***Тема: Формирование здорового образа жизни.***

***“Здоровье – всему голова”***

**Цель**:

* пропаганда здорового образа жизни школьников;
* осознание учащимися своего отношения к здоровью и формирование личной ответственности  за его состояние;
* способствовать росту самосознания и самооценки подростков, чувства ответственности за свою жизнь и жизнь окружающих.

**Задачи**:

* распространить среди подростков информацию о том, к каким последствиям может привести курение, употребление алкоголя и  наркотических средств; сориентировать учащихся на здоровый образ жизни.
* развить умение аргументировать свою точку зрения.
* помочь школьникам выработать зрелую, обоснованную позицию в отношении употребления наркотиков, осознать глубину данной проблемы.
* воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

ПЛАН:

1. ВВЕДЕНИЕ

2. РЕЖИМ СНА

3. ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА

4. РАСПОРЯДОК ДНЯ

5. ЗАКАЛИВАНИЕ

6. РЕЖИМ ПИТАНИЯ

Эта тема очень актуальна.

Актуальность ЗОЖ вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Его не купить ни за какие деньги! Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете отдать свои силы на преодоление жизненных задач, не сможете полностью  реализоваться в современном мире.

ЗОЖ  предполагает оптимальный режим труда и отдыха, правильное питание, достаточную двигательную активность, личную гигиену, закаливание, искоренение вредных привычек, любовь к близким, позитивное восприятие жизни. Он позволяет до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

ЗОЖ в целом, физическая культура и спорт в частности, становятся социальным феноменом, объединяющей силой и национальной идеей, способствующей развитию нашего государства и здорового общества.

С чего же должен начинаться наш день, чтобы с утра уже мы позаботились о своем здоровье?

**ВВЕДЕНИЕ**

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 основные жизненные задачи преодолевать трудности а если придется то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Научные данные свидетельствуют о томчто у большинства людей при соблюдении ими гигиенических правил есть возможность жить до 100 лет и более.

К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Одни становятся жертвами малоподвижности (гиподинамии) вызывающей преждевременное старение другие излишествуют в еде с почти неизбежным в этих случаях развитием ожирения склероза сосудова у некоторых - сахарного диабета третьи не умеют отдыхать отвлекаться от производственных и бытовых забот, вечно беспокойны, нервны, страдают бессонницей что в конечном итоге приводит к многочисленным заболеваниям внутренних органов. Некоторые люди поддаваясь пагубной привычке к курению и алкоголю, активно укорачивают свою жизнь.

**РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА**

Труд - истинный стержень и основа режима здоровой жизни человека. Существует неправильное мнение о вредном действии труда вызывающем якобы "износ" организма, чрезмерный расход сил и ресурсовпреждевременное старение. Труд как физический так и умственный не только не вреден но напротив систематический посильныйи хорошо организованный трудовой процесс чрезвычайно благотворно влияет на нервную систему сердце и сосуды костно-мышечный аппарат - на весь организм человека. Постоянная тренировка в процессе труда укрепляет наше тело. Долго живет тот кто много и хорошо работает в течение всей жизни.напротив безделье приводит к вялости мускулатуры, нарушению обмена веществ ожирению и преждевременному одряхлению.

В наблюдающихся случаях перенапряжения и переутомления человека виновен не сам труд, а неправильный режим труда. Нужно правильно и умело распределять силы во время выполнения работы как физической так и умственной. Равномерная ритмичная работа продуктивнее и полезнее для здоровья работающих чем смена периодов простоя периодами напряженной спешной работы. Интересная и любимая работа выполняется легко без напряжения, не вызывает усталости и утомления. Важен правильный выбор профессии в соответствии с индивидуальными способностями и склонностями человека.

Для работника важна удобная рабочая форма он должен быть хорошо проинструктирован по вопросам техники безопасности. непосредственно до работы важно организовать свое рабочее место: убрать все лишнее, наиболее рационально расположить все инструменты и т.п. Освещение рабочего места должно быть достаточным и равномерным. Предпочтительнее локальный источник света например, настольная лампа.

Выполнение работы лучше начинать с самого сложного. Это тренирует и укрепляет волю. Не позволяет откладывать трудные дела с утра на вечер, с вечера на утрос сегодня на завтра и вообще в долгий ящик.

Необходимым условием сохранения здоровья в процессе труда является чередование работы и отдыха. Отдых после работы вовсе не означает состояния полного покоя. Лишь при очень большом утомлении может идти речь о пассивном отдыхе. Желательно чтобы характер отдыха был противоположен характеру работы человека ("контрастный" принцип построения отдыха).Людям физического труда необходим отдыхне связанный с дополнительными физическими нагрузками, а работникам умственного труда необходима в часы досуга определенная физическая работа. Такое чередование физических и умственных нагрузок полезно для здоровья. Человек много времени проводящий в помещении должен хотя бы часть времени отдыха проводить на свежем воздухе.Городским жителям желательно отдыхать вне помещений - на прогулках по городу и за городом в парках на стадионах в турпоходах на экскурсиях за работой на садовых участках и т.п.

**РЕЖИМ СНА**

Для сохранения нормальной деятельности нервной системы и всего организма большое значение имеет полноценный сон.Великий русский физиолог И. П. Павлов указывал что сон- это своего рода торможение которое предохраняет нервную систему от чрезмерного напряжения и утомления. Сон должен быть достаточно длительным и глубоким. Если человек мало спит то он встает утром раздраженным разбитым а иногда с головной болью.

Определить время необходимое для сна всем без исключения людям нельзя. Потребность во сне у разных людей неодинакова. В среднем эта норма составляет около 8 часов. К сожалению некоторые люди рассматривают сон как резерв из которого можно заимствовать время для выполнения тех или иных дел. Систематическое недосыпание приводит к нарушению нервной деятельности снижению работоспособности повышенной утомляемости раздражительности.

Чтобы создать условия для нормального крепкого и спокойного сна необходимо за 1-1,5 ч. до сна прекратить напряженную умственную работу. Ужинать надо не позднее чем за 2-2,5 ч. До сна.Это важно для полноценного переваривания пищи. Спать следует в хорошо проветренном помещении неплохо приучить себя спать при открытой форточке а в теплое время года с открытым окном. В помещении нужно выключить свет и установить тишину. Ночное белье должно быть свободным не затрудняющим кровообращение. нельзя спать в верхней одежде. не рекомендуется закрываться одеялом с головой спать вниз лицом : это препятствует нормальному дыханию. Желательно ложиться спать в одно и то же время - это способствует быстрому засыпанию.

Пренебрежение этими простейшими правилами гигиены сна вызывает отрицательные явления. Сон становится неглубоким и неспокойным, вследствие чего как правило, со временем развивается бессонница, те или иные расстройства в деятельности нервной системы

**ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА**

Для работников умственного труда систематическое занятие физкультурой и спортом приобретает исключительное значение. Известно, что даже у здорового и нестарого человека, если он не тренирован, ведет,сидячий,, образ жизни и не занимается физкультурой, при самых небольших физических нагрузках учащается дыхание появляется сердцебиение. Напротив, тренированный человек легко справляется со значительными физическими нагрузками. Сила и работоспособность сердечной мышцы, главного двигателя кровообращения, находится в прямой зависимости от силы и развития всей мускулатуры.

Поэтому физическая тренировка, развивая мускулатуру тела, в то же время укрепляет сердечную мышцу. У людей с неразвитой мускулатурой мышца сердца слабая что выявляется при любой физической работе.

Физкультура и спорт весьма полезны и лицам физического труда, так как их работа нередко связана с нагрузкой какой-либо отдельной группы мышца не всей мускулатуры в целом. Физическая тренировка укрепляет и развивает скелетную мускулатуру, сердечную мышцу, сосуды, дыхательную систему и многие другие органы, что значительно облегчает работу аппарата кровообращения, благотворно влияет на нервную систему.

Ежедневная утренняя гимнастика - обязательный минимум физической тренировки. Она должна стать для всех такой же привычкой, как умывание по утрам.

Физические упражнения надо выполнять в хорошо проветренном помещении или на свежем воздухе. Для людей ведущих,сидячий,, образ жизни, особенно важны физические упражнения на воздухе (ходьба, прогулка). Полезно отправляться по утрам на работу пешком и гулять вечером после работы. Систематическая ходьба благотворно влияет на человека, улучшает самочувствие, повышает работоспособность.

Ходьба является сложнокоординированным двигательным актом, управляемым нервной системой она осуществляется при участии практически всего мышечного аппарата нашего тела. Ее как нагрузку можно точно дозировать и постепенно планомерно наращивать по темпу и объему При отсутствии других физических нагрузок ежедневная минимальная норма нагрузки только ходьбой для молодого мужчины составляет 15 км., меньшая нагрузка связана с развитием гиподинамии.

Таким образом ежедневное пребывание на свежем воздухе в течение 1-1,5 часа является одним из важных компонентов здорового образа жизни. При работе в закрытом помещении особенно важна прогулка в вечернее время перед сном. Такая прогулка как часть необходимой дневной тренировки полезна всем. Она снимает напряжение трудового дня успокаивает возбужденные нервные центры регулирует дыхание.Прогулки лучше выполнять по принципу кроссовой ходьбы: 0,5 -1 км прогулочным медленным шагом затем столько же - быстрым спортивным шагом и т.д.

**РАСПОРЯДОК ДНЯ**

Особое место в режиме здоровой жизни принадлежит распорядку дня определенному ритму жизни и деятельности человека. Режим каждого человека должен предусматривать определенное время для работы отдыха приема пищи сна.

Распорядок дня у разных людей может и должен быть разным в зависимости от характера работы бытовых условий привычек и склонностей однако и здесь должен существовать определенный суточный ритм и распорядок дня.Необходимо предусмотреть достаточное время для сна, отдыха. Перерывы между приемами пищи не должны превышать 5-6 часов.

Очень важно чтобы человек спал и принимал пищу всегда в одно и то же время.Таким образом вырабатываются условные рефлексы. Человек обедающий в строго определенное время хорошо знает что к этому времени у него появляется аппетит который сменяется ощущением сильного голода если обед запаздывает. Беспорядок в режиме дня разрушает образовавшиеся условные рефлексы.

Говоря о распорядке дня не имеются в виду строгие графики с поминутно рассчитанным бюджетом времени для каждого дела на каждый день. Не надо доводить излишним педантизмом режим до карикатуры.Однако сам распорядок является своеобразным стержнем на котором должно базироваться проведение как будничных так и выходных дней.

**ЗАКАЛИВАНИЕ**

Важной профилактической мерой против простудных заболеваний является систематическое закаливание организма.К нему лучше всего приступить с детского возраста. Наиболее простой способ закаливания - воздушные ванны. Большое значение в системе закаливания имеют также водные процедуры. они укрепляют нервную систему оказывают благотворное влияние на сердце и сосуды нормализуя артериальное давление улучшают обмен веществ. Сначала рекомендуется в течение нескольких дней растирать обнаженное тело сухим полотенцем, затем переходить к влажным обтираниям. После влажного обтирания необходимо энергично растереть тело сухим полотенцем. Начинать обтираться следует теплой водой (35-36oС),постепенно переходя к прохладной а затем - к обливаниям. Летом водные процедуры лучше проводить на свежем воздухе после утренней зарядки. Полезно как можно больше бывать на свежем воздухе, загорать, купаться.

Физически здоровым и закаленным людям при соблюдении определенных условий можно проводить водные процедуры вне помещений и зимой

Люди питаются по-разному однако существует ряд требований которые должны учитываться всеми. Прежде всего пища должна быть разнообразной и полноценной т.е. содержать в нужном количестве и в определенных соотношениях все основные питательные вещества.

Нельзя допускать переедания :оно ведет к ожирению. Весьма вредно для здоровья и питание с систематическим введением непомерных количеств какого-либо одного продукта или пищевых веществ одного класса (например обильное введение жиров или углеводов повышенное потребление поваренной соли).

Промежутки между приемами пищи не должны быть слишком большими (не более 5-6 ч.). Вредно принимать пищу только 2 раза в день но чрезмерными порциями т.к. это создает слишком большую нагрузку для кровообращения. Здоровому человеку лучше питаться 3-4 раза в сутки. При трехразовом питании самым сытным должен быть обед а самым легким - ужин. Вредно во время еды читать решать сложные и ответственные задачи. Нельзя торопиться, есть обжигаясь холодной пищей глотать большие куски пищи не пережевывая. Плохо влияет на организм систематическая еда всухомятку. без горячих блюд.

Необходимо соблюдать правила личной гигиены и санитарии.Человеку пренебрегающему режимом питания со временем угрожает развитие таких тяжелых болезней пищеварениякак например язвенная болезнь и др. Тщательное пережевывание измельчение пищи в известной мере предохраняет слизистую оболочку пищеварительных органов от механических повреждений царапин и кроме того способствует быстрому проникновению соков в глубь пищевой массы. Нужно постоянно следить за состоянием зубов и ротовой полости.

Итак, каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности и бодрости до глубокой старости.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Л. А. Лещинский "Берегите здоровье"
2. Г. И. Куценко Ю.В. Новиков
3. "Книга о здоровом образе жизни"
4. В. И. Воробьев "Слагаемые здоровья"
5. Н. Б. Коростелев "От А до Я"
6. И. П. Березин, Ю. В. Дергачев "Школа здоровья"