**План-конспект проведения занятий по БЖД .**

**Тема 3.1: Здоровье человека и здоровый образ жизни.**

**Цель:** Дать понятие обучающимся о здоровом образе жизни, обучить основам медицинских знаний.

**Учебные вопросы:** 1. Здоровье и здоровый образ жизни.

2. Общие понятия о здоровье

 3.Здоровый образ жизни - основа укрепления и сохранения личного

 здоровья.

**Время:** 2часа

**Метод:** Лекция

**Место:** Учебный класс

**Руководство:**  Основы медицинских знаний

1. **Водная часть:** Проверка наличия обучающихся, внешнего вида, готовности к проведению занятий. Доведение целей и вопросов занятия.
2. **Основная часть:**

**1.Здоровье и здоровый образ жизни**

#

# Здоровый образ жизни - совокупность уклада жизни, поведения и мышления человека, направленных на охрану и укрепление здоровья, обеспечение физического, духовного и социального благополучия, а также активного долголетия. Это понятие предполагает рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий порядок бытия. Он основан на принципах нравственности и защищает от неблагоприятного воздействия окружающей среды, что позволяет до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье. Здоровый образ жизни в значительной степени содействует разумному удовлетворению физических и духовных потребностей человека, формированию социально активной личности, несущей ответственность за состояние своего здоровья. Каждому человеку целесообразно выработать собственную систему здорового образа жизни. Первым шагом к созданию индивидуальной системы здорового образа жизни является выработка твёрдой мотивации. К здоровому образу жизни нельзя прийти без глубокого осмысления его необходимости. Человек должен быть твёрдо убеждён в том, что иного пути к здоровью, реализации благополучия своего и своей семьи просто не существует.

# Содержание системы здорового образа жизни базируется на некоторых общих основных элементах. Основные составляющие здорового образа жизни: Режим жизнедеятельности. Двигательная активность. Общая гигиена организма. Закаливание. Рациональное питание. Отказ от вредных привычек. Состояние окружающей среды. Далее представлена общая характеристика составляющих индивидуальной системы здорового образа жизни. *Общая характеристика составляющих здорового образа жизни* *Режим жизнедеятельности* Режим жизнедеятельности необходимо поставить на первое место в списке составляющих здорового образа жизни. Жизнь каждого человека проходит в режиме распределения времени. Часть времени уделяется общественно необходимой деятельности, другая его часть отводится личным потребностям. Режим - установленный распорядок жизни человека, который включает в себя труд, питание, отдых и сон. Стремясь вести здоровый образ жизни, необходимо понимать, что очень важно следовать режиму дня. Человек живёт в заданном ритме: он должен в определённое время вставать, выполнять свои служебные и иные обязанности, питаться, отдыхать и спать. Здесь человек не является исключением: все процессы в природе в той или иной мере подчинены строгому ритму: чередуются времена года, ночь сменяет день, день приходит на смену ночи. Ритмичная деятельность является одним из основных законов жизни и основой любого труда.

# Рациональное сочетание элементов режима обеспечивает более продуктивную работу человека и высокий уровень его здоровья. В трудовой деятельности человека участвует весь его организм. Трудовой ритм задаёт ритм физиологический. В определённые часы организм испытывает нагрузку, вследствие чего повышается обмен веществ, усиливается кровообращение, учащается дыхание. Затем появляется чувство усталости. В другие часы и дни, когда нагрузка снижается, наступает отдых, восстанавливаются силы и энергия организма. Правильное чередование труда и отдыха - это основа высокой работоспособности человека. Известный русский физиолог Н.Е. Введенский (1852-1922) отмечал, что устают не столько оттого, что много работают, сколько оттого, что плохо работают, не умеют организовать свой труд. Он выдвинул ряд условий для достижения высокой работоспособности, а значит, и высокого уровня здоровья: постепенное вхождение в работу; продуманная и отработанная последовательность в труде; правильное распределение нагрузки - дневной, недельной, месячной и годовой.

# Неравномерность нагрузки, спешка в одни периоды и бездеятельность в другие одинаково вредны. У тех, кто придерживается режима, вырабатывается чёткий ритм функционирования организма, а это повышает работоспособность и создаёт наилучшие условия для восстановления сил.

# В деле восстановления работоспособности наиболее эффективным мероприятием является активный отдых, позволяющий рационально использовать свободное время. Чередование видов работы, гармоничное сочетание физического и умственного труда, физическая культура обеспечивают эффективное восстановление сил и энергии. Отдыхать человеку требуется ежедневно, используя свободное время для укрепления своего здоровья.

# К важнейшему виду ежедневного отдыха относится сон. Без достаточного, нормального сна немыслимо здоровье человека. Потребность в сне зависит от возраста, образа жизни, типа нервной системы человека. Сон способствует нормальной деятельности центральной нервной системы. Недосыпание, особенно систематическое, ведёт к переутомлению, истощению нервной системы, заболеванию организма. Сон нельзя заменить ничем, он не компенсируется. Соблюдение режима сна - основа здорового образа жизни. Чтобы быть здоровым и работоспособным, необходимо выработать привычку ложиться спать и вставать в одно и то же время, научиться быстро засыпать.

# Неодинаковые условия жизни, труда и быта, индивидуальные потребности людей не позволяют рекомендовать один вариант режима для всех. Каждый должен составить для себя распорядок дня, опираясь на основные принципы:

# Выполнение различных видов деятельности в строго определённое время.

# Правильное чередование работы и отдыха.

# Регулярное питание.

# Режим дня имеет не только оздоровительное, но и воспитательное значение. Его соблюдение воспитывает такие качества, как дисциплинированность, аккуратность, организованность, целеустремлённость.

# Человек рационально использует каждый час, каждую минуту своего времени, что делает жизнь разносторонней и содержательной.

# Соблюдение оптимального режима дня также позволяет учитывать индивидуальные биологические ритмы.

# Биологические ритмы - периодически повторяющиеся изменения характера и интенсивности биологических процессов и явлений в организме человека.

# Биологические ритмы свойственны живой материи на всех уровнях ее организации - от молекулярных и субклеточных до биосферы. Являются фундаментальным процессом в живой природе. Одни биологические ритмы человека относительно самостоятельны. Таковы, например, частота сокращений сердца, дыхания.

# Другие развиваются в тесном взаимодействии с окружающей средой и являются результатом приспособления к геофизическим циклам: вращение Земли вокруг Солнца и своей оси, колебания освещённости, температуры, влажности, напряжённости электромагнитного поля Земли и т.п.

# Работоспособность человека в течение дня меняется в соответствии с суточными биологическими ритмами и имеет в общем случае два подъёма: с 8.00 до 12.00 в утренние часы и с 16.00 до 18.00 в дневные.

**Здоровый образ жизнь самоконтроль**

1. Ночью работоспособность понижается. Свой индивидуальный ритм работоспособности полезно знать каждому человеку. Влияние здорового образа жизни на долголетие
На долголетие негативно влияют множество факторов. Именно их создает сам человек. Это и неправильное питание, и малоподвижный образ жизни, и искривление осанки, и вредные привычки (алкоголь, курение, наркотики), и многое-многое другое. Эти факторы вызывают быстрое утомление, нарушение режима сна, беспричинные боли и, соответственно, сокращение продолжительности жизни. О том, что не только генетическая наследственность влияет на долголетие, но и ведущий нами образ жизни, знает любой ученик. Поэтому отнеситесь ответственнее к своему драгоценному здоровью, внесите в свои годы радость и движение. Здоровый образ жизни и долголетие — вот к чему должен стремиться каждый из нас. Прийти к здоровому образу жизни — значит соблюдать основные правила. Для достижения долгих лет жизни важно психологическое состояние человека. Если вы не удовлетворены тем, что ежедневно выполняете, значит, не уверены в себе и страдаете от этого.  Составьте свой дневной распорядок и строго придерживайтесь указанного плана действий.
 Здоровый образ жизни – залог долголетия. Вы станете организованными и сконцентрируетесь на своих задачах.  Здоровый образ жизни ежедневно, ежегодно станет вашим залогом долголетия. Позитивное настроение и мотивация на успех позволят справиться с любыми преградами в вашей жизни. Как основа долголетия, эти составляющие не дают никаких шансов негативным факторам — пессимизму и унынию, отрицательно отражающиеся на психологическом и физическом состояниях вашего здоровья. Слагаемые здорового образа жизни. Физическая активность — основа долголетия. Любое движение, дающее организму нагрузку, пойдет вам только на пользу. Научитесь получать удовольствие от пеших прогулок, танцев, гимнастики, спортивных тренировок, утренних пробежек и банальной зарядки. В выходной день соберитесь всей семьей на велопрогулку в лес или парк, активно отдохните от городского шума и суеты. Рациональное питание — немаловажный элемент. В свой рацион вводите пищу, богатую на клетчатку, цельные зерна, откажитесь от продуктов, содержащих пшеничную муку, сахар. Ежедневно ешьте свежие овощи, фрукты. Жарьте продукты на растительных маслах, а употребление животных жиров необходимо сократить до минимума. Обращайте внимание на калорийностьупотребляемыхблюд.
 Спорт — это залог долголетия. А его важная составляющая — обычная чистая вода. Жидкости надо пить как можно больше (для восполнения суточных потерь воды не меньше двух с половиной литров). Это необходимо для здоровья и молодости вашей кожи и внутренних органов. Сохранение водного баланса является важным условием нормальной жизнедеятельности человека. Вода — это источник неиссякаемой энергии, дарящий нам здоровье и долголетие! Закаливание — это уважение к своему здоровью. Можно применять контрастный душ, который за счет чередования вод различной температуры взбодрит организм и будет способствовать хорошему настроению на весь день. Не укутывайте себя в теплые одежды, а приступите к закаливанию через обтирание, обливание, принятие солнечных и воздушных ванн летом, прогулки босиком и т.д. Отказ от вредных привычек. Прежде всего, от алкогольной зависимости и табакокурения. Эти факторы наносят организму непоправимый ущерб – разрушительное действие на головной мозг и внутренние органы, ведущее к сокращению жизни человека. Особенно это касается несовершеннолетних и беременных женщин. Прекрасное приподнятое настроение, психологическая устойчивость должны сопутствовать вам всюду. Они помогают бороться со стрессовыми ситуациями, буквально выбивающими из колеи и, как результат, — сокращающими продолжительность жизни. Не зря говорят, что веселый человек легче переносит все трудности и невзгоды.

 Духовное здоровье молодежи. Каждый человек хочет быть здоровым. Но что такое здоровье и что нужно для его сохранения? В уставе ВОЗ здоровье определяется как «состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Правда, когда говорят о здоровье, чаще всего подразумевают физическое развитие детей и молодёжи. К сожалению, нет однозначного ответа на вопрос о влиянии духовности на здоровье. Как решается эта проблема в медицине, психологии и философии?Что такое психология здоровья? На Западе психология здоровья является частью бихевиоральной медицины − раздела медицины, рассматривающего связь поведения и здоровья человека. Согласно психосоматической теории, сознание − это важный фактор, определяющий здоровье человека. Однако психосоматический принцип жизнедеятельности организма длительное время не принимался в связи с открытием клеточного строения растений и животных, которое привело к поиску причин заболеваний на клеточном уровне и отрицанию высших уровнейрегуляции здоровья. Но именно знание причин болезней определяет методы профилактики и лечения заболеваний. Существует много разных теорий о происхождении болезней. Так, с точки зрения религии, болезнь - это наказание за неправильное поведение. Психологи же считают, что к болезням ведут неправильные психологические установки. Традиционная медицина усматривает причины болезней в экологии, генетике и т.д. Придерживаясь психосоматической теории, человек может восстанавливать своё здоровье, изменяя оценки, убеждения, повышая духовность.Связано ли здоровье со смыслом человеческой жизни, с психологическими установками человека? Вопрос о смысле жизни относится к основным проблемам философии. Смысл жизни − это то, к чему человек стремится, смысл заключает в себе черты его индивидуальности. Но смысл человеческой жизни противоречив и связан с конкретными ценностями, различны формы его осознания, они изменяются с возрастом и с течением времени. Есть общечеловеческие ценности. Это ценность человеческой жизни, стремление людей к справедливости, счастью и т.д. И чем выше духовность у человека, тем выше смысл его жизни. Хотя человек не всегда думает о смысле жизни, однако не может смириться с мыслью о смерти. Чаще всего и о том и о другом он начинает глубоко задумываться, когда появляются болезни или первые признаки старения рушат идеалы. По теории В.В. Лазарева, развитие духовности идёт через болезни: размышляя во время болезни о смысле жизни, человек развивает духовность. Скорее всего, это действительно так.В чём смысл человеческой жизни? Индийские учёные провели опрос людей, перенесших клиническую смерть. Они рассказывают, придя в сознание, что Светоносное Существо на роковом пороге задает человеку два вопроса: «Научился ли ты любить людей?» и «Научился ли ты получать знания?». Может быть, смысл жизни заключается в любви к людям и в получении знаний? Люди с таким смыслом отличаются от остальных, прежде всего долгой жизнью. Действительно, интерес к умственном труду и активное творчество способствуют продлению жизни. Кроме того, многие обретают смысл жизни в любви к человеку противоположного пола, при этом семейное счастье также способствует продолжительности жизни. Люди, состоящие в браке, живут дольше одиноких. Так, в возрасте 35-44 лет холостые мужчины умирают чаще женатых в 2,5 раза, вдовцы − в 3,2 раза, а разведённые − соответственно в 1,8 и 1,9 раза чаще, чем замужние женщины того же возраста (35-44 года).Ещё один путь стать долгожителем - иметь интересную работу. Поэтому люди, слишком занятые работой, иногда и не создают семьи. Работа и материальные блага от неё − их смысл жизни. Особенно важна в работе долговременная цель - это и условие долгожительства. Однако любовь или работа - лишь пути достижения смысла и счастья в жизни. Сам поиск счастья может продолжаться долго, потому что человек ищет счастье в окружающем мире, тогда как лучше обратиться к своему «Я». Существуют определённые способы обретения счастья внутри себя, часть из них предлагают религии, а также восточные системы оздоровления. С точки зрения религии, эгоистической любви и счастья не бывает много, а эгоистический смысл жизни уносит не только счастье и здоровье, но и саму жизнь, поэтому лучше найти высший смысл (например, служение идее, Богу или человечеству). Даже при отсутствии высшего смысла у человека должно быть какое-то представление о смысле жизни, так как самочувствие, ощущение счастья, смысл жизни и духовность взаимосвязаны. Если же смысла нет, человек несчастен. Он может иметь высший альтруистический смысл или обыденный эгоистический смысл существования, если же смысла нет, человек даже может отказаться от жизни.Ощущение бессмысленности больше распространено среди молодёжи. При этом среди причин смертности у американских студентов второе место после дорожно-транспортных происшествий занимают самоубийства. Большинство таких студентов не видели в жизни смысла. При этом 93% из них были физически и психически здоровы, жили в хороших материальных условиях, в согласии с семьёй и успешно учились. Отсутствие смысла жизни - это и причина появления вредных привычек (алкоголизм, наркомания).Каковы причины утраты смысла жизни? В первую очередь −это забвение традиций, которое приводит к ослаблению социальных контактов человека. Поэтому воспитание в больших семьях, где прививается уважение к старшему поколению и его традициям, − лучшая профилактика здоровья.Другой причиной утраты смысла жизни является чрезмерное стремление к удовольствиям и наслаждениям. При этом общество изобилия удовлетворяет потребность, но не реализует стремления к смыслу жизни. С этим связаны «воскресные неврозы» и «неврозы безработицы». При отсутствии работы жизнь кажется людям бессмысленной, даже если они финансово обеспечены.Как влияют социальные факторы на здоровье человека? Оказалось, что высокий социальный, профессиональный статус, малая плотность населения, низкий уровень безработицы связаны с более высокой продолжительностью жизни. Выясняется, что дольше всех живут преподаватели высших учебных заведений. Средняя продолжительность их жизни составляет 75 лет. К долгожителям можно отнести и духовенство (73 года). Почему дольше живут преподаватели? Скорее всего − это эффект умственной деятельности. Нервная система является управляющей системой в организме. При постоянных умственных занятиях сохраняют целостность нейронные сети, управляющие организмом.

# Могут ли социальные контакты приводить к болезням? Так, семья, где применяются физические наказания, формирует агрессию ребёнка. Телепередачи на тему насилия также повышают агрессию. Кроме того, причиной агрессии может стать фрустрация. Она возникает, когда что-то мешает достижению цели. Человек адаптируется к успеху, при этом появляется неудовлетворённость, порождающая отрицательные эмоции. Вредит здоровью и заниженная самооценка, она также вызывает отрицательные эмоции. В основе механизма снижения самооценки может лежать зависть. Поэтому для сохранения здоровья не рекомендуется сравнивать себя с более красивыми и более преуспевающими людьми. Метод сравнения может применяться в школе только при воспитании уверенных в себе учеников. Самооценка должна быть адекватной, поэтому необходимо повышать её в тех случаях, когда переживаются какие-то жизненные неприятности или во время болезни.

# Нужно отметить, что имеет значение, изменившееся в последнее время негативное воздействие нервно-эмоционального фактора.

# Однако даже при неблагоприятных социальных и материальных жизненных условиях надо сохранить хорошее самочувствие и здоровье.

# Для этого важно поддерживать определённое мироощущение, так как без общих жизненных установок усилия при выполнении оздоровительных упражнений, рациональное питание и т.д. часто не приводят к ожидаемым результатам. Каких психологических принципов следует придерживаться, чтобы быть здоровым человеком?

# - Принцип обретения смысла жизни. Люди, не имеющие смысла, не добиваются значимых успехов в жизни, они несчастны и могут представлять опасность для окружающих. Важно понять, что существуют люди, для которых смысл жизни реализуется по-разному. Лучшие традиции материализма, а также некоторый опыт религиозного и идеалистического мировоззрения позволяют активизировать процесс педагогической ориентации учащейся молодёжи на здоровый образ жизни.

# - Принцип самосовершенствования. Консультации со специалистами не помешают, но желательно, чтобы окончательный выбор оздоровительной программы остался за самим человеком. Однако надо иметь в виду, что успех от дорогостоящих методик, при осуществлении которых человек прикладывает минимум усилий, весьма кратковременный и при этом возможен возврат к более негативному состоянию. Педагог может приобщить ученика к процессу самосовершенствования, именно этот процесс приведёт к здоровому долголетию.

# - Принцип сохранения оптимизма и эмоционального равновесия. Рекомендуется следить за самооценкой, добиваясь правильного восприятия собственного «Я».

# - Принцип укрепления позитивных социальных контактов с окружающими. Эффективны меры по укреплению семьи, правильное сексуальное воспитание детей. При этом лучше отдать предпочтение неагрессивным методам воспитания, а также оградить детей от просмотра телепередач, содержащих сцены насилия.

# - Принцип повышения социального статуса. Это увеличивает продолжительность жизни, так как появляется чувство удовлетворённости жизнью.

# - Принцип совершения добрых дел. Чтобы быть здоровым, надо духовно совершенствоваться, стремиться совершать хорошие поступки

Контрольные вопросы.

1. Дайте понятие «здоровье» по определению ВОЗ.
2. Опишите составляющие здорового образа жизни.
3. Назовите общеизвестные вредные привычки, мешающие здоровому образу жизни.
4. Какие еще, по вашему мнению, привычки можно назвать вредными?

**3.Заключительная часть**: Подводятся итоги, делаются выводы. Степень усвоения цели. Краткий опрос. Задание на самоподготовку.

Руководитель занятия \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.В.Джабраилов.