

Ржавчицька філія
Комунального закладу освіти «Біляївський ліцей
Первомайської районної державної адміністрації Харківської області»

Акція «Молодь за здоровий спосіб життя»

**Реферат на тему:
«Здоровий спосіб життя з позиції цінності та сенсу життя»**

Виконав учень 7 класу
Тарасенко Владислав Сергійович
2012 року народження
Гурток краєзнавчий
Керівник гуртка: Мінченко Людмила Павлівна

2018 рік

Реферат на тему:

«Здоровий спосіб життя з позиції цінності та сенсу життя»

План

1. Вступ.
2. Поняття про здоровий спосіб життя.
3. Спогади про втілення здорового способу життя однією людиною
4. Висновок
5. Психологічні тренінги
6. Фотоматеріали.
7. Література

Вступ

«Мудреці говорять, що майбутнє життя ти отримуєш таким, яке заслужив в сьогоденному житті». Моя тітка була реалісткою, в перетворення життів не вірила. Вона говорила, що життя одне і живеш його ти сам. Але поруч завжди є ті, хто буде намагатися допомогти тобі жити. Твоє головне завдання брати тільки потрібну допомогу, а не потрібну посилати далеко – далеко, як далеко – буде залежати від настрою. У цьому рефераті я буду використовувати її спогади.

„Здоров'я - це нічого, але все без здоров'я - ніщо". Такий афоризм дійшов до нас ще з давніх часів, і він не потребує коментарів.

II. Поняття про здоровий спосіб життя

Здорова людина - це така людина, яка життєрадісно й охоче виконує обов'язки, покладені на неї життям, і повністю реалізує свої фізичні й розумові здібності.

Від чого ж залежить наше здоров'я?

Наше здоров'я залежить від таких основних чинників:

- Спадковості - на 20 %,

- Рівня медицини - на 10 %,
- Екології - на 20 %,
- Способу життя - на 50 %.

Спосіб життя - це той чинник здоров'я, який майже цілком залежить від нашої поведінки. Так що половина здоров'я залежить від тебе, тому своє здоров'я можна поліпшувати або псувати.

А такі чинники як вживання алкоголю, тютюнопаління, уживання наркотиків псують наше здоров'я, а також можуть призвести до летальних випадків.

В основі здорового способу життя лежать такі принципи:

- правильний режим навчання та відпочинку.
- раціональне харчування;
- загартовування організму;
- стан навколишнього середовища;
- спадковість;
- біологічні ритми;
- загартування організму;
- особиста гігієна;
- режим дня;
- позитивні емоції;
- інтелектуальний розвиток;
- моральний і духовний розвиток;
- формування розвиток вольових якостей.

Правильний режим навчання та відпочинку - важливий елемент здорового способу життя. На здоров'я людини впливають біологічні та соціальні фактори, головним з яких є праця. Раціональний режим праці і відпочинку - необхідний елемент здорового способу життя. При правильному і суворому дотримуванні режиму виробляється чіткий і необхідний ритм функціонування організму, що створює оптимальні умови для роботи і

відпочинку і тим самим сприяє зміцненню здоров'я, поліпшенню працездатності і підвищенню продуктивності праці.

Наступною складовою здорового способу життя є **раціональне харчування**. Коли про нього йде мова, слід пам'ятати про два основні закони, порушення яких небезпечно для здоров'я.

Перший закон - рівновага одержуваної і витрачається енергії. Якщо організм одержує енергії більше, ніж витрачає, тобто якщо ми отримуємо їжі більше, ніж це необхідно для нормального розвитку людини, для роботи і гарного самопочуття, - ми полнеєм. Зараз більше третини нашої країни, включаючи дітей, має зайву вагу. А причина одна - надлишкове харчування, що в підсумку призводить до атеросклерозу, ішемічної хвороби серця, гіпертонії, цукрового діабету, низки інших недуг.

Другий закон - відповідність хімічного складу раціону фізіологічним потребам організму в харчових речовинах. Харчування має бути різноманітним і забезпечувати потреби в білках, жирах, вуглеводах, вітамінах, мінеральних речовинах, харчових волокнах. Багато з цих речовин незамінні, оскільки не утворюються в організмі, а надходять лише з їжею. Відсутність хоча б одного з них, наприклад, вітаміну С, призводить до захворювання і навіть смерті. Вітаміни групи В ми маємо переважно з хлібом з борошна грубого помелу, а джерелом вітаміну А та інших жиророзчинних вітамінів є молочна продукція, риб'ячий жир, печінка. Не кожен з нас знає, що потрібно навчитися культурі розумного споживання, утримуватися від спокуси взяти ще шматочок смачного продукту, що дає зайві калорії, або вносить дисбаланс. Адже будь-яке відхилення від законів раціонального харчування призводить до порушення здоров'я. Організм людини витрачає енергію не тільки в період фізичної активності (під час роботи, занять спортом та інших), але і в стані відносного спокою (під час сну, відпочинку лежачи), коли енергія використовується для підтримки фізіологічних функцій організму - збереження постійної температури тіла . Встановлено,

що у здорової людини середнього віку при нормальній масі тіла витрачається 7 кілокалорій на годину на кожен кілограм маси тіла.

Першим правилом у будь-якій природній системі харчування повинне бути:

- прийом їжі тільки при відчуттях голоду;
- відмова від прийому їжі при болях, розумовому і фізичному нездужанні, при лихоманці і підвищеній температурі тіла;
- відмова від прийому їжі безпосередньо перед сном, а також до і після серйозної роботи, фізичної або розумової;

Дуже важливо мати вільний час для засвоєння їжі. Уявлення, що фізичні вправи після їжі сприяють травленню, є грубою помилкою. Прийом їжі повинен складатися із змішаних продуктів, що є джерелами білків, жирів і вуглеводів, вітамінів і мінеральних речовин. Тільки в цьому випадку вдається досягти збалансованого співвідношення харчових речовин і незамінних факторів харчування, забезпечити не тільки високий рівень перетравлення і всмоктування харчових речовин, але і їх транспортування до тканин і клітин, повне їх засвоєння на рівні клітини. Раціональне харчування забезпечує правильний ріст і формування організму, сприяє збереженню здоров'я, високої працездатності і продовженню життя. Особам, що страждають хронічними захворюваннями, потрібно дотримуватися дієти.

Важливе значення надає на здоров'я і **стан навколишнього середовища**. Втручання людини в регулювання природних процесів не завжди приносить бажані позитивні результати. Порушення хоча б одного з природних компонентів приводить у силу існуючих між ними взаємозв'язків до перебудови сформованої структури природно-територіальних компонентів. Забруднення поверхні суші, гідросфери, атмосфери і Світового океану, у свою чергу, позначається на стані здоров'я людей, ефект "озонової діри" впливає на утворення злоякісних пухлин, забруднення атмосфери на стан дихальних шляхів, а забруднення вод - на травлення, різко погіршує загальний стан здоров'я людства, знижує тривалість життя. Однак, здоров'я,

отримане від природи, тільки на 5% залежить від батьків, а на 50% - від умов, які нас оточують.

Крім цього, необхідно враховувати ще об'єктивний фактор впливу на здоров'я - **спадковість**. Це притаманне всім організмам властивість повторювати в ряді поколінь однакові ознаки та особливості розвитку, здатність передавати від одного покоління до іншого матеріальні структури клітини, що містять програми розвитку з них нових особин.

Впливають на наше здоров'я і **біологічні ритми**. Однією з найважливіших особливостей процесів, що протікають в живому організмі, є їх ритмічний характер. В даний час встановлено, що понад триста процесів, що протікають в організмі людини, підпорядковані добовому ритму. Оптимальний руховий режим - найважливіша умова здорового способу життя. Його основу складають систематичні заняття фізичними вправами і спортом, ефективно вирішують завдання зміцнення здоров'я і розвитку фізичних здібностей молоді, збереження здоров'я і рухових навичок, посилення профілактики несприятливих вікових змін. При цьому фізична культура і спорт виступають як найважливіший засіб виховання. Корисно ходити по сходах, не користуючись ліфтом. За твердженням американських лікарів кожна сходинка дарує людині 4 секунди життя. 70 сходинок спалюють 28 калорій.

Основними якостями, що характеризують фізичний розвиток людини, є сила, швидкість, спритність, гнучкість і витривалість. Удосконалення кожного з цих якостей сприяє і зміцненню здоров'я, але далеко не в однаковій мірі. Можна стати дуже швидким, тренуючись в бігу на короткі дистанції. Нарешті, дуже непогано стати спритним і гнучким, застосовуючи гімнастичні та акробатичні вправи. Однак при всьому цьому не вдається сформувати достатню стійкість до хвороботворних впливів. Для ефективного оздоровлення та профілактики хвороб необхідно тренувати і удосконалювати в першу чергу саме цінну якість - витривалість в поєднанні із

загартовуванням та іншими компонентами здорового способу життя, що забезпечить зростаючому організму надійний щит проти багатьох хвороб.

Загартовування - потужний оздоровчий засіб. Воно дозволяє уникнути багатьох хвороб, продовжити життя на довгі роки, зберегти високу працездатність. Загартовування має загальнозміцнюючу дію на організм, підвищує тонус нервової системи, поліпшує кровообіг, нормалізує обмін речовин.

Ще одним важливим елементом здорового способу життя є **особиста гігієна**. Особиста гігієна - вона включає в себе раціональний добовий режим, догляд за тілом, гігієну одягу та взуття. Особливе значення має і режим дня. При правильному і строгому його дотриманні виробляється чіткий ритм функціонування організму. А це, у свою чергу, створює найкращі умови для роботи і відновлення. Неоднакові умови життя, праці і побуту, індивідуальні відмінності людей не дозволяють рекомендувати один варіант добового режиму для всіх. Проте його основні положення повинні дотримуватися усіма: виконання різних видів діяльності в строго певний час, правильне чергування роботи і відпочинку, регулярне харчування. Особливу увагу потрібно приділяти сну - основному і нічим не замінюваному виду відпочинку. Постійне недосипання небезпечно тим, що може викликати виснаження нервової системи, ослаблення захисних сил організму, зниження працездатності, погіршення самопочуття.

Вивчення захворюваності дійшли висновку, що причиною переважної більшості захворювань є різні порушення режиму. Безладний прийом їжі в різний час неминує веде до шлунково-кишкових захворювань, відхід до сну в різний час - до безсоння і нервового виснаження, порушення планомірного розподілу роботи і відпочинку знижує працездатність.

Режим має не тільки оздоровче, а й виховне значення. Суворе його дотримання виховує такі якості, як дисциплінованість, акуратність, організованість, цілеспрямованість. Режим дозволяє людині раціонально

використовувати кожну годину, кожну хвилину свого часу, що значно розширює можливість різнобічної і змістовного життя. Кожній людині слід виробити режим, виходячи з конкретних умов свого життя. Важливо дотримуватися наступного розпорядок дня: вставати щодня в один і той же час, займатися регулярно ранковою гімнастикою, є у встановлені години, чергувати розумову працю з фізичними вправами, дотримуватися правил особистої гігієни, стежити за чистотою тіла, одягу, взуття, працювати і спати в добре провітрюваному приміщенні, лягати спати в один і той же час! Так от, давайте ще раз продумаємо свої життєві завдання і цілі, виділивши тим самим час для зміцнення свого здоров'я.

III. Спогади про втілення здорового способу життя однією людиною

Моє життя і здоров'я залежить від миттєвостей, від поглядів та емоцій.

Я, дитинча, яке ще не народилося. Розумію, що скоро маю народитися, а значить голосно закричати. Бо мій крик – це перший сигнал навколишньому новому світу, що я здорова та маю право жити далі. Молю бога, щоб моя мама, частіше була на свіжому повітрі, менше вживала гострої їжі та більше розмовляла зі мною.

Ось я і закричала. Кричала голосно та дзвінко. Мені було не затишно, холодно, але розуміла – це моє життя, моя доля, мій шлях. Відчуваю кожною клітинкою тіла: живу. І вже тоді питаю світ, а яким буде моє життя. Перше, що хочеться запитати, а чи готувалися мої батьки до мого народження. Чи правильно харчувалися, чи мали шкідливі звички, чи займалися спортом, чи відпочивали на природі, чи знайомили мене з братами меншими. Ці запитання я буду повторювати їм ще де – кілька років.

Будь здоровий дитячий садочок! Перші мої кроки без мами та тата. Потрібно виконувати вправи ранкової гімнастики, коли ще одне око бачить солодкі ранкові сни. Мити руки, коли виходиш з туалету та йдеш до їдальні.

Вживати продукти, які не смачні, але корисні (так говорять вихователі). Виходити на прогулянки, навіть коли морозець щіпає за щічки та ручки. Вчасно і правильно виконувати завдання, що нам задають.

Ще не встигла звикнути до дитсадка, а потрібно йти до школи. Потрібно займатися фізичним вправами. Правильно планувати вільний час, щоб встигнути виконати домашнє завдання та відпочити. А головне розуміти сьогодення та готуватися до самостійного життя.

Дорослішаю швидше, чим хотілося. В компанії однокласників пробуваю вперше палити. Цигарка начебто «жіноча, легка», але паморочиться голова, починаю блювати, перед очима різнокольорові кола. Якби хто знав, як погано було мені! А найбільше запам'ятався сморід із рота. Вдруге, коли запропонували піти перекурити, вирішила відмовитися. Надовго стала посміховиськом серед однолітків, які майже всі палили. Плакала, кричала наодинці, але більше не взяла цигарки до рота. Перший досвід став останнім.

Випускний вечір, навколо лунає музика. Всім весело. Рікою ллеться легке ігристе вино. Радості не має меж – ми дорослі і можемо робити все, що бажаємо. Вранці наступного дня голова не піднімається від подушки, згадка про їжу викликає блювоту, сухота така, що складається враження, що ти ніколи не втамуєш спраги. Перша думка – це в перше та в останнє таку кількість алкоголю я впливаю у своє грішне тіло. Багато разів надалі повторювала ці слова в своєму житті. Бо чомусь складалося враження, що алкоголь допомагає забути життєві проблеми. Проблеми ж почалися, коли захворіла і потрапила до лікарні. На перший погляд не значне захворювання, забрало багато часу та коштів, бо саме вживання алкоголю спричинило збій в моєму організмі.

Ось я студент вищого навчального закладу. Першого ж вечора пропонують таблетку екстазі. Кайф! Коли повертаюся в реалії, розумію – це або перший та останній експеримент, або початок мого недалекого кінця.

Розум це сприймає, тіло говорить: «Ще бажаю КАЙФУ!». Довго вагалася, як вчинити далі. Але на допомогу прийшов Пан Випадок. Потрапила до лікарні. Поруч, в палаті чоловіків, лікувався красивий, схожий на ангела хлопець. Я закохалася в нього з першого погляду. Але кохання померло через де – кілька днів, бо на власні очі побачила «ломку» наркомана. Його крики, з проханням надати чергову дозу, до сих пір лунають в моїй голові. Коли виписувалася з лікарні, дізналася що мій «небесний ангел» помер від передозування, підпросившись у лікарів на кілька годин, щоб відвідати вдома рідних. До сих пір гадаю, чи зміг він в останній день свого життя побачити рідних, чи бажання «ширнутися» затьмарило все інше.

З радістю згадую роки студентського життя. Позитивні емоції від нових знань, практика на відкритому повітрі біля водойм. Вперше, під час проходження практики, побачила море. Зрозуміла, що морське повітря повертає тебе до життя. В подальшому, намагалася кожного року пірнути в теплі води моря чи океану.

Та найбільша трагедія чекала мене в майбутньому, коли негаразди почала «заїдати». Вага тіла росла мов на дріждях. Розуміла, що переїдаю, що цукерка не остання. Але зупинитися було не можливо. Правду говорить мудрість, що переїдання – один із найбільших гріхів людства. За цей гріх я розраховуюся до сих пір.

Нещодавно в моєму житті з'явилася ще одна проблема для здоров'я – це залежність від комп'ютера. Зі страхом розумію, що поступово машина замінює мені друзів, спілкування «очі в очі», притупляє емоції та навіть бажання стати кращою, ніж я є, не прикладаючи для цього великих зусиль. Розумію, що комп'ютер у майбутньому, для невмілих рук та невмілого розуму, сильний наркотичний засіб від якого ціле покоління буде лікуватися довго. Навіть уявляю, як комп'ютер лікує таких «комп'ютероманів».

Протягом життя людина постійно перебуває в різних психічних станах: одні з них позитивні, приємні (радість, нахилення, впевненість, спокій), інші – негативні, неприємні (смуток, тривога, розчарування, прикрість).

А нещодавно, вночі побачила незвичайний зіропад і зрозуміла, що кожної хвилини потрібно гостро відчувати радість життя.

IV Висновок

Ось саме до такого почуття люди прагнуть весь життєвий шлях. І саме в ньому вони бачать сенс життя, хоча пояснюють його по-іншому. По-різному пояснюють. Хтось - служінням Батьківщині, хтось - особистою матеріальною вигодою, престижем, успіхом, хтось - користю суспільству, служінням людям. Хтось бачить сенс життя в сімейному затишку, теплі та продовженні роду, а хтось – у релігії, у філософських ідеях, в екстримі, азарті, владі над іншими. А головний сенс мого життя в майбутньому – вчасно і голосно сказати «НІ!» - першій цигарці, першій чарці, першій дозі. Бо наркотики, алкоголь, нікотин та інші наркотичні речовини шкодять всьому організму людини. Вони несуть у собі суспільну і валеологічну небезпеку (деградація особистості, хронічні захворювання, смерть). Тому так важливо покласти край шкідливим звичкам. Краще вести здоровий спосіб життя і не вкорочувати собі віку. Говорити «ТАК!» - легкому бігу в парку серед зелені дерев та кущів, смачній та корисній їжі, гарному настрою, позитивним емоціям, купанню в холодній воді на водохрещу.

V. Психологічні тренінги

Коло «Впевненості»

(подавати руки, утворюючи коло):

- Ти молодий, завзятий, кмітливий.
- Ти сповнений сил та енергії.
- Маєш багато мрій, бажань, задумів.

- Ти хочеш досягнути все і все зрозуміти.
- Ти мрієш про успіх.
- Мрієш про кохання і щастя.
- Ти людина нового тисячоліття.
- Тобі подобається бути здоровим.
- Ти переможець.

Аутотренінг для заспокоєння

Я спокійний.

Мої м'язи розслаблені.

Я відпочиваю.

Дихаю рівно і спокійно.

Моє серце заспокоюється.

Я абсолютно спокійний.

Моя права рука розслаблена.

Моя ліва рука розслаблена.

Руки розслаблені.

Плечі розслаблені й опущені.

Моя права рука важка.

Моя ліва рука важка.

Відчуваю тяжкість рук.

Моя права рука тепла.

Моя ліва рука тепла.

Відчуваю тепло в руках.

Розслаблені м'язи правої ноги.

Розслаблені м'язи лівої ноги.

М'язи ніг розслаблені.

Мої ноги теплі.

Відчуваю приємне тепло в ногах.

Я відпочиваю.

Моє тіло розслаблене.
Розслаблені м'язи спини.
Розслаблені м'язи живота.
Відчуваю приємне тепло у всьому тілі.
Мені легко і приємно.
Я відпочиваю.
Повіки опущені і злегка зімкнуті.
Розслаблені м'язи рота.
Все обличчя спокійне, розслаблене.
Мій лоб приємно прохолодний.
Я абсолютно спокійний.
Я відпочиваю.
Дихаю глибоко.
У всьому тілі відчуваю приємну втому.
Потягувати, відкриваю очі.
Тіло напружене, як пружина.
Я сповнений сил і бадьорості.

VI. Фотоматеріали



Література

1. Олена Шевчук. Основи здоров'я. – К.: Видавництво "шкільний світ", 2007. -112 с.
2. Навроцькі Г. Це треба знати всім: Навч. посіб. – К.: Дошкільник. 1998. 224 с.
3. Шевчук О. А. Валеологія. Розробки уроків для 5-7 класів. Метод. посіб. для вчителів та учнів. – Рівне.: Ліста, 2001. -200с.
4. Ящук Г. Ф., Барна Л. С., Фука М. М. Інтегрований предмет "Основи здоров'я" 7 кл. – Тернопіль: СНА "Астон", 1997. – 208 с.
5. Вибирай сам: бути здоровим чи курити... Фонд "Здоров'я для всіх" - К., 2002. – 32с