

Добрый день! Сегодня с вами беседу буду вести я, Татьяна Валерьевна,
педагог-психолог нашего техникума.

А говорить мы будем о «Здоровом образе жизни, как ценность
молодежи»

Начнем с того, что в современном мире все большую распространенность получает тенденция ведения здорового образа жизни. Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это - основное условие и залог полноценной и счастливой жизни.

Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать жизненные основные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и здоровую жизнь. Здоровый образ жизни - это единственный стиль жизни, способный обеспечить восстановление, сохранение и улучшение здоровья молодежи.

Особую актуальность в последнее время приобретают вопросы здорового образа жизни молодежи. Много современных молодых людей, обучающихся в высших учебных заведениях, являются приверженцами определенного образа жизни, в котором определенным эталоном являются сигареты, наркотики и алкоголь.

Что подразумевается под здоровым образом жизни?

Чаще всего это понятие «здоровый образ жизни» связывают с физическим состоянием. Действительно, оно является очень значимым, но всё же каждая составляющая играет свою важную роль. Нарушение гармонии в чём-то одном влечёт за собой последствия во всех остальных сферах жизни.

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, здоровье человека зависит от многих факторов: наследственности, внешней среды (в том числе – экологического состояния), уровня здравоохранения. Однако наиболее значимыми факторами, влияющими на здоровье, являются образ жизни (50%).

Именно поэтому проблема формирования здорового образа жизни среди студентов становится, сегодня, особенно актуальной.

Для воспитания здорового образа жизни, необходимо проникнуть вглубь самой проблемы.

Здоровье нашей молодёжи во многом зависит от образа жизни, в частности от привычек. Полезные привычки помогают формированию гармонически развитой личности, а вредные тормозят ее становление. Но наиболее вредными являются употребление наркотиков, курение, злоупотребление алкоголем. Эти привычки могут, незаметно перерасти в порок, способный испортить жизнь человека.

Хотелось бы рассмотреть три важных фактора:

1. Рациональное питание и его значение для здоровья.

Извечное стремление людей быть здоровыми и работоспособными привело к тому, что в последнее время много внимания стало уделяться рациональному питанию как одному из важных компонентов здорового образа жизни. Правильное, научно обоснованное питание — это важнейшее условие здоровья, работоспособности и долголетия человека.

С пищей человек получает все необходимые элементы, которые обеспечивают организм энергией, необходимой для роста и поддержания жизнедеятельности тканей.

Необходимые организму питательные вещества подразделяются на шесть основных типов: углеводы, белки, жиры, витамины, минеральные элементы и вода. Правильно питаться — это значит получать с пищей в достаточном количестве и в правильном сочетании все, что требуется организму.

Правильное питание — это, прежде всего разнообразное питание с учетом генетических особенностей человека, его возраста, физических нагрузок, климатических и сезонных особенностей окружающей среды. Оно позволяет организму максимально реализовать его генетический потенциал, однако превзойти этот потенциал организм не в состоянии, как бы хорошо не было организовано питание.

Важно не только то, что мы едим, а, сколько едим, когда едим и в каких сочетаниях съедаем те или иные продукты.

2. Влияние двигательной активности и закаливания организма на здоровье человека.

Двигательная активность — это любая мышечная активность, позволяющая поддерживать хорошую физическую форму, улучшать самочувствие, обеспечивать прилив энергии, дающей дополнительный стимул жизни.

Человеческое тело в течение тысячелетий выработало способность встречать внешний раздражитель (угрозу) мобилизацией физических резервов. В настоящее время сила раздражителей постоянно возрастает, физические силы (мышцы) приводятся в готовность к действию, а реализовать их не представляется возможным. Большую часть физической нагрузки выполняют за человека механизмы. Мы как бы пребываем в ситуации постоянной готовности к действию, которое нам не позволено выполнить, и тело, в конце концов, начинает испытывать негативные последствия такого состояния.

Увеличение эмоциональных нагрузок неизбежно (поток информации постоянно растет), а физические нагрузки постоянно сокращаются (механизация труда). Для создания условий поддержания своего здоровья на необходимом уровне нужна физическая культура. Человек должен сам выработать в себе постоянную привычку заниматься физической культурой, чтобы обеспечить гармоничное равновесие между умственными и физическими нагрузками. Это одна из основных частей индивидуальной системы здорового образа жизни.

Физическая культура всегда занимала ведущее место в подготовке человека к активной плодотворной жизнедеятельности. Она успешно может решить проблему нарушенного равновесия между силой эмоциональных раздражителей и

реализацией физических потребностей тела. Это верный путь к укреплению духовного и физического здоровья.

Физическая культура оказывает важное воздействие на умение человека приспособляться к внезапным и сильным функциональным колебаниям. Всего у человека 600 мускулов, и этот мощный двигательный аппарат требует постоянной тренировки и упражнений. Мышечные движения создают громадный поток нервных импульсов, направляющихся в мозг, поддерживают нормальный тонус нервных центров, заряжают их энергией, снимают эмоциональную перегрузку. Кроме того, люди, постоянно занимающиеся физической культурой, внешне выглядят более привлекательными. Занятия физической культурой — лучшая мера профилактики употребления алкоголя, курения и наркомании.

Тренированность придает человеку уверенность в себе. Люди, постоянно занимающиеся физической культурой, меньше подвержены стрессу, они лучше справляются с беспокойством, тревогой, угнетенностью, гневом и страхом. Они не только способны легче расслабиться, но и умеют снять эмоциональное напряжение с помощью определенных упражнений. Физически тренированные люди лучше сопротивляются болезням, им легче вовремя засыпать, сон у них крепче, им требуется меньше времени, чтобы выспаться. Некоторые физиологи считают, что каждый час физической активности продлевает жизнь человека на два-три часа.

Обобщая все сказанное, можно сделать вывод, что каждый человек для обеспечения хорошего уровня здоровья должен иметь тренированное, гибкое тело, способное обеспечить реальные замыслы по работе в процессе жизнедеятельности.

Ежедневная утренняя зарядка - обязательный минимум физической нагрузки на день. Необходимо сделать её такой же привычкой, как умывание по утрам.

Важнейшим физическим качеством человека, которое необходимо ему в повседневной жизни, профессиональной деятельности и при занятиях спортом, является *выносливость*. Выносливость определяется, как способность поддерживать заданную, необходимую для обеспечения жизнедеятельности нагрузку и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы.

Выносливость проявляется в двух формах: в продолжительности работы в заданном режиме до появления первых признаков утомления и в скорости снижения работоспособности. Различают два вида выносливости: специальную и общую.

Специальная выносливость — это способность к длительному перенесению нагрузок, характерных для конкретного вида профессиональной деятельности. Общая выносливость является основой высокой физической работоспособности, необходимой для успешной профессиональной деятельности.

Для развития физической выносливости применяются различные методы физической тренировки. Варьируя различными видами физических упражнений (ходьба, бег, лыжи, плавание и др.), их продолжительностью и интенсивностью, можно менять физиологическую направленность выполняемой работы.

Одним из немаловажных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющим пределы движения звеньев тела, является гибкость. Развивают гибкость с помощью упражнений на растягивание мышц и связок.

Немаловажное значение для сохранения и укрепления здоровья имеет закаливание организма. Закаливание в сочетании с двигательной активностью является одним из эффективных средств укрепления здоровья.

Закаливание — это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды (например, низкой или высокой температуры) путем систематического воздействия на организм этих факторов.

Основными условиями, которые нужно выполнять при закаливании организма являются систематическое использование закаливающих процедур и постепенное наращивание силы воздействия. Надо помнить, что через 2-3 месяца после прекращения закаливания достигнутый ранее уровень устойчивости организма начинает снижаться.

3. Правила личной гигиены и здоровья человека.

Гигиена — это область медицины, изучающая влияние условий жизни и труда на здоровье человека и разрабатывающая меры профилактики различных заболеваний, обеспечения оптимальных условий существования, сохранения здоровья и продления жизни. Она относится к наиболее древним отраслям медицинских знаний.

Для изучения санитарного состояния окружающей среды и ее влияния на организм человека гигиена использует физические, химические, физиологические, токсикологические и другие методы. Она включает в себя ряд самостоятельных разделов: коммунальная гигиена, гигиена труда, гигиена детей и подростков, гигиена питания, радиационная гигиена и др.

Личная гигиена — это совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека. Она включает в себя ряд общих гигиенических правил для людей любого возраста:

- правильное чередование умственного и физического труда;
- занятия физической культурой и закаливанием;
- рациональное питание;
- чередование труда и активного отдыха;
- полноценный сон.

К личной гигиене относятся также требования по уходу за кожей, зубами, волосами, по содержанию одежды, обуви и жилища.

Следует особо подчеркнуть значение соблюдения правил личной гигиены в системе здорового образа жизни. В этом плане важное значение имеют основные требования по уходу за кожей, зубами и волосами.

Считаете ли необходимым придерживаться здорового образа жизни?

Многие подростки стали понимать, что для здоровья важно правильное питание, физические нагрузки, полноценный сон. Спорт стал более популярным, в связи с тем, что все хотят заниматься своим телом.

Несколько лет назад, молодежь даже не задумывалась о здоровом образе жизни, от отказа от вредных привычек. Так как раньше все хотели повзрослеть раньше и выбирали не самый лучший образ жизни. А это был и алкоголь, и курение, и

сидячий образ жизни, и вредное питание. А сейчас тема здорового образа жизни, становится актуальным и модным.

Помимо спорта молодежь выбирает правильное питание, так как оно играет не маловажную роль для поддержания здоровья. Каши, фрукты, овощи, молочные продукты и злаковые продукты, стало повседневным употреблением. Придерживаясь рациона правильного питания, не означает, что это не вкусно, либо скучно. Наоборот полезное питание включает в себя разнообразие блюд, вкус этих блюд не заменим никаким фастфудом и сладостям.

Важным моментом во всем этом является практически болезненное стремление молодых людей делиться фотографиями своей жизни со своими друзьями и знакомыми. Выкладывание снимков из спортзала, во время утренней пробежки или приготовления вкусного и полезного салата пользуется особенной популярностью.

К тому же не все так зависимы от социальных сетей и влияния знаменитых людей. Кого-то просто правильно воспитали родители или вовремя отдали в хорошую секцию к грамотному тренеру. Вариантов может быть достаточно много. Но факт остается фактом – большая часть современной молодежи на правильном пути.

Стоит отметить, что еще одной причиной популярности здорового образа жизни является так называемый образ успешного человека. Современный образ успешного человека, который опять же создается не без помощи СМИ, одним из наиболее важных критериев включает в себя визуальную привлекательность человека. Другими словами, для того чтобы высоко подняться по карьерной лестнице, желательно иметь соответствующий внешний вид, который будет приятен собеседнику и будет успешно представлять компанию в лице современного и красивого сотрудника. Человек, ведущий здоровый образ жизни, следящий за своей физической формой, ухаживающий за внешностью, выглядит привлекательно. Да и соображают такие люди обычно хорошо. Работодатели рассуждают приблизительно так: «Этот стройный и опрятно одетый человек уделяет время уходу за собой, а это говорит о его организованности. Отличное качество – именно то, что нужно для работы».

Спасибо, что были со мной!!! Жду вопросов.

