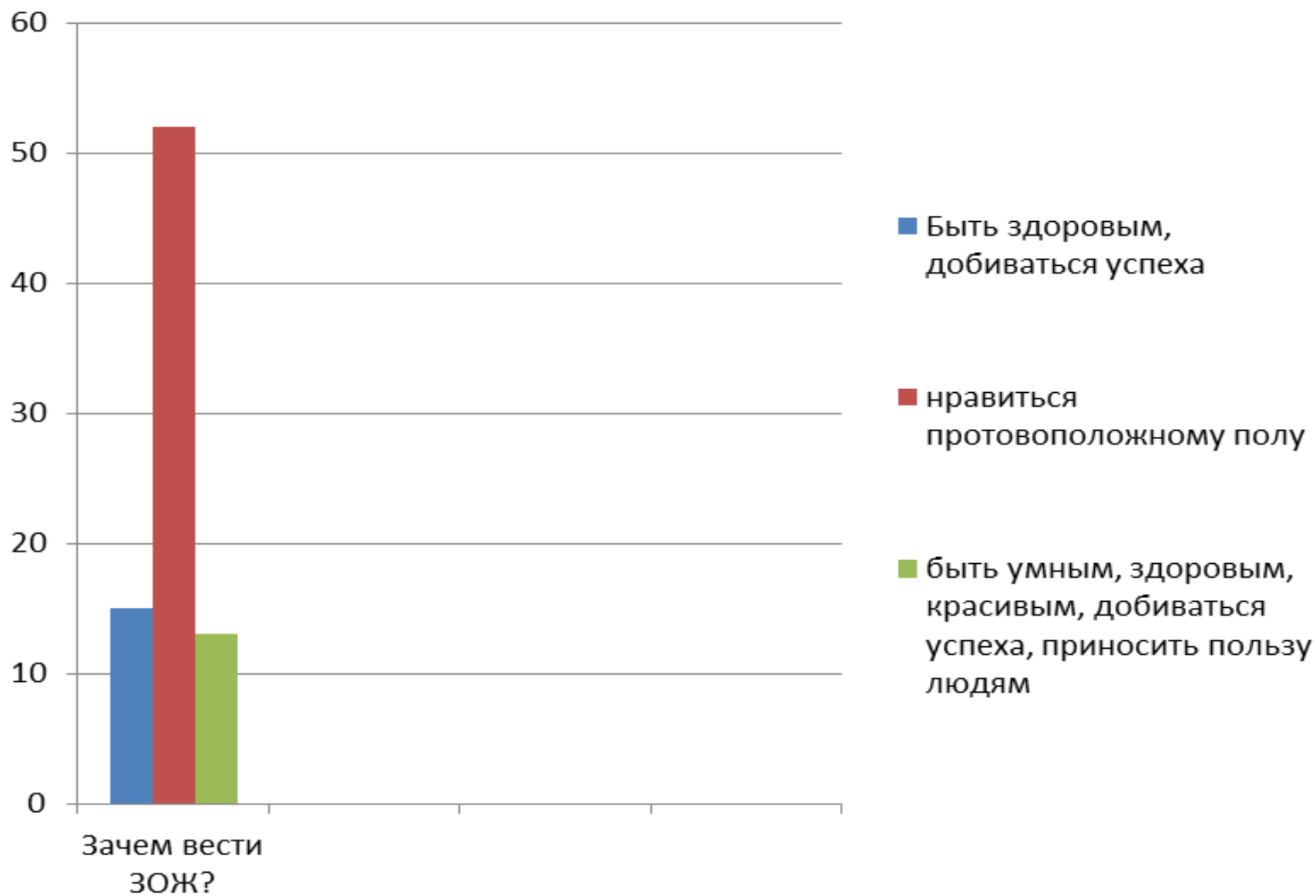
(противоправное, антиобщественное)  
поведение — действия конкретной личности,  
отклоняющиеся от установленных в данном  
обществе и в данное время законов, угрожающие  
благополучию других людей или социальному  
порядку и уголовно наказуемые в крайних своих  
проявлениях.

Делинквентная личность (делинквент) —  
личность, проявляющая противозаконное  
поведение.

Деликты – противозаконные действия.







# Как вовремя определить, что наше здоровье

физическое, духовное,  
психическое, социальное

## под угрозой?

Угроза может проявляться:

*Физическое*, например, потеря сна, болят глаза;

*Психическое* – немотивированная агрессия, раздражительность;

*Духовное* – как мы проводим наше свободное время, какие передачи мы выбираем для просмотра;

*Социальное* – недовольство законами, стипендией, отношением окружающих.



# Здоровый Образ Жизни начинается с

## Саногенное мышление:

- рефлексия
- разумное принятие ответственности
- ОПТИМИЗМ



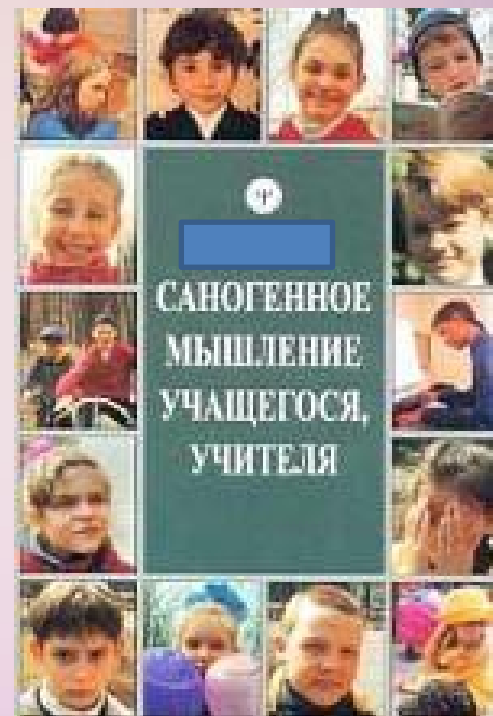
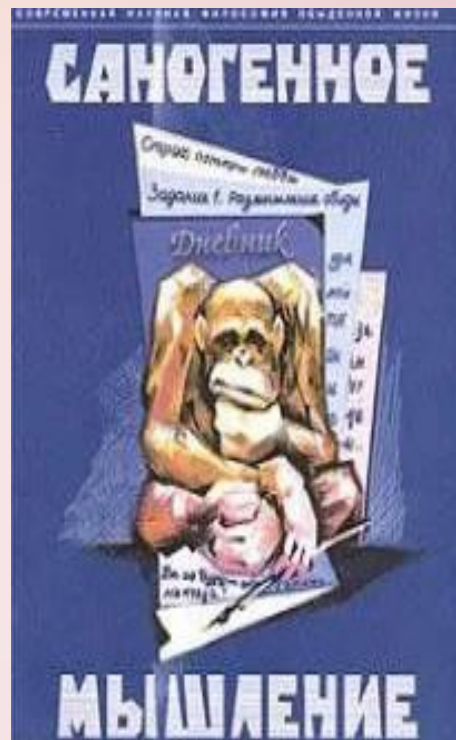
Что  
произошло?

Какие у меня  
цели?

Какие цели  
у него?

Как мне нужно действовать?

Как будет  
действовать  
он?





**Екатерина Александровна  
Лобода**

**- кандидат технических наук,  
преподаватель спецдисциплин  
ГАПОУ МО «МСК»**



Отрывок из интервью: *«Я считаю, что ЗОЖ –  
это Норма Жизни.*

Это правильное питание, физическая активность, отсутствие вредных привычек, частые прогулки на свежем воздухе. Это всё то, что помогает быть мне мамой, женой, преподавателем, учёным, человеком»

# Наталья Петровна Качанова

Почётный донор СССР с 1985 года!

20 апреля – Национальный день  
Донора России.





**Рыбкин Владимир Романович,  
кандидат философских наук,  
начальник научно-инновационного отдела  
ГАПОУ МО «МСК»**

*Отрывок из интервью:*

«Да, Образ Жизни Позволил  
достигнуть цели. На работу всегда хожу  
пешком; зарядка каждый день,  
помогает быть бодрым и энергичным.

ЗОЖ представляет много факторов;  
начинается с понимания. Если нет  
внутренних сомнений, то увеличивается  
срок жизни.

Важно понять,... в процессе жизни  
повышать планку, укрепляет силу воли»





**ВЕДУТ ЗОЖ**

**ДИПЛОМ**

№613/230139

**II** степени

награждается

**Дровлева Лидия Владимировна**

(I - II курс ССУЗ)  
ГАОУ МО СПО "МСК им. Н.Е. Момота"

Занявший(ая) призовое место в "Конкурсе по обществознанию «Рожденные равными»" от проекта mega-talant.com

МИНИСТЕРСТВО  
ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ

**ГРАМОТА**  
награждается

*Филипп Роман*  
за I место  
в соревнованиях по мини-футболу  
51 Спартакиады студентов  
профессиональных образовательных организаций  
Мурманской области



# ВЕДЁТ ЗОЖ







## **ВЫВОД:**

Мы считаем, социальная и личная значимость ЗОЖ заключается в его осознании человеком собственных цели и смысла жизни и средства её достижения - ЗОЖ: от стремления к активному, созидательному участию в общественной жизни через стремление к личному совершенству;

Мы объясняем, благодаря ЗОЖ человек может быть защищён от девиантного и делинквентного поведения и последствий; добиться большего успеха, престижа в обществе. Успешный человек – успешное общество.

Мы доказали примерами важность ЗОЖ:

- донорство - помощь больным людям;
- учёная степень;
- успехи в спорте и профессии;
- повышение социального статуса – быть директором;

## ЗОЖ Особенно касается молодёжи.

1. Молодёжь – мы, это 38 миллионов молодых людей от 14 до 30 лет, или треть населения страны.
2. По прогнозам экспертов, через 10 лет численность молодёжи может сократиться на 11 миллионов человек.
3. И даже если все мы будем энергичными и талантливymi, нагрузка на нас заметно возрастёт.
4. В той ситуации обеспечение конкурентоспособности и безопасности страны будет находиться под угрозой.
5. Молодёжь становится основным трудовым ресурсом государства, её трудовая деятельность основным источником средств социального обеспечения детей, инвалидов, пожилых людей.
6. Это Мы, молодёжь – стратегический ресурс нашей страны.

**БУДЕМ БЕРЕЧЬ СЕБЯ!**

# Интернет - ресурсы:

- [yandex.ru/images/search?img\\_url=http%3A%2F%2Fgnti.ru%2Fimgdump%2F4522-gnti-z8lZxE1Dq0Y.jpg&text](http://yandex.ru/images/search?img_url=http%3A%2F%2Fgnti.ru%2Fimgdump%2F4522-gnti-z8lZxE1Dq0Y.jpg&text)
- [msk-murman.ru](http://msk-murman.ru)
- <https://vk.com/id276764028>
- [yandex.ru/images/search?text=саногенное+мышление&parent-reqid=1491158999431882-1747452928254535214183091-sas1-5460](http://yandex.ru/images/search?text=саногенное+мышление&parent-reqid=1491158999431882-1747452928254535214183091-sas1-5460)
- <http://yadonor.ru/>
- [yandex.ru/images/search?text=](http://yandex.ru/images/search?text=)
- <http://методкабинет.пф/index.php/publications/obschestvoznanie/4041-kuzmina.html>
- <http://методкабинет.пф/index.php/publications/obschestvoznanie/4519-kuzmina.html>



Спасибо за внимание!