

A photograph of three hikers with large backpacks walking on a grassy hill under a bright sun. The hikers are seen from behind, walking away from the camera. The sun is high in the sky, creating a lens flare effect. The grass is green and appears to be blowing in the wind.

# Роль туризма в ЗОЖ

Группа 170103М

Коломийцева А. Каганская К.

Пятихатка А.

Руководительб Манько Н.П.

- ☒ Цель работы: проанализировать влияние и роль туризма на здоровый образ жизни
- ☒ **Туризм** – временные выезды (путешествия) граждан Российской Федерации, иностранных граждан и лиц без гражданства с постоянного места жительства в оздоровительных, познавательных, профессионально-деловых, спортивных, религиозных и иных целях без занятия оплачиваемой деятельностью в стране (месте) временного пребывания.
- ☒ **Здоровый образ жизни (ЗОЖ)** – образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья

- ✘ В Манильской декларации ЮНВТО по туризму отмечалось, что «...туризм понимается как деятельность, имеющая важное значение в жизни народов в силу непосредственного воздействия на социальную, культурную, образовательную и экономическую область жизни государств и их международные отношения. Развитие туризма связано с социально-экономическим развитием наций и зависит от доступа человека к активному отдыху и отпуску и его свободы путешествий в рамках свободного времени и досуга, глубокий гуманитарный характер, который он подчеркивает. Само существование туризма и его развитие полностью зависит от обеспечения прочного мира, в укрепление которого он призван внести свой вклад».
- ✘ Туризм в конечном итоге должен способствовать здоровому образу жизни человека.

# Пропаганда здорового образа жизни



- Под пропагандой здорового образа жизни понимают целый ряд мероприятий, направленных на его популяризацию, среди которых важнейшими являются просветительские и выездные программы, реклама в СМИ (радио, телевидение, интернет).



Созданию условий для ведения человеком здорового образа жизни во многом способствует реализация основных функций туризма:

- ✘ Воспроизводящей;
- ✘ Восстановительной;
- ✘ Интеллектуально-содержательной;
- ✘ Гуманитарно-коммуникативной;



Туризм, с одной стороны, - важнейший фактор оздоровления населения, а с другой – стабильный источник пополнения доходной части бюджета.

# Результаты анкетирования

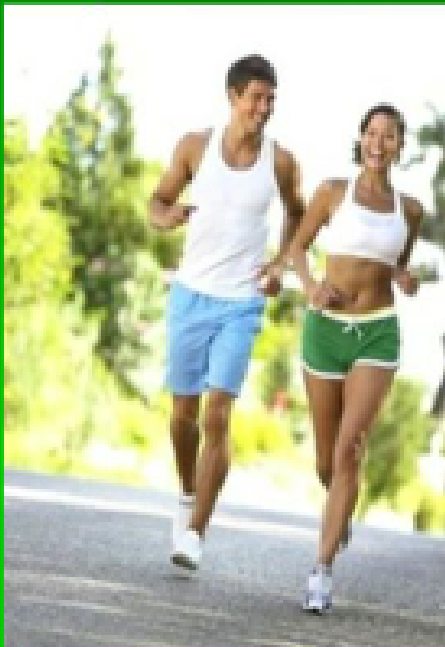
Полученные результаты позволили выявить основные направления связи туризма с формированием ЗОЖ, которые показаны в таблице.

№ п/п	Показатель	%
1	Является средством оздоровления и профилактики заболеваний	52
2	Изменяет жизненную позицию	50
3	Помогает приобрести новые знания, умения, увлечения	48
4	Позволяет восстановить силы, физически и духовно закаляет	45
5	Способствует общекультурному развитию	32
6	Отвлекает от вредных привычек	20
7	Помогает научиться взаимодействовать с людьми, жить и работать в коллективе	20
8	Формирует духовный облик человека	15



⌘ Наибольшее влияние оказывают: лечебно–оздоровительный, экологический, приключенческий и спортивный. За данные виды туризма отдано более 80% голосов. Наименьшее количество (до 10 -15 %) получили: религиозный, социальный, образовательный и сельский. В пределах 20 % получили культурно – познавательный и научно – экспедиционный. То есть наименьшее количество голосов получили те виды туризма, которые в первую очередь менее знакомы молодым людям, а во вторых они и недостаточно развиты или прорекламированы в нашей стране.

# Формирование здорового образа жизни



- Формирование образа жизни, способствующего укреплению здоровья человека, осуществляется на трёх уровнях:
- социальном: пропаганда, информационно-просветительская работа;
- инфраструктурном: конкретные условия в основных сферах жизнедеятельности (наличие свободного времени, материальных средств), профилактические учреждения, экологический контроль;
- личностном: система ценностных ориентиров человека, стандартизация бытового уклада.



Спасибо за внимание!