

Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества

Цель:

рассмотреть понятие здорового образа жизни, познакомиться с основными факторами, оказывающими влияние на здоровье человека.

Система здорового образа жизни - понятие

Сохранение здоровья требует от каждого человека целенаправленного и постоянного труда. При этом вам необходимо уяснить одну истину: о сохранении вашего индивидуального здоровья никто, кроме вас самих, в полной мере не позаботится. Если есть желание быть всегда здоровым, то необходимо помнить, что для этого нужны постоянные, целенаправленные усилия и немалые.

Необходима система личного поведения, которая характеризует

- общую культуру организации вашего труда и отдыха,
- рациональное сочетание физической и умственной нагрузки,
- рациональное питание,
- активный отдых и полноценный сон,
- а также умения и навыки безопасного поведения в различных опасных и чрезвычайных ситуациях.

Всё это в целом и составляет систему здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни - определение

- Здоровый образ жизни – это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, духовное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной), а также снижение отрицательного влияния на жизнь и здоровье последствий различных опасных и чрезвычайных ситуаций.
- Здоровый образ жизни создаёт наилучшие условия для нормального течения физиологических и психических процессов, снижает вероятность различных заболеваний и увеличивает продолжительность жизни человека.
- При рискованном образе жизни, когда человек своим поведением наносит ущерб своему здоровью, нормальное течение физиологических процессов затруднено, жизненные силы организма расходуются на компенсацию вредных влияний. При этом увеличивается вероятность заболеваний, происходит ускоренное изнашивание организма, продолжительность жизни сокращается.

Здоровый образ жизни - индивидуальная система поведения

- Каждый человек индивидуален и неповторим. Человек индивидуален по своим наследственным качествам, по своим стремлениям и возможностям. В определенной степени среда, окружающая человека, носит индивидуальный характер (дом, семья и т. д.). Значит, система его жизненных установок и реализация замыслов носит индивидуальный характер. Все могут не курить, но многие курят. Все могут заниматься спортом, но занимаются им сравнительно немногие. Все могут соблюдать рациональный режим питания, но делают это единицы.
- Таким образом, для сохранения и укрепления своего здоровья каждый человек создаёт свой образ жизни, свою индивидуальную систему поведения, которая наилучшим образом обеспечивает ему достижение физического, духовного и социального благополучия.

- Образ жизни – это система поведения человека в процессе жизнедеятельности, основанная на личном опыте, традициях, принятых нормах поведения, знании законов жизнедеятельности и мотивов самореализации.
- Для того чтобы сформировать свою систему здорового образа жизни, необходимо знать факторы, которые положительно влияют на здоровье человека:
 - соблюдение режима дня;
 - рациональное питание;
 - закаливание;
 - занятия физической культурой и спортом;
 - хорошие взаимоотношения с окружающими людьми.
- Необходимо также учитывать и факторы, отрицательно влияющие на здоровье:
 - курение;
 - употребление алкоголя, наркотиков;
 - эмоциональная и психическая напряжённость при общении с окружающими;
 - неблагоприятная экологическая обстановка в местах проживания.

Цель здорового образа жизни

- Таким образом, здоровый образ жизни – это цельная, логически взаимосвязанная, продуманная и спланированная система поведения человека, которая соблюдается им не по принуждению, а с удовольствием и уверенностью, что она даст положительные результаты в сохранении и укреплении его здоровья.
- Здоровый образ жизни – это динамическая система поведения человека, основанная на глубоких знаниях различных факторов, оказывающих влияние на здоровье человека, и выборе стиля своего поведения, максимально обеспечивающего сохранение и укрепление здоровья, постоянное корректирование своего поведения с учётом приобретённого 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 всё должно совершаться на грани удовольствия. Приятного от затраченных усилий должно быть столько, чтобы усилия не показались напрасными.
- Чтобы создаваемая вами система здорового образа жизни имела привлекательность, необходимо постоянно хорошо видеть конечную цель усилий – достижение полного духовного, физического и социального благополучия для себя, для нашего общества и государства.

Жизненные ориентиры

- чётко сформулированная цель жизни и обладание психологической устойчивостью в различных жизненных ситуациях;
- знание форм своего поведения, способствующие сохранению и укреплению здоровья;
- стремление быть хозяином своей жизни, верить в то, что правильный образ жизни даст положительные результаты;
- выработать у себя правильное отношение к жизни, воспринимать каждый день как маленькую жизнь, ежедневно получать от жизни хотя бы маленькие радости;
- развить в себе чувство самоуважения, осознание того, что вы не зря живёте, что все задачи, стоящие перед вами, вы в состоянии решить и знаете, как это сделать;
- постоянно соблюдать режим двигательной активности (удел человека – вечно двигаться; нет никаких средств, которые бы заменили движение);
- соблюдать гигиену и правила питания;
- соблюдать режим труда и отдыха;
- быть оптимистом, двигаясь по пути укрепления здоровья;
- ставить перед собой достижимые цели, не драматизировать неудачи, помнить, что совершенство в принципе не достижимая вещь;
- радоваться успехам, так как во всех человеческих начинаниях успех порождает успех.

Вопросы

- 1) Что следует понимать под здоровым образом жизни?
- 2) Почему здоровый образ жизни следует считать индивидуальной системой поведения человека?
- 3) Какие факторы оказывают положительное влияние на состояние здоровья?
- 4) Какие факторы оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья?
- 5) Какие жизненные привычки могут способствовать сохранению и укреплению здоровья?

Задание

1. **Внимательно изучите** материал учебника и презентации. Материал презентации **записать** в дневник безопасности (тетрадь) – **обязательно**.
2. Проанализируйте свой образ жизни, оцените, какие ваши привычки не способствуют укреплению здоровья. Внесите определённые изменения в свой образ жизни. Определите приемлемую для вас систему образа жизни, которая удовлетворяла бы ваши жизненные запросы и потребности