

Беседа-размышление для учащихся 8-9,11 классов на тему «Здоровый образ жизни молодежи»

**Есина Н.А., фельдшер
Офиса врача общей практики
с. Березняки.**

Задачи:

1. Познакомить подростков-призывников с определением понятия «здоровый образ жизни».
2. Обсудить проблему укрепления здоровья людей и продления их активной жизнедеятельности.
3. Подвести к самостоятельному выводу о том, что только сам человек формирует свой здоровый (или нездоровый) образ жизни.
4. Побудить учащихся к размышлению о состоянии своего здоровья.

Ход классного часа

На доске: «Человек — украшение мира».

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. Гейббель).

Вопросы к учащимся:

- Как вы считаете, какое отношение эти высказывания имеют к теме нашей беседы?

- Как связаны понятия: «Человек - здоровье - красота»?

Ответьте:

- Что вы в первую очередь желаете себе?

- Что вы в первую очередь желаете своим близким?

- Что вы в первую очередь желаете своим врагам?

Ответ: здоровья.

Объяснение понятия «здоровье».

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.

- Насколько тесно связаны компоненты? (Все эти компоненты тесно взаимосвязаны: если человек физически здоров, но испытывает психологический дискомфорт, он не может чувствовать себя отлично.)

- От чего зависит здоровье человека? (Здоровье человека зависит от образа жизни, поведения, образа мыслей.)

— Согласны ли вы с мнением: какова деятельность человека, таков и он сам, его природа и его болезни? Докажите свои ответы примерами.

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

- Попробуйте 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 высокоумные, 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 приспособляемость 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.

Задание. Главный критерий - пульс. Чтобы любые занятия принесли пользу, нужно правильно выбрать нагрузку. Сделать это можно только в том случае, если знаешь свой индивидуальный тренировочный пульс. Определить его несложно.

Для начала сосчитайте пульс в покое (на запястье, шее, или виске утром, после пробуждения, лежа в постели). Теперь определите ваш индивидуальный тренировочный пульс, для этого:

а) от цифры 220 отнимите свой возраст в годах;

б) от полученной цифры отнимите количество ударов своего пульса в покое;

в) умножьте полученную цифру на 0,6 и прибавьте к ней величину пульса в покое.

Итог беседы.

- 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.