

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет
информатики и радиоэлектроники»

Методический материал в помощь кураторам
(Рекомендовано отделом методической и воспитательной работы
для внутреннего пользования)

Тема: Здоровый образ жизни

Форма: беседа.

Рассмотрение данной темы на кураторском часе способствует приобщению студентов к проблеме здорового образа жизни, ответственного самосохранительного поведения, формирует навыки здорового образа жизни, социальную и личностную компетенцию.

Возраст: 1-3 курсы.

Продолжительность проведения: 1 кураторский час.

Место проведения: учебная аудитория.

Ход

«Жизнь дается один раз и хочется прожить ее бодро, осмысленно, красиво».

А.П. Чехов

Ведущий (куратор или назначенный подготовленный студент).

Вступление:

Понятие "**Здоровый образ жизни**" (**ЗОЖ**) появилось совсем недавно, в 70-е годы прошлого века. Интерес к этой теме связан с существенным увеличением продолжительности жизни, изменением среды обитания и самого человека. Современный человек стал меньше двигаться, потреблять большее количество пищи, подвергаться постоянным стрессам и иметь больше свободного времени. Количество заболеваний, предрасположенность к которым передаётся по наследству, с каждым годом выявляется всё больше и больше. *Как же при этом оставаться здоровым и прожить долгую активную жизнь?*

Генетика, экология, стрессы, несомненно оказывают влияние на самочувствие человека, но решающую роль здесь играет *образ жизни*. *Что же понимается под здоровым образом жизни, о котором сейчас так много говорят?*

Основная часть:

Сразу следует оговориться, что чёткого определения данного понятия ещё не сформулировано. Можно сказать, что это *деятельность человека по укреплению своего здоровья и профилактике различных заболеваний*. **Здоровый образ жизни** является предпосылкой и фундаментом для достижения успеха во всех сферах существования человека. Немецкий философ А. Шопенгауэр писал, что «девять десятых нашего счастья основано на здоровье. При нём всё становится источником наслаждения, тогда как без него решительно никакие внешние блага не могут доставить удовольствия, 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: оно поистине главное условие человеческого счастья».

Так из чего же *складывается здоровый образ жизни?*

1. Одной из важнейших составляющих является *физическая активность*. Различные достижения научно-технического прогресса значительно облегчили жизнь современному человеку. Но при этом мы стали двигаться всё меньше и меньше. Для сохранения здоровья необходимы занятия физической культурой хотя

бы по 30 минут в день. Чем именно заниматься, зависит от вашего желания, возможностей, подготовки, темперамента. Начать можно даже просто с пеших прогулок после работы, учёбы. Главное помните: *движение — это жизнь!*

2. *Плодотворный труд* – истинный стержень и основа режима здоровой жизни человека. Существует неправильное мнение о вредном действии труда вызывающем якобы «износ» организма, чрезмерный расход сил и ресурсов, преждевременное старение. Труд физический и умственный не вреден. Систематический, посильный и хорошо организованный трудовой процесс чрезвычайно благотворно влияет на организм человека: нервную систему, сердце и сосуды, костно-мышечный аппарат. 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 переутомлении человека виновен не сам труд, а неправильный режим труда. Нужно правильно и умело распределять силы во время выполнения работы как физической, так и умственной.

3. *Рациональное питание* не менее важно в сохранении здоровья. Короткие "голодные" диеты и обильные застолья между ними — не для тех людей, кто выбрал для себя здоровый образ жизни. *Питание должно обеспечивать организм всем необходимым и соответствовать потребностям конкретного человека.* О правильном питании написано и сказано немало, основные его правила известны каждому: больше овощей и фруктов, меньше жирного и сладкого, по возможности есть натуральные и экологически-чистые продукты. Кроме того, предпочтительнее есть небольшими порциями каждые 3–4 часа.

4. *Правильный режим дня и здоровый сон.* Для того чтобы вести активную жизнь и достигать успехов, необходимо вовремя восстанавливать силы. Полноценный крепкий сон (не менее 6–7 часов) — одно из важнейших условий хорошего самочувствия. Перед сном полезно совершить небольшую пешую прогулку или хотя бы хорошенько проветрить комнату.

5. *Отказ от вредных привычек.* Курение, алкоголь, наркотики значительно сокращают продолжительность жизни человека, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье будущих детей. Поэтому здоровый образ жизни с ними просто несовместимы.

6. *Закаливание.* Это не обязательно купание в проруби или обливания холодной водой на снегу. Контрастный душ принесёт не меньше пользы, при этом разница температур может быть в начале небольшой. *Закаливание не только укрепляет иммунитет, но и тренирует сосуды, вегетативную нервную систему и поднимает общий жизненный тонус.*

7. На физиологическое состояние человека большое влияние оказывает его *психоэмоциональное состояние.* Поэтому к здоровому образу жизни относится также умение противостоять стрессу, оптимизм, интерес к новому, умение устанавливать близкие взаимоотношения, позитивное мышление, активная интеллектуальная деятельность, творчество и самореализация.

Заключение:

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. *Человек — сам творец своего здоровья,* за которое иногда

приходится даже бороться. *Здоровье человека более чем на 50% определяется его образом жизни.*

Здоровье и есть сама жизнь с её радостями, тревогами, творческими взлётами.

Начать здоровый образ жизни просто: даже маленькие шаги в этом направлении дают определённые результаты. Поэтому, почему бы сегодня, например, не прогуляться с работы пешком? Главное — это начать предпринимать конкретные действия, а результат не заставит себя долго ждать.

Здоровый и духовно развитый человек счастлив(!) – он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самоусовершенствованию, достигая неувядающей молодости духа и внутренней красоты.

Литература:

1. Березин И.П., Дергачев Ю.В. Школа здоровья. – М, 2004. – 125 с.
2. Бруновт В.П. Методика обучения анатомии, физиологии и гигиене человека. – М, 2003. – 312 с.
3. Воробьев В.И. Слагаемые здоровья. – М, 2004. – 302 с.

Рекомендуем кураторам ознакомить студентов со следующей информацией:

Спортивный клуб БГУИР: директор-Туманов С.Г., раб тел. 293-84-88, каб.412, 2 корпус;

Кафедра физ. воспитания: зав. кафедрой - Петров Николай Яковлевич, раб. тел. 293-85-70, каб.15, 2 корпус;

Туристский клуб «Альтаир»: председатель Андрей Кутько, аудит. 02, 1 корпус, адрес клуба <http://old.altair-club.org>;

Социально-педагогическая и психологическая служба БГУИР: начальник – Казак Т.В., раб тел.293-85-77, каб. 324, 4 корпус;

Центр культурно-массовой работы БГУИР: директор - Малярчук Л.П., раб тел. 293-88-01, каб 210а, 2 корпус.