

Виховна година

«Наше гасло – здоровий спосіб життя»

Ми за здоровий спосіб життя

“Людство могло б досягти неймовірних успіхів, якби воно було більш тверезим”

Ж. Гете

Шановні студенти! Сьогодні виховна година буде присвячена такій важливій, значимій для всіх темі, як здоров'я, адже здоров'я – одна з основних умов щастя людини. Зберегти здоров'я на довгі роки допоможе дотримання правил здорового способу життя, і про них я хочу вам розповісти. Під час сьогоднішньої виховної години ви дізнаєтесь про те, що благотворно і негативно впливає на здоров'я людини.



Більшість людей мало знають про своє тіло, особливості його будови, функції і про здоров'я - головну цінність людини. Через це людина здійснює безліч помилок, деколи фатальних, яких легко можна уникнути, якщо знати себе. Людина володіє величезними можливостями для адаптації до зовнішнього середовища, в той же час вона дуже вразлива, схильна до чисельних небезпек і захворювань. Сучасна медицина нестримно розвивається, але її увага направлена в основному на лікування вже хворої людини до її максимально можливого одужання, а питання профілактики, тобто запобігання захворюванням - це завдання кожного з нас.

Віковий період від 12 до 25 років характеризується інтенсивною роботою над формуванням своєї особистості, виробленням стилю поведінки. Це час пошуку молодими людьми відповідей на різні питання: творчій активності, початки трудової діяльності. І я спробую розповісти про можливі небезпеки для вашого здоров'я на майбутній життєвій дорозі, щоб ви знали, чого слід остерігатися.

Отже, **першою причиною захворювань називають неправильний спосіб життя**. Існує вираз, підтверджений життям: «Людина вмирає не від певної хвороби, а від свого способу життя». Спосіб життя – це спосіб переживання життєвих ситуацій.

Послухайте як наука характеризує здоровий спосіб життя. Здоровий спосіб життя – це все в людській діяльності, що стосується збереження і зміцнення здоров'я, все, що сприяє виконанню людиною своїх людських функцій через діяльність з оздоровлення умов життя – праці, відпочинку, побуту. При цьому необхідно врахувати, що спосіб життя людини і сім'ї не складається сам по собі, а формується протягом життя цілеспрямовано і постійно. Він взаємозв'язаний з устроєм сім'ї, якістю і стилем її життя. У свою чергу, спосіб життя формує здоров'я, і на його долю доводиться 50-55% від всіх чинників, що впливають на стан людини.

Здоров'я набагато більш залежить від наших звичок і харчування, ніж від лікарського мистецтва. Таким чином, напрошується вивід: щоб мати хороше здоров'я, необхідно задуматися про свій спосіб життя. Негативно впливають чинники, обумовлені науково-технічним прогресом і міським способом життя, привели до стрімкого зменшення фізичної активності, і це друга причина погіршення здоров'я населення. Немає необхідності: підніматися по сходах-є ліфт; вставати з крісла, щоб переключити канали телевізора або зробити звук магнітофона тихіше - є пульт, можна не працювати на огороді для вирощування овочів - простіше сходити за ними в магазин,- це вимагає хоч якихось м'язових зусиль, адже підтримка організму і м'язів в тонусі вимагає обов'язкової рухової активності. Інакше виникає ризик придбання різних захворювань опорно - рухового апарату і серця, виразки шлунку, ожиріння, порушення обміну речовин, а це вже передвісник цукрового діабету. Недолік руху приводить до послаблення дихання. В області живота і ногах застоюється



кров. У організмі накопичуються продукти гниття, з'являються часті головні болі і вцілому старіння організму настає швидше.

Третьою причиною порушення здоров'я є шкідливі звички. До них відносять: куріння, вживання алкоголю і наркотиків.

Втрачаючи здоров'я, людина починає усвідомлювати і найчастіше шукати порятунку в медикаментах, недооцінюючи силу дії на організм таких чинників, як правильний відпочинок, рухова активність, уміння правильно одягатися (по погоді), раціональне харчування, гартування. Повноцінний сон, адже саме вони є рецептом хорошого самопочуття.

Отже, першою необхідною умовою здорового способу життя є правильний відпочинок. Деякі під словом «відпочинок» розуміють нічогонероблення, але ж відпочинок – це не безконецний перегляд телевізора, не сидіння за комп'ютером або на лавці. Відпочинок – це активний вид діяльності, зміна занять, це процес накопичення і обдумування отриманих вражень. Правильний відпочинок – це прогулянки, заняття спортом, творча діяльність, відвідини культурно-масових заходів, походи, подорожі.

Другий рецепт здоров'я – рухова активність. Рухова активність благотворно впливає на становлення і розвиток всіх функцій центральної нервової системи: силу, рухливість і врівноваженість нервових процесів. Систематичні тренування роблять м'язи сильніше. А організм – більш пристосованим до умов зовнішнього середовища. Під впливом м'язових навантажень удосконалюється система кровообігу, збільшується частота дихання, заглиблюється вдих, посилюється видих, покращується вентиляційна здатність легенів. Люди, що регулярно займаються фізичною культурою і спортом, мають переваги перед рухливими людьми нашого суспільства: вони краще виглядають, здоровіше психічно, менш схильні до стресу і втоми, краще сплять, у них менше проблем зі здоров'ям.

Третій рецепт здоров'я – уміння правильно одягатися. Правильно одягатися, означає одягатися з врахуванням температурного режиму, в якому ви знаходитесь. У теплому приміщенні потрібно бути легко одягненим, інакше ви відчуватимете себе некомфортно. Перегрів може привести до підвищення тиску і головних болів. Часті перегріви стають причиною порушення терморегуляції організму. Взимку, навпаки, варто утеплюватися. Пам'ятайте, якщо людина мерзне, то слабшає його імунитет, і це приводить до простудних захворювань.

Четвертий рецепт здоров'я – раціональне харчування. "Людина народжується здоровою, всі хвороби приходять з їжею" (Гіппократ). Раціональне харчування слід розглядати як складову активного періоду життєдіяльності. Принципи раціонального харчування такі:

- енергетична цінність продуктів повинна відповідати енергетичним витратам організму;
- хімічний склад їжі повинен задовольняти фізіологічним потребам організму;
- їжа має бути максимально різноманітною: дехто вважає, що вітаміни містяться лише у фруктах, соках, овочах, але це помилка. Кожен продукт (м'ясо, риба, хліб, крупи, горіхи, молочні вироби і ін.) багаті вітамінами і мікроелементами, необхідними для нормального функціонування організму;



- потрібно дотримувати режим харчування. Режим – це регулярність чергування їди. Правильніше їсти помалу, але 5-6 разів на добу;

- необхідно повністю відмовитися від вживання спиртних напоїв.

Дотримання рекомендацій по раціональному харчуванню підвищить стійкість організму до різних шкідливих дій довкілля і понизить вірогідність неінфекційних хронічних захворювань. Використовуючи дані рекомендації, на 90% можна буде уникнути несприятливої дії їжі на здоров'я і мати струнку фігуру. **Здоров'я і краса.** Ці два поняття нерозривно пов'язані один з одним. Не можна мріяти про красу, нехтуючи правилами здорового способу життя. Адже краса є результатом гарного здоров'я. Багато хто замислюється про свою фігуру, хоче схуднути, і це правильно.

П'ятий рецепт здоров'я – гартування. Гартування – це система процедур, які підвищують опірність організму несприятливим діям зовнішнього середовища, сприяють виробленню умовно рефлекторних реакцій терморегуляції з метою її вдосконалення. Гартування – це свого роду тренування захисних сил організму, їх підготовка до своєчасної мобілізації. Основним засобом гартування це звичайно вода. З її допомогою можна здійснювати обтирання, обливання, купання, приймати контрастний душ. Ходіння в теплий час босоніж по траві – це теж вид гартування. У поєднанні з фізичними вправами ефективність гартуючих процедур підвищується.



Шостий рецепт здоров'я – повноцінний сон. Повноцінний сон – не лише необхідна умова здорового існування, але і показник здоров'я. «Ідеальним» сном слід вважати такий, при якому процес засинання протікає швидко, а його тривалість і глибина достатні для забезпечення хорошого самопочуття і бадьорості після пробудження. Після нашої розмови мені б хотілося б, щоб кожен з вас розумів, що здоров'я – це найбільше багатство, яким володіє людина, і пам'ятав, що від вашого способу життя залежить в тому числі здоров'я і благополуччя ваших близьких і майбутнього покоління.

Якщо ви будете здорові, то:

- з більшою вірогідністю підніметеся на вищий рівень суспільних сходів;

- зможете безперешкодно подорожувати, вільно, не замислюючись, переміщатися з однієї кліматичної зони в іншу;

- вас не турбуватимуть фізичні психологічні незручності;

- ваші діти теж будуть здорові.

Підводячи підсумки нашої зустрічі, я ще раз хочу звернути вашу увагу на правила збереження здоров'я.

Отже, щоб бути здоровим необхідно:

- правильно, різноманітно і збалансовано харчуватися;

- бути фізично і творчо активним;

- відмовитися від куріння і вживання алкоголю;

- уміти справлятися із стресами;

- дотримуватися правильного режиму дня.

І пам'ятайте вислів видатного філософа Артура Шопенгауера «Дев'ять десятих нашого щастя залежить від здоров'я». Бережіть себе! Бажаю вам міцного здоров'я!



Використана література:

1.Шевчук О. Основи здоров'я./О.Шевчук.- К.: видавництво«Шкільний світ», 2007.-112с.

2.Навроцькі Г. Це треба знати всім./г.Навроцькі.- К.: Дошкільник, 1998.-224с.

3.Вибирай сам: бути здоровим чи курити. К.: «Здоров'я», 2002.-32с.

4.Гладощук О. Здоровий спосіб життя: виховання та контроль. /О.Гладощук. //Вища освіта України.-2007.-№1.

5.Яременко О.Формування здорового способу життя/ О.Яременко.-К.: Шкільний світ.2005.-130с.

Підготувала: бібліотекар 1 категорії Прищепчук Катерина Михайлівна.