

БЕСЕДА «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК СИСТЕМА ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА»

Цель:

- расширить представление учащихся о здоровом образе жизни;
- формировать позитивную оценку активного, здорового образа жизни, критическое отношение к вредным привычкам;
- побуждать к самопознанию, саморазвитию, к искоренению вредных привычек.

Ход беседы:

1. Что такое хорошо и что такое плохо, все знают с детства. В том числе – что хорошо и что плохо для здоровья. Теоретически. А практически поступаем, как легче или как приятнее. При этом хотим быть стройными, если уж не молодыми, то молоджавыми. И собираемся с понедельника вести здоровый образ жизни. Или со следующего понедельника.

Так от чего же зависит наше здоровье?

Влияет ли здоровье на наше поведение?

В наших ли силах изменить ситуацию?

Об этом и многом другом пойдет сегодня речь в нашей беседе.

Здоровый образ жизни – индивидуальная система поведения человека, которая направлена на сохранение и укрепление здоровья.

Хорошее здоровье составляет главную ценность каждого человека. К сожалению, в последнее время очевидна тенденция к ухудшению состояния здоровья населения, связанная с различными причинами: увеличением частоты появления разрушительных сил природы, числа промышленных аварий и катастроф, опасных ситуаций социального характера и отсутствием навыков разумного поведения в повседневной жизни. В связи с этим остро возникает необходимость выработки у населения привычек здорового образа жизни, что особенно важно для молодежи РФ.

Существующие определения здоровья человека содержат 5 критериев:

- 1) отсутствие болезни;
- 2) нормальное функционирование организма в системе «человек – окружающая среда»;
- 3) полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие;
- 4) способность приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде;
- 5) способность к полноценному выполнению своих социальных функций.

В обобщенном смысле «здоровье» можно определить, как способность человека приспосабливаться к окружающей среде и своим собственным возможностям, противостоять внешним и внутренним возмущениям, болезням и повреждениям, сохранить себя, расширить возможности, увеличить деятельность полноценной жизнедеятельности, т. е. обеспечивать свое благополучие, которое означает спокойное и счастливое состояние. Таким образом, следует, что здоровье человека неотделимо от его жизнедеятельности и составляет непереносимое условие его эффективной деятельности, через которую достигаются благополучие и счастье. А так как каждый человек заинтересован в своем благополучии и счастье, то достичь его он может путем постоянного укрепления здоровья, следуя правилам здорового образа жизни.

Индивидуальное здоровье – это здоровье каждого человека. В понятие «здоровье» входят и формы поведения человека, которые позволяют улучшить жизнь, сделать ее

благополучной, достичь высокой степени самореализации. Благополучие касается всех аспектов жизни человека, а не только его физической формы. Душевное благополучие относится к разуму, интеллекту, эмоциям. Поэтому одной из основ человеческого здоровья выступает духовная его составляющая. Следовательно, духовное и физическое здоровье является единым целым человеческого здоровья. Оно должно находиться постоянно в гармоническом единстве, что и обеспечивает высокий уровень здоровья. Поэтому, рассматривая вопрос об общем индивидуальном здоровье, следует иметь в виду здоровье нашего разума и тела.

2. Здоровье молодежи и личная заинтересованность его сохранении.

Основные составляющие здорового образа жизни носят общий характер и имеют ряд специфических направлений, связанных с проблемами возраста. Здоровый образ жизни молодежи – это динамичная система поведения человека, основанная на глубоких знаниях различных факторов, оказывающих влияние на здоровье человека, и выборе алгоритма поведения, максимально обеспечивающего сохранение и укрепление здоровья и постоянно корректируемого с учетом приобретенного опыта и возрастных особенностей. Суть такого поведения отнюдь не фанатичное следование каким-то установкам здорового образа жизни. Естественно, перестройка своего поведения всегда требует дополнительных усилий, но все должно совершаться на грани удовольствия. Приятного от затраченных усилий должно быть столько, чтобы усилия не показались напрасными. Создаваемая вами система здорового образа жизни должна иметь привлекательность, и необходимо хорошо видеть конечную цель усилий, что же вы хотите добиться, ведя здоровый образ жизни. Конечную цель можно сформулировать так: «Здоровый образ жизни – это система поведения человека для достижения благополучия для себя, для семьи и государства».

Здоровый образ жизни молодежи является индивидуальной системой поведения, и выбор своего пути должен сделать каждый молодой человек сам, стремиться выработать в себе ряд необходимых качеств он тоже должен сам. Для этого необходимо:

- 1) иметь четко сформулированную цель жизни и обладать психологической устойчивостью в различных жизненных ситуациях;
- 2) знать формы своего поведения, которые способствуют сохранению и укреплению здоровья;
- 3) верить в то, что образ жизни, который вы ведете, даст положительные результаты;
- 4) выработать у себя положительное отношение к жизни, воспринимать каждый день как маленькую жизнь, каждый день получать от жизни хоть маленькие радости;
- 5) развить в себе чувство самоуважения, осознание того, что вы не зря живете, что все задачи, стоящие перед вами, вы в состоянии решить и знаете, как это сделать;
- 6) постоянно соблюдать режим двигательной активности: удел человека – вечно двигаться, нет никаких средств, которые бы заменили движение;
- 7) соблюдать правила и гигиену питания;
- 8) соблюдать режим труда и отдыха и своевременно очищать организм от продуктов его деятельности;
- 9) быть оптимистом, двигаясь по пути укрепления здоровья, ставить перед собой достижимые цели и не драматизировать неудачи;
- 10) радоваться успехам, так как во всех начинаниях успех порождает успех.

Все это входит в содержание здорового образа жизни молодого поколения, достичь которого можно, соблюдая правила здорового образа жизни.

3. Вредные привычки и их социальные последствия.

Ведение беспорядочной жизни является одной из вредных привычек, ведущих к росту алкоголизма, курения, наркомании и беспорядочной половой жизни, приводящей к росту венерических заболеваний, а также распространению «чумы XX века» – СПИДу.

Все вышеперечисленные вредные привычки приводят к неспособности воспроизводить здоровое во всех отношениях потомство, так как ведут не только к повышенной смертности и к снижению рождаемости, а также к возможности рождения неполноценного умственно и физически нездорового ребенка.

Вредные привычки наносят материальный вред обществу в целом, так как оно тратит огромные материальные средства для лечения этих людей от пагубных зависимостей, а также на проведение профилактических мероприятий, связанных с ними, вместо того, чтобы уделять больше внимания развитию здорового общества.

4. Сегодня мы попытались с вами разобраться во взаимосвязи здоровья и поведения, найти пути решения возникающих проблем, составить правила индивидуально для каждого. Надеюсь, беседа была полезной и поучительной для вас. Пусть каждый подумает и скажет, что нового и интересного он узнал сегодня, что пригодится ему в жизни, нужны ли такие беседы?