

Беседа с учащимися на тему "Наше здоровое будущее"

Сябетова Кайнат Ямудиновна, педагог – психолог

Разделы: Внеклассная работа

Цели:

- Формирование представления о здоровом образе жизни, о факторах, влияющих на духовное и физическое развитие; о жизненных ценностях, о последствиях пагубных привычек, индивидуальной системе поведения.
- Расширение кругозора по данной теме и привлечение внимания учащихся к здоровому образу жизни.
- Воспитание чувства ответственности за свое личное здоровье и здоровье окружающих.

ТЕКСТ БЕСЕДЫ

Сегодня мы поговорим о будущем и здоровом образе жизни. Каждый из вас имеет свое представление об этом. Сегодня мы обратим внимание на то, что здоровье человека принадлежит не только ему, но и всему обществу, о воспитании чувства ответственности за свое личное здоровье и репродуктивное, на взаимосвязь духовного и физического здоровья. Побеседуем о факторах, влияющих на здоровье человека и его благополучие. А также определим основные составляющие здорового образа жизни. Обсудим пагубность вредных привычек и необходимость сделать каждому свой выбор жизненного пути.

Вопрос учащимся: Какими вы видите себя в будущем?

Здоровье занимает первое место среди жизненных ценностей человека. Вспомним слова известного немецкого философа Артура Шопенгауэра (1788-1860): «на 0,9 нашего счастья основано на здоровье. При нем все становится источником наслаждения, тогда как не могут доставить удовольствие, даже субъективные блага: качества ума, души, темперамента при болезненном состоянии ослабевают и замирают. Отнюдь не лишено основания, что мы прежде всего спрашиваем друг друга о здоровье и желаем его друг другу».

Вопрос учащимся: Как вы понимаете выражение «быть здоровым человеком»?

Много определений здоровья, но все они содержат пять следующих критериев:

1. Отсутствие болезни;
2. Нормальное функционирование организма в системе «человек – окружающая среда»;
3. Полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие;
4. Способность приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде;
5. Способность к полноценному выполнению основных социальных функций.

Наиболее точным определением здоровья следует считать то, что дано в Уставе Всемирной организации здравоохранения: «Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Здоровье человека является не только его индивидуальной ценностью, но и достоянием общества, неразрывно взаимосвязаны и зависят друг от друга.

По данным Министерства здравоохранения России лишь 14% подростков практически здоровы, 35-40% - хронически больны, 50% - имеют функциональные отклонения. По данным МВД России, в последние годы растет преступность среди несовершеннолетних в возрасте 14-17 лет (11,8%). стремительно растет алкоголизация и токсикомания в подростковой среде.

Здоровье человека имеет две составляющие – духовную и физическую. Они должны постоянно находиться в гармоничном единстве и этим обеспечивать высокий уровень здоровья.

Вопрос учащимся: Охарактеризуйте духовное здоровье и физическое?

Духовное здоровье достигается умением жить в согласии с собой, с родными, друзьями и обществом, навыками в прогнозировании и моделировании событий и составлении программы своих действий.

Физическое здоровье обеспечивается двигательной активностью, рациональным питанием, закаливанием и очищением организма, рациональным сочетанием умственного и физического труда, умением отдыхать, исключением из употребления алкоголя, табака и наркотиков.

Важное значение для каждого человека и для общества имеет репродуктивное здоровье. Под ним понимается не только рождение ребенка, но также его воспитание, обучение и подготовку из его полноценного и полезного члена общества. Система воспроизводства населения обеспечивает рождение здоровых детей и подготовку нового поколения. Семья, как начальная социальная ячейка общества

и государства, должна обеспечить воспитание и развитие у ребенка необходимых физических, духовных и нравственных качеств. Она должна сформировать из него человека и гражданина, интегрированного в современное ему общество, тем самым развитие кадрового потенциала общества.

На здоровье человека влияют физические, духовные и социальные факторы. Из физических факторов наиболее важными являются наследственность и состояние окружающей среды.

Вопрос учащимся: Подумайте и ответьте, каким образом наследственность влияет на здоровье человека?

Вопрос учащимся: Отражается ли на здоровье человека его внутренний мир?

У каждого человека своя предрасположенность к определенным заболеваниям. Состояние окружающей среды тоже влияет на здоровье. Даже самые здоровые жизненные привычки не могут полностью компенсировать воздействие загрязненного воздуха или воды. Духовный фактор является одним из важных компонентов здоровья и благополучия. Под ним понимается способность к созиданию добра, самосовершенствованию, милосердию и бескорыстной помощи. Социальные факторы имеют также большое значение. Ведь человек может быть счастливым и здоровым только тогда, когда он имеет возможность для самореализации и ему гарантированы хорошие жилищные условия, образование и медицинское обслуживание. Для поддержания здоровья человек должен и обязан вести здоровый образ жизни.

Вопрос учащимся: На основании вышесказанного сформулируйте определение – здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни – это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, духовное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной) и активное долголетие.

Вопрос учащимся: Приведите примеры положительных и отрицательных факторов, влияющих на здоровье человека.

К положительным факторам относятся соблюдение режима дня, рациональное питание, закаливание, физическая культура и спорт, уравновешенные взаимоотношения с окружающими людьми.

Отрицательно влияют на здоровье курение, употребление алкоголя и наркотиков, эмоциональная и психическая напряженность при общении с окружающими, неблагоприятная экологическая обстановка в местах проживания.

Каждый человек сам стремиться выработать в себе ряд необходимых качеств.

Вопрос учащимся: Подумайте, какие качества и принципы помогут выработать вашу систему поведения?

1. Четко сформулированная цель жизни. Постановка перед собой достижимых целей
2. Выработка таких форм своего поведения, которые способствуют сохранению и укреплению здоровья.
3. Вера в то, что образ жизни, который ведет человек, обязательно даст положительные результаты.
4. Развитие у себя самоуважения, осознание того, что все возникающие задачи можно решить.
5. Соблюдение режима двигательной активности, правил личной гигиены и рационального питания.
6. Правильное сочетание труда и отдыха.
7. Нельзя драматизировать неудачи.

Жизнь требует от человека умения приспосабливаться к постоянно меняющейся обстановке и планировать в соответствии с этим свое поведение. Эмоционально устойчивые люди обычно успешно справляются с переменами, происходящими с ними, в т.ч. с несчастными случаями и болезнями. Любые перемены в жизни, даже положительные, заставляют человека приспосабливаться, адаптироваться к новым обстоятельствам, требующих определенных усилий и напряжения. Состояние напряжения, возникающее у человека под влиянием сильных воздействий, получило название «стресс».

Вопрос учащимся: Может ли стресс приносить положительные результаты?

Стресс не всегда приносит вред. При умеренном стрессе разум и тело функционируют наиболее эффективно и поддерживают организм в наиболее оптимальном режиме работы. Высокий уровень стресса может быть положительным фактором только очень короткое время, например, состояние спортсмена перед ответственным соревнованием.

Стрессовые ситуации по возможности необходимо избегать.

Вопрос учащимся: Какие меры можно предпринять для того, чтобы обезопасить себя от негативных последствий стрессов?

1. Быть оптимистом. Уметь радоваться жизни.

2. Необходимо регулярно заниматься физической культурой и спортом. Эти занятия оказывают положительное влияние не только на физическое состояние, но и на психику.
3. Необходимо, чтобы питание было регулярным и сбалансированным.
4. Достаточный по продолжительности и спокойный сон.
5. Уметь сказать «нет», если нет возможности выполнить какое – то задание.

Вопрос учащимся: Многие из вас занимаются спортом. Какое влияние оказывают физические упражнения на ваш организм?

Двигательная активность поддерживает хорошую физическую форму, улучшает самочувствие и обеспечивает прилив энергии для жизнедеятельности, чтобы обеспечить гармоничное равновесие между умственным и физическими нагрузками.

Приспособиться к изменяющимся условиям окружающей среды помогает закаливание. Вырабатывается устойчивость организма к воздействию холода, так как часто охлаждение и переохлаждение у не закаленных людей вызывают различные РВЗ. У закаленных людей вырабатывается устойчивость к низким температурам, теплообразование в их организме происходит более интенсивно, а это уменьшает вероятность развития инфекционных заболеваний.

В последнее время очень много внимания стало уделяться вопросам рационального питания. Пища обеспечивает организм человека энергией, необходимой для жизнедеятельности. Питание должно быть разнообразным, должно учитываться генетические особенности человека, возраст, физические нагрузки, климатические и сезонные особенности окружающей природы. Главным критерием правильности питания является состояние здоровья: вес тела, общее самочувствие, уровень работоспособности.

Вопрос учащимся: Давайте вместе вспомним правила приема пищи.

1. Во время еды не следует решать какие – то дела и проблемы, надо наслаждаться едой.
2. Во время еды не рекомендуется смотреть телевизор, слушать музыку, так как это отвлекает.
3. Нельзя садиться за стол усталым, возбужденным. Необходимо отключиться от проблем и настроиться на прием пищи.
4. Если нет достаточно времени для приема пищи, то его лучше пропустить.
5. Нельзя переедать.
6. Употреблять воду и напитки рекомендуется за 15-20 мин. до приема пищи или после.

Природа создала человека для долгой и счастливой жизни. Органы и системы человека могут выдерживать нагрузки и напряжения примерно в 10 раз больше тех, с которыми человеку приходится сталкиваться в нормальной повседневной жизни.

К сожалению, ряд привычек, которые человек приобретает еще в школьные годы и от которых потом не может избавиться в течение всей последующей жизни, серьезно вредят его здоровью.

Вопрос учащимся: Назовите вредные привычки, пагубно влияющие на здоровье человека?

К таким привычкам прежде всего относятся курение, употребление алкоголя и наркотиков. Алкоголизм ежегодно уносит около 6 млн. человеческих жизней. Алкоголь или спирт является наркотическим ядом и действует на клетки головного мозга, парализуя их.

Доза 7-8г чистого спирта на 1 кг веса тела – смертельна для человека. Некоторые люди считают спиртное чудодейственным лекарством, способным излечить чуть ли не все болезни. Наоборот, алкоголь разрушительно действует на все органы и системы организма человека. При его длительном употреблении развиваются хронический гепатит и цирроз печени, нарушаются обменные процессы в тканях сердца и мозга, снижаются половые функции и многие другие заболевания. Средняя продолжительность жизни этих людей не превышает обычно 57 лет.

Вопрос учащимся: Какими качествами обладает пьющий человек и его существование?

Состояние опьянения характеризуется часто ослаблением сдерживающих факторов, утратой чувства стыда и реальной оценки последствий совершаемых поступков. Поэтому оно часто приводит молодых людей к случайным половым связям, следствием которых нередко бывают нежелательная беременность, заражение болезнями, передающимися половым путем, до 90% заражений сифилисом и около 95% - гонореей. Особенно вреден алкоголь для женщин. 30% детей рождаются недоношенными и мертвыми. Алкоголь взаимосвязан с преступностью. Преступники, используя алкоголь, вербуют соучастников и толкают их на совершение преступлений.

С алкоголизмом боролись еще в древние времена. В Китае и Египте до нашей эры пьяниц подвергали суровым и унижительным наказаниям. В Риме в III веке до нашей эры. существовал запрет на употребление вина лицам, не достигшим 30-летнего возраста. Наша страна в 80-е года XX века пережила «сухой закон». Сегодня действует закон «О запрете распития спиртных напитков в общественных местах».

Другая вредная привычка, пагубно влияющая на здоровье человека – курение табака.

Вопрос учащимся: Имеются ли в группе активные курильщики? Какие ощущения вы испытываете во время курения?

Активный компонент табачного дыма является никотин. А также синильная кислота, сероводород, уголекислая кислота, аммиак, эфирные масла, табачный деготь. В последнем содержится около сотни химических соединений, в том числе изотопы калия, мышьяка и канцерогены. Табак вредно действует прежде всего на нервную систему, вначале возбуждая, а затем угнетая ее. Нарушается сердечно – сосудистая система, воспаляется носоглотка и гортань, хронический бронхит. Функция легких под влиянием курения ослабевает, кровь обогащается не кислородом, а угарным газом. Может наступить кислородное голодание. Смертельная доза никотина для человека составляет 1 мг на 1 кг массы тела. Смерть может наступить, если подросток выкурит сразу пол пачки сигарет.

Кроме активных курильщиков бывают и пассивные. Пассивные курильщики, вдыхая задымленный табачный воздух, болеют теми же болезнями, что активные. Активный курильщик вдыхает профильтрованный дым сигареты, а пассивный – «необработанный» дым, что хуже.

Вопрос учащимся: Почему люди курят?

Люди курят не потому, что хотят курить, а потому что не могут бросить эту привычку. Начать курить легко, а вот отвыкнуть от курения в дальнейшем очень трудно. Человек становится рабом этой привычки, он медленно уничтожает свое здоровье, которое природа дала для других целей: для труда и созидания, для любви и счастья. Во многих странах активных курильщиков не принимают на работу, дабы сохранить здоровье пассивному курильщику. Эта тенденция существует и в России.

В нашей стране бурный рост числа подростков, употребляющих наркотики. К наркотическим веществам отнесены морфин, кофеин, героин, промдол, кокаин, первитин, эфедрин, гашиш (анаша, марихуана), ЛСД, экстази и др. Эти вещества приводят к изменениям психического состояния человека.

К токсическим веществам относятся некоторые лекарства, средства бытовой химии (растворители, лаки, клеи и др.), алкоголь и никотин.

Вопрос учащимся: Охарактеризуйте человека, употребляющего наркотики, внешний и внутренний мир?

Заболевание наркомания и токсикомания развиваются постепенно. Начинается с единичных случаев, затем становится все более частым

и, наконец, систематическим. Каким образом формируется наркозависимость? У каждого человека в головном мозге есть центр удовольствия, который обеспечивает ему хорошее настроение. Человек встретился с друзьями – удовольствие, вкусно покушал – снова удовольствие. Это состояние он ощущает благодаря регулирующим веществам – нейромедиаторов. Они являются психоактивными веществами. Их концентрация в организме ничтожна мала. После искусственного введения наркотиков организм не может регулировать количество вводимых веществ и быстро привыкает, и уже не может без них обойтись. Организм наркомана слабеет, дряхлеет, разрушается иммунная система, что приводит к заболеваниям и далее к гибели.

Вопрос учащимся: Зачем люди принимают наркотики?

Наркотик нужен, чтобы восстановить нормальное психическое состояние. Если его не принять, будет плохое настроение, появится раздражительность, снизится работоспособность. По мере дальнейшего развития болезни влечение начинает проявляться на уровне физической зависимости. Главной заботой для человека становится удовлетворение постоянно возрастающего влечения к наркотику.

Вопрос учащимся: Почему же все новые и новые люди вступают на тропу добровольного самоуничтожения?

Главная причина – наркобизнес, который приносит огромные прибыли. Поэтому для пропаганды их употребления создана целая серия мифов: наркотики бывают легкие, делают человека свободным и помогают решать жизненные проблемы, и, наконец, это модно. У подростков формируется ошибочное мнение: даже если я попробую наркотик, то не стану наркоманом и смогу бросить употреблять его в любой момент. Это страшный обман. Если человек стал употреблять наркотик – это навсегда, обратной дороги нет, болезнь уже началась, а врожденного иммунитета против нее нет.

Борьба с этим злом ведется во всем мире, в том числе и в России. В 1998 году принят закон «О наркотических средствах и психотропных веществах», в котором установлен запрет на прием наркотиков без назначения врача и предусмотрено создание структур по борьбе с незаконным оборотом и распространением наркотиков.

Необходимо выработать твердую жизненную установку: в любой обстановке и в любых случаях жизни не допустить первой пробы наркотика. Сказать «Нет».

В заключение необходимо отметить, что каждый человек волен сделать свой выбор, по какому пути идти. Если он хочет быть здоровым, жизнерадостным, способным воплотить свои желания в

жизнь, прежде, чем взять рюмку спиртного, сигарету или наркотик, надо подумать и принять правильное решение. Он должен научиться твердо говорить: «Нет!».

Задание учащимся: Проанализируйте влияние различных факторов на собственное здоровье и разработайте свою индивидуальную систему поведения в течение дня, которая максимально соответствовала бы вашим возможностям и потребностям.