

**Тема :** Пути формирования образа жизни

**Вид занятия:**

**Цели и задачи :**

Цель: Понятие образа жизни в среде

Задачи:

общую характеристику и здорового образа жизни.

исторический аспект образа жизни студентов.

основные факторы здорового образа в студенческой среде.

осознанное понимание и следования здоровому жизни в студенческие годы.

**Ведущие темы:** здоровый жизни, вредные учебный процесс, нагрузка.

**Оборудование:**

образ жизнь здоровье студент

	Время	Содержание материала	Формы обучения	Обратная и измерители
	5	Приветствие Проверка списку студентов Знакомство с занятия	Фронтальная	Приветствуют Записывают занятия
	75 мин	1. Понятие и здорового образа  Несмотря на ценность, придаваемую понятие "здоровье" с пор не конкретного научного определения. И в время существуют подходы к его определению. При большинство авторов: медиков, психологов (Ю.А. Александровский, В.Х. Василенко, В.П. Казначеев, В.В. Николаева, В.М. Воробьев, в отношении этого согласны друг с лишь в одном, сейчас отсутствует общепринятое, научно понятие "здоровье индивида".  Самое из определений -- определение Алкмеона, своих сторонников до сегодняшнего "Здоровье есть противоположно направленных	Фронтальная	Конспектируют основные моменты, которые отражены на слайдах и в материале лект

сил".

Согласно психиатры рассматривают как способность "естественный врожденный человеческого призвания".

З.Фрейд что психологически человек -- это кто способен принцип удовольствия с реальности.

По здоровым может человек, ассимилировавший своего бессознательного и от захвата архетипом.

С точки В. Райха, и психосоматические нарушения как следствие биологической энергии.

Следовательно, состояние характеризуется протеканием энергии.

Здоровье - благо и бесценное не только человека, но и общества, это социальная ценность. С стороны, здоровье из основных выполнения человеком биологических и социальных деятельности в материальной и сферах, творческой с другой стороны, сознательного, деятельного индивида к укреплению здоровья невозможно свой потенциал. Здоровье, сохраняемое и укрепляемое человеком, обеспечивает долгую и активную жизнь. Таким поведение человека зависит от а здоровье - от которое является определенного образа жизни.

Существуют подходы к определению "образ жизни". Так, авторов полагают, образ жизни - биосоциальная категория, тип жизнедеятельности в и материальной сферах человека. Это охватывает всевозможные жизнедеятельности человека: быт, досуг, удовлетворения материальных и потребностей, мировоззрение, нормы и правила людей и т.д.

"Образ - это устойчивая, система отношений с природой и социальной представлений о нравственных и ценностях, намерений, стереотипов поведения, основе адаптации к законам и традициям общества". (Колбанов

Согласно Ю. П. Лисицыну, жизни - определенный, обусловленный тип, жизнедеятельности или способ деятельности в и

нематериальной (духовной) жизнедеятельности людей". Ю. П. Лисицын, Н. В. Полунина, Е. Н. Савельева и др. предлагают составные части образа жизни, производственная, общественно-нетрудовая, медицинская активность.

Как ряд авторов, в здорового образа и сохранении здоровья большое значение творчество, пронизывающее жизненные процессы и влияя на них.

Итак, во многом от образа однако, говоря о образе жизни, в очередь имеют в отсутствие вредных привычек. Это, необходимое, но не достаточное условие. Главное в образе жизни -- активное творение включая все компоненты. Таким понятие здорового жизни гораздо чем отсутствие привычек, режим и отдыха, система различные закаливающие и упражнения; в него входит система к себе, к другому к жизни в целом, а осмысленность бытия, цели и ценности и т.д.

Здоровый жизни (ЗОЖ) наиболее действенным укрепления и сохранения и подготовки к активной студенческой молодежи. Вместе с приобщение студентов к - сложная гигиено-педагогическая оптимальные пути которой пока не определены в мере. Это тем, что мероприятия, как не предусматривают и личный опыт по устройству образа жизни.

Современная официальная образовательная целью воспитания и ставят подготовку личности к жизни в отношениях. Каждый школы обязан в конкурентной борьбе и занять место в иерархии. Воспитание студентов на образ жизни, подготовленность к сохранению формируются на ценностно-смысловой, общекультурной, информационной, коммуникативной, личностной образовательных компетенций.

Под ЗОЖ понимают спектр деятельности -- просветительских и выездных до использования - деятельности, направленной то, чтобы молодежь ответственнее к своему здоровью и необходимой информацией его сохранения и укрепления.

Как при пропаганде образа жизни различные методы устной, печатной, до комбинированной при которой одновременное воздействие

слуховые и зрительные анализаторы.

## 2. Исторический изучения образа студентов

Первые оценить состояние студентов были в конце XIX - XX веков. Так, в веке Ф.Ф. Эрисман, А.В. Мольков впервые занялись состоянием здоровья В 1875 г. Э.К. Розенталь проводить работу по повышению внимания гигиены в учебных

По данным Д.И. Кича, в исследованиях проблем коллективов в советский выделяют три этапа. Первый к 20-30-м годам столетия и характеризуется методических и организационных для исследования. Получен данных о санитарно-бытовых проживании студентов и определенные санитарно-оздоровительные мероприятия. В второго этапа годы XX проводились исследования, на установление физического развития бюджета их времени. Большинство посвященных социально-гигиеническим образа жизни, питания, заболеваемости приходится на - первую половину годов XX (третий этап). Были методические основы студенческих коллективов и предложения по организации учебного оптимизации условий и быта студентов.

С 90-х годов четвертый этап в данном направлении, продолжается по время. Возрастает работ, посвященных студентов различных обучения. Больше получает гигиеническая диагностика с использованием методов исследования.

## 3. Основные формирования здорового жизни в студенческой

На формирование студенческой молодежи в обучения влияет факторов, которые можно разделить две группы. Первая - это объективные непосредственно связанные с процессом (продолжительность дня, учебная обусловленная расписанием, между занятиями, учебных аудиторий и т.д.). Вторая факторов - субъективные, характеристики (режим двигательная активность, досуга, наличие отсутствие вредных и т.д.). В реальных обучения и быта вторая группа характеризующая образ студентов, в большей влияет на здоровье.

К составляющим факторам здорового образа у

студентов, по Лисицина, относят: труда и отдыха; сна; режим организацию двигательной выполнение требований гигиены, закаливания; вредных привычек; межличностного общения; регуляцию организма, самочувствие: способность действительно значимые, жизненные цели и к ним, оптимизм; самочувствие: способность узнавать и использовать информацию для действий в новых эмоциональное самочувствие: умение справляться с эмоциями, культуру поведения.

Рассмотрим подробно некоторые здорового образа жизни.

Режим дня.

Одним важнейших факторов здорового образа является соблюдение режима дня, устанавливает для определенный порядок в течение суток. Установление дня позволяет установить рамки поведения.

Психологи устанавливать студентам дня, ибо выполнение хотя в течение нескольких заранее продуманного и составленного распорядка поможет студенту у себя динамический стереотип. Его основа -- в коре больших определенной последовательности возбуждения и торможения, для эффективной деятельности.

Организация режима дня проводится с учетом работы конкретного учебного заведения (занятия), оптимального имеющихся условий, своих индивидуальных в том числе и биоритмов.

Важно следующий распорядок

Вставать ежедневно в и то же заниматься регулярно гимнастикой, есть в часы, чередовать труд с физическими соблюдать правила гигиены, следить чистотой тела, обуви, работать и в хорошо проветриваемом ложиться спать в и то же время.

Режим питания.

Важной здорового образа является рациональное питание. Когда о идет речь, помнить о двух законах, нарушение опасно для здоровья.

Первый - равновесие получаемой и энергии. Если получает энергии чем расходует, есть если получаем пищи чем это для нормального человека, для и хорошего самочувствия, - полнеем. Сейчас трети нашей включая детей, лишний вес. А одна - избыточное что в итоге к атеросклерозу, ишемической сердца, гипертонии, диабету, целому других недугов.

Второй - питание должно разнообразным и обеспечивать в белках, жирах, витаминах, минеральных пищевых волокнах. Многие этих веществ поскольку не в организме, а поступают с пищей. Отсутствие бы одного них, например, С, приводит к и даже смерти. Витамины В мы получаем образом с хлебом муки грубого а источником витамина А и жирорастворимых витаминов молочная продукция, жир, печень.

Рациональное обеспечивает правильный и формирование организма, сохранению здоровья, работоспособности и продлению жизни.

Двигательная активность.

Оптимальный режим - важнейшее здорового образа жизни. Его составляют систематические физическими упражнениями и эффективно решающие укрепления здоровья и физических способностей сохранения здоровья и навыков, усиления неблагоприятных возрастных изменений. При физическая культура и выступают как средство воспитания.

Полезно по лестнице, пользуясь лифтом. По американских врачей ступенька дарит 4 секунды жизни. 70 сжигают 28 калорий.

Некоторые и японские ученые что взрослый должен в день минимум 10-15 тыс. шагов.

Научно-исследовательский физической культуры следующие нормы объема двигательной

- - учащихся ПТУ и учебных заведений - - 14 часов;
- - - 10 - 14 часов.

Закаливание.

Для оздоровления и профилактики

необходимо тренировать и в первую очередь ценное качество - в сочетании с закаливанием и компонентами здорового жизни, что растущему организму щит против болезней.

В России издавна было массовым. Примером служить деревенские с парными и снежными ваннами. Однако в дни большинство ничего не для закаливания самих себя, и своих детей. Более многие родители опасения простудить уже с первых месяцев его начинают заниматься защитой от укутывают его, форточки и т.д. Такая о детях не условий для адаптации к меняющейся среды. Напротив, содействует ослаблению здоровья, что к возникновению простудных заболеваний. Поэтому поиска и разработки методов закаливания одной из важнейших.

Психологическая саморегуляция.

Кому хочется иметь настроение? Если в хорошем настроении, становится добрее, и красивее. Любое у него спорится, уходят тревоги и кажется, что ничего невозможного. Изменяется его лица, в появляется особая приятнее звучит движения приобретают плавность. К такому невольно тянутся люди. Но меняется, если плохое. Слово туча окружает человека. Он ничего не но уже ожидать неприятностей. Будто некая отрицательная она передается вызывает тревогу, раздражение. Вспоминаются досадные мелочи, работоспособность резко теряется интерес к все становится неприятным, безысходным.

Наше определяется в первую эмоциями и связанными с чувствами. Эмоции - первичные, простейшие реакции на раздражители. Они быть положительными отрицательными, сильными слабыми, нарастать наоборот, снижаться. Иное чувства. Это человеческие качества, наши личностные переживания. Очень что в отличие эмоций чувства не спонтанно, а сознанием, подчиняются психике. Но имеет не психическую, но и основу, управляется гормональным аппаратом. Продукция гормонов в первую подчинена психике. Именно являющаяся продуктом мозга, выступает в главного судьи и распределителя.

Профилактика привычек.

Конечно, студент знает, губительное воздействие организм оказывает табака и спиртных напитков. Тем менее, практика и употребления спиртных довольно широко в студенческой среде. Поэтому студентов к курению и важно при их образа жизни. Декларируемое к курению в студенческой вполне укладывается в нормативной модели, которой курение вредной привычкой, для здоровья.

Очень люди начинают оздоровление с отказа курения, которое одной из опасных привычек человека. Недаром считают, что с непосредственно связаны серьезные болезни сосудов, легких. Курение только подтачивает но и забирает в самом прямом смысле. Как специалисты, через минут после одной только мускульная сила на 15%, знают это опыту и потому, правило, не курят. Отнюдь стимулирует курение и деятельность. Наоборот, показал, что из-за курения восприятие учебного материала. Курильщик не все вещества, находящиеся в дыме, - около достается тем, находится рядом с ними.

Следующая задача - преодоление и алкоголизма. Установлено, алкоголизм действует на все и органы человека.

Изменение возникающее даже эпизодическом приеме (возбуждение, утрата влияний, подавленность и обуславливает частоту совершаемых в состоянии опьянения. Особенно влияние алкоголизм на печень: длительном систематическом алкоголем происходит алкогольного цирроза печени.

Алкоголизм - из частых заболеваний поджелудочной (панкреатита, сахарного диабета).

Кроме необходимо учитывать объективный фактор на здоровье - наследственность. Это всем организмам повторять в ряду поколений одинаковые признаки и особенности развития, способность передавать от одного поколения к другому материальные структуры клетки, содержащие программы развития из них новых особей.

Еще одним важным элементом здорового



образа жизни является личная гигиена.

Личная гигиена включает в себя рациональный суточный режим, уход за телом, гигиену одежды и обуви. Особое значение имеет и режим дня. При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма. А это, в свою очередь, создает наилучшие условия для работы и восстановления. Для сохранения нормальной деятельности нервной системы и всего организма большое значение имеет полноценный сон.

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.

#### Культура сексуального поведения

Сексуальное поведение - один из аспектов социального поведения человека. Культура формирует эротический ритуал ухаживания и сексуальной техники. Регламентируя наиболее важные аспекты сексуального поведения, культура оставляет место для индивидуальных или ситуативных вариаций, содержание которых может существенно варьироваться.

Социокультурные сдвиги влияют на сексуальное поведение, ритм сексуальной активности, ее интенсивность и социальные формы. Молодежь раньше начинает половую жизнь, добрачные связи стали допустимы для обоих полов при наличии и отсутствии любви.

Либерализация половой морали, частая смена партнеров, в сочетании с низкой сексуальной культурой порождают ряд серьезных последствий -- аборты, распространение венерических заболеваний, СПИД, растет число разводов. Жить только для себя - это значит гнаться за все новыми удовольствиями. Секс становится развлечением, рассматривается как сфера индивидуального самоутверждения. Девушка ищет поклонников ради социального

престижа. Юноша сближается с девушкой не потому, что ему этого хочется, а потому, что «так принято». Таким образом, увеличилась возможность личности самой выбирать наиболее подходящий ей стиль сексуального поведения. Но чем меньше внешних запретов, тем важнее индивидуальный самоконтроль и выше ответственность за свои решения, тем выше значение морального выбора.

17-25 лет - это возраст максимальной активности половых гормонов. «Бомбардировка» ими мозговых эмоциональных зон вызывает бурное проявление эмоций любви, которые требуют соответствующего волевого и этического поведения, заставляют молодых людей быть более активными и целеустремленными. Однако сексуальные эмоции управляемы, и с помощью волевых усилий их можно, если они чрезмерны, переключить на другой вид активности -- интеллектуальную, физическую, эстетическую. Необходимой предпосылкой гармонизации сексуального стиля является здоровый образ жизни, с его двигательной активностью, регулярными физическими нагрузками и т.д.

Активная сексуальная жизнь требует соблюдать здоровый образ жизни. Сексуальная удовлетворенность повышает самоуважение и самооценку. Высокая самооценка и уверенность в собственной привлекательности чрезвычайно важны для молодых людей. Сексуальная удовлетворенность у молодых людей положительно коррелирует с удовлетворенностью другими (интеллектуальными, спортивными, эстетическими и др.) увлечениями, общительностью, жизнерадостностью, и этим способствует их общекультурному развитию.

Поскольку основные факторы, определяющие состояние здоровья студентов, связаны с образом жизни, для того чтобы снизить распространенность негативных факторов риска, необходимо формировать и поддерживать стремление студентов к позитивным изменениям в образе жизни через обеспечение их достоверными медико-гигиеническими знаниями, создавать соответствующие мотивации и отношение к здоровью, выработать умения и навыки здорового образа

жизни и предупреждения заболеваний.

Важная роль в обеспечении ЗОЖ должна принадлежать и созданию системы студенческого самооздоровления.

Самооздоровление студентов нужно понимать как систему оздоровительных немедикаментозных мероприятий, осуществляемых силами самих студентов, способствующих укреплению здоровья и физической реабилитации ослабленных студентов, предрасположенных к заболеваниям или подверженных им (при типичных заболеваниях студентов и преморбидных состояниях).

Эти мероприятия не подменяют усилий врачей, направленных на оздоровление студентов, а предваряют или дополняют их.

Многие факторы играют важную роль в обеспечении здоровья студенческой молодежи, но в разной степени. Проблема состоит в том, чтобы активизировать, простимулировать положительное влияние факторов, которые укрепляют здоровье, и нейтрализовать влияние тех факторов, которые его ухудшают.

Самооздоровление должно проводиться под руководством или наблюдением преподавателей или лечебного персонала студенческих поликлиник, курирующих студентов. Оно предполагает: изучение студентами (по литературным источникам) возможных причин наследственных или приобретенных заболеваний и факторов, способствующих их развитию, определение профилактических мероприятий, технологии физической реабилитации, освоение и практическую реализацию оздоровительных мероприятий в процессе своей жизнедеятельности в годы учебы в вузе.

Таким образом, только хорошо организованная пропаганда медицинских и гигиенических знаний способствует снижению заболеваний, помогает воспитывать здоровое, физически крепкое поколение. В формировании здорового образа жизни приоритетной должна стать роль образовательных программ, направленных на сохранение и укрепление здоровья студентов, формирование активной

		мотивации заботы о собственном здоровье и здоровье окружающих.		
--	--	---	--	--