

Тема: «Здоровье и его составляющие».

Каждому хочется быть умным, сильным, красивым, здоровым. На протяжении веков люди вырабатывали правила оптимального поведения, следуя которым можно с наибольшей эффективностью поддерживать здоровье тела и духа. Ещё в 19 веке немецкий философ Артур Шопенгауэр говорил: «Вообще 9/10 нашего счастья основано на здоровье. При нём всё становится источником наслаждения, тогда как без него решительно никакое внешнее благо не может доставить удовольствия».

Здоровье – это широкое понятие, включающее несколько составляющих: физическое здоровье, психическое и репродуктивное.

Физическое здоровье – это общее состояние организма, характер взаимодействия всех его систем.

Психическое здоровье – состояние психики человека, прежде всего центральной нервной системы.

Репродуктивное здоровье – это состояние репродуктивной системы, от которой зависит не только появление здорового потомства, но и качество его наследуемых признаков.

Поэтому забота о своём здоровье, здоровье родных и близких, всех окружающих людей является гарантией здоровья общества и всего народа.

Здоровье – это не только отсутствие болезней, это состояние физического, социального и психического благополучия.

Здоровье человека зависит от целого комплекса определённых факторов: наследственности; окружающей среды – природной и социальной; уровня культуры; образа жизни индивида, его привычек и пристрастий.

Именно сегодня, медики утверждают: здоровье человека на 10% зависит от наследственности, на 5% от работы медиков. Остальные 85% в руках самого человека.

Как сохранить и укрепить здоровье в современном мире? В этом случае вступает в силу древняя мудрость: «Помоги себе сам», т.е. веди здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни – это оптимальная организация своей жизнедеятельности изо дня в день; это поведение человека, обеспечивающее его собственное здоровье и здоровье окружающих людей.

Что будет включать в себя система здорового образа жизни?

- **Режим дня** (сообщение по желанию)
- **Питание** (сообщение по желанию)
- **Гигиена** (сообщение по желанию)
- **Двигательная активность** (сообщение по желанию)
- **Чередование труда и отдыха от умственной и физической работы** (сообщение по желанию).

Говоря о здоровье, обязательно нужно вспомнить о стрессах. Они подстерегают нас на каждом шагу. Резкое пробуждение, подъём – это уже стресс. Уроки – тоже стресс. Ругают родители, преподаватели, поссорились с друзьями...

Давайте определим своё физическое состояние с помощью опросника:

1. Я чувствую себя абсолютно здоровым человеком.
2. В последнее время меня раздражают вещи, к которым я раньше относился спокойно.
3. Я стал вялым и безразличным.
4. Мне трудно удержать в памяти дела, которые нужно сделать сегодня.
5. В последнее время мне стало труднее учиться.
6. У меня ровный и спокойный характер.
7. Меня мучают боли в висках и во лбу.
8. У меня бывают приступы сердцебиения.
9. Мне трудно сосредоточиться на задании.
10. У меня иногда возникает ощущение тошноты.
11. У меня часто болит голова.
12. Моя учёба и увлечения мне перестали нравиться.
13. Я постоянно хочу спать днём.
14. Мои близкие стали замечать, что у меня портится характер.
15. Мне нравится работать в коллективе.
16. Я с удовольствием прихожу в техникум.
17. Я плохо сплю.
18. Я всё время чувствую усталость.

Посчитай баллы

Ответ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
+	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1
-	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0

Если получилось **более 6 баллов**, это свидетельствует о наличии начальной формы хронического утомления.

Нужно учиться избегать утомления, нервных стрессов, быть бодрыми и работоспособными. Не нужно заикливаться на своих неприятностях! Вспомнить нужно то хорошее, что подарила нам жизнь. Есть ещё замечательное средство от стресса – это песня. Когда вам плохо, попробуйте петь.

Итак, **положительные факторы здоровья**: активный образ жизни, правильное питание, хорошая экологическая обстановка, режим дня, гигиена, хорошее настроение, закаливание, занятие спортом.

Поскольку человек живёт в обществе, на него действует окружающая его социальная среда. Малыши копируют взрослых, для подростков важно мнение сверстников. Влияние окружающих может быть не только положительным, но и отрицательным. К сожалению, физический, психологический, моральный и экономический ущерб человеку и обществу наносят пьянство, наркомания и табакокурение.

Каково влияние на организм вредных привычек?

Сообщения (по желанию):

- Курение
- Алкоголь
- Наркомания

В тетради письменно закончите фразу: «Формула здоровья – это...».

Подготовьте в тетради конспект (можно распечатать) по одной из тем:

1. «Проблема техногенных воздействий на здоровье человека (электромагнитные поля, бытовая химия, избыточные шумы, радиация и т.п.)».
2. Физическая активность и здоровье.
3. Биохимические аспекты рационального питания.