**Беседа-размышление на тему «Здоровый образ жизни»**

МУДРЫЕ МЫСЛИ

При мысли великой, что я человек, всегда возвышаюсь душою (В. А. Жуковский).

Много есть людей с красивой внешностью, которым, однако, нечем похвастать внутри (Ф. Купер).

Недовольство собою есть необходимое условие разумной жизни. Только это недовольство побуждает к работе над собою (Л. Н. Толстой).

Жизнь - это бесконечное совершенствование. Считать себя совершенным - значит убить себя (Ф. Геббель).

**Здоровье** - плод воздействия разнообразных факторов на уникальную систему природы «человек». Каждый человек должен уметь управлять своим здоровьем с учетом риска заболеваний и особенностей психологического и физического факторов. Для самостоятельного управления здоровьем каждому необходимо уметь создать комфорт души и тела, что достигается определенным образом жизни, отношением к средствам оздоровления и исцеления от недугов.

**Здоровье** (определение) - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие заболеваний или физических дефектов.

**Здоровье**- главный дар, данный нам нашими предками и нерасточительно расходуемый нами. Как распорядиться этим бесценным (действительно бесценным - ведь нам он достается совершенно бесплатно) даром? Очень важно, как можно раньше прийти к выводу и пониманию необходимости сохранения и умножения своего здоровья, а для этого надо очень мало.

**Ученые определяют такое стремление как движение в два шага:**

1-й шаг - состоит в выборе жизненных установок, определении своих целей в жизни.

2-й шаг- это выбор путей для реализации тех жизненных установок и целей, которые вы для себя определили в первом случае.

Сложно это? - Да, очень сложно.

Возможно выполнить это? - Да, возможно.

Надо только запомнить, что главное условие здорового образа жизни - личная заинтересованность человека. Необходимо понять, что ничего в жизни даром не дается. Что результат будет тем лучше и выше, чем раньше вы начнете работать над собой.

Человек это не просто высокоорганизованная биологическая система, а организм, живущий в определенных общественных условиях, которые отражаются на физическом и психологическом самочувствии и определяют его нравственные устои. Образ жизни - показатель, как условия жизнедеятельности человек реализует для своего здоровья. Здоровье человека в 60 % зависит от образа жизни, в 20 % - от окружающей среды, в 8 % - от наследственности.

От рождения человек обладает определенными резервами здоровья, а длительность их использования зависит от самого человека (условий поведения, стиля, образа жизни).

**При оценке здоровья используют 4 основных критерия:**

1. Наличие или отсутствие хронических заболеваний.

2. Уровень достигнутого физического и нервно-психического развития.

3. Состояние основных систем организма - дыхательной, сердечно-сосудистой, выделительной, нервной и т. д.

4. Степень сопротивляемости организма внешним воздействиям.

Существует комплекс факторов, определяющих как здоровье отдельного человека, так и общества в целом.

- Какие это факторы, на ваш взгляд? (Социально-экономические, определяемые уровнем развития общества: производство, образование, медицина, характер питания, население, досуг и т. д.)

- Как факторы природной среды (климат, растительный и животный мир, космос, уровень солнечной активности) влияют на состояние здоровья? (Влияние этих факторов состоит в распространении определенных заболеваний в определенных географических зонах - рак кожи в зонах с высокой солнечной радиоактивностью, зоб (щитовидная железа) — в районах с недостаточным содержанием йода в воде и т. д.)

- С чем связано влияние биологических и психологических факторов? (С наследственностью, темпераментом, поведением человека, его телосложением, психологическим складом личности, то есть с тем, что характеризует врожденные свойства и индивидуальность человека.)

Вот эти факторы и определяют условия жизни человека, сказывающиеся на его здоровье.

**Компоненты здорового образа жизни (ЗОЖ) и их характеристика.**

• Достаточная двигательная активность, обеспечивающая суточную потребность организма в движении.

• Закаливание, способствующее повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды и заболеваниям.

• Рациональное питание, сбалансированное по набору жизненно необходимых веществ (белков, жиров, углеводов), витаминов и микроэлементов.

• Соблюдение режима дня с учетом динамики индивидуальных биологических ритмов, гигиена умственного труда.

• Личная гигиена.

• Грамотное экологическое поведение.

• Психогигиена, направленная на умение управлять своими эмоциями и профилактику неврастенических состояний.

• Сексуальное воспитание, профилактика заболеваний, передающихся половым путем.

• Отказ от вредных привычек - курения, употребления алкоголя и наркотиков.

• Безопасное поведение дома, на улице и в школе, обеспечивающее предупреждение травм и отравлений.

**Рекомендации по ЗОЖ**

- Попытайтесь самостоятельно сформулировать рекомендации и советы по ЗОЖ.

**Примерные рекомендации по здоровому образу жизни**

• Познай самого себя.

• Содержи свое тело в чистоте.

• Хорошо ешь.

• Играй с осторожностью.

• Выбирай друзей правильно.

• Содержи свой мир в чистоте.

• Научись говорить «нет».

• Лекарство - не игрушка.

• Проводи иммунизацию.

• Если ты чувствуешь себя больным, обратись к врачу, родителям.

**Справка о росте заболеваний среди молодежи**

Молодежью по данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) считаются люди в возрасте от 16 до 29 лет, и таких сейчас на земле насчитывается около 30 %. Заболеваемость этой категории за последние 5 лет увеличилась на 26,3 %. Смертность от неинфекционных заболеваний постоянно возрастает и достигает сейчас 83 %. Причиной всех подобных заболеваний является отсутствие личной заинтересованности у молодежи в здоровом образе жизни, заботе о продолжении своего рода. Основные задачи следующие: привитие навыков ЗОЖ, формирование сознательного отношения к своему здоровью, здоровью будущих детей, подготовка к дальнейшей деятельности на благо Отечества.

**Экспресс-оценка состояния здоровья**

Для эффективного самоуправления состоянием своего здоровья необходимо систематически (можно раз в месяц) проводить экспресс-оценку состояния здоровья по следующим показателям:

- измерение частоты пульса (ЧП);

- определение индивидуальной конституции в сочетании с реальным весом.

Хотя здоровье представляет собой состояние, противоположное болезни, оно не имеет четких границ, так как существуют различные переходные состояния. Здоровье не исключает наличие в организме еще не проявившегося болезнетворного начала. Недавно появились сведения, позволившие медикам выявить три типа людей, имеющих свое особое строение внутренних органов и систем, которые и определяют характер, поведение и структуру болезни.

**Три типа людей с различным риском заболеваний:**

**- Тип «А»** (их около 16 %) - полные, солидные люди, с короткой шеей, широкой грудной клеткой, повышенной массой тела. Они, как правило, спокойны, медлительны. Склонны к анализу и тугодумы. Этот «тип - накопитель» (причем они и в жизни любят копить). Они копят в организме шлаки, вот почему чаще всего именно у этих людей бывают камнеобразования в органах, ожирение, склероз. И все за счет того, что они любят поесть, поспать, все делать обстоятельно, не торопясь. Сосудистые спазмы у этих людей, возникающие под действием сильных нервно-эмоциональных раздражителей, носят очень стойкий характер. В медицине этот тип людей получил статус «инфарктного».

**- Тип «Б»** - полная противоположность первым. Люди этой группы «излучатели» (их 27 %). Это часто одаренные люди, стройные, худые, импульсивные, с преобладанием процессов возбуждения. Это люди порыва, эмоциональные, часто некоммуникабельные, склонные к конфликту с социальной средой. Они же высокомнительные, быстро «схватывающие», с хорошей памятью. Главный характерный признак их — преобладание духовного начала. Они чувствуют себя в психологическом комфорте лишь при наличии комплекса внешних и внутренних раздражителей высокой интенсивности и силы.

Однако люди «Б» - типа часто бывают беспомощны в обычных жизненных ситуациях, жалостливы, легко ранимы. Следствием этого может произойти быстрое нервное истощение, срыв нервной деятельности; здоровье уносят, как правило, такие болезни, как неврастения, бессонница и другие психосоматические заболевания.

**- Тип «АБ»** - третья, самая большая группа (их около 46-48 %). Их типовой портрет: средний рост, правильные черты лица, хорошая приспосабливаемость к различным жизненным ситуациям. Они любят жить в «контрастном» режиме, уверены во всем, и процессы возбуждения и торможения у них сбалансированы.

Только с учетом возрастной и индивидуальной конституции подбирайте питание, средства оздоровления, нагрузку и многое другое, от чего зависит ваше здоровье.

- Какое значение для здоровья человека имеет здоровый образ жизни? (Здоровый образ жизни является универсальным средством профилактики заболеваний, укрепления и сохранения здоровья.)

- От чего зависит состояние здоровья человека? (Состояние здоровья зависит от психологического климата в семье, в школе; соблюдения режима дня, учебы и отдыха; рационального питания, отношения к табаку, алкоголю, наркотикам; соблюдения правил личной гигиены и др.)

- Какие выводы можете сделать по теме сегодняшнего урока? (Практика показывает, что у многих людей, в особенности у молодежи, размылось, утратило ценность и цельность представление о здоровье. В сознании же многих людей оно накрепко связано именно с лечением.)

Но ведь лечить можно бесконечно, здоровья это не прибавит! Между тем здоровье человека зависит, прежде всего, от условий и образа жизни. Необходимо выработать в себе привычку проявлять элементарную заботу о сохранении здоровья, об укреплении и создании его резервов.

Сберечь и увеличить резервы физического и психического здоровья людей - означает, без всякого преувеличения, преумножить потенциал могущества страны.