

Воспитательная работа

Мероприятие (лекция), направленное на формирование здорового образа жизни

"ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ"



Дата проведения: 30.04.2025г

*Место проведения: МБУ ДО «Спортивная школа
Рыбинского района»*

*Контингент: воспитанники отделения бокс,
2 группы УТ-1*

*Подготовил и провел: тренер-преподаватель по боксу
МБУ ДО «Спортивная школа Рыбинского района»
Феночка Владимир Николаевич*

Одним из актуальных вопросов для современной молодежи является сохранение и укрепление собственного здоровья. Но стоит помнить, что здоровый образ для каждого человека является индивидуальным. Каждый человек руководствуется не только определенными законами общества, но и индивидуальными особенностями организма.

Поэтому важнейшей задачей общества является сохранить здоровье молодого поколения. Ведь к настоящему моменту данная возрастная категория испытывает определенные трудности, которые связаны и с социальными факторами, и с негативным воздействием окружающей среды. Всё это происходит по причине вынужденной адаптации под быстро меняющиеся условия жизни, обучения и т.д. Особую остроту приобретает данный вопрос в условиях социально-демографического кризиса, т.к. значимость приобретают задачи, которые непосредственно связаны с устранением негативных тенденций в молодежной среде. Сюда входит и курение, и алкоголизм, и преступность, и многое другое. А значит необходимо прививать молодежи необходимость ведения здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни (он же ЗОЖ) — это такой образ жизни, который направлен на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление организма в целом. Он помогает не только сохранять и укреплять здоровье, но и улучшать работоспособность организма, раскрывать в человеке его лучшие физические качества. Стоит помнить, что здоровый образ жизни — это не только отказ от вредных привычек, это ещё и умение организовывать свою повседневную жизнь так, чтобы по максимуму использовать все свои личностные качества для достижения физического, душевного и социального благополучия.

Сюда входит множество различных факторов: грамотно выстроенный режим отдыха, соблюдение гигиены и психогигиены, правильное питание. Напротив, антиподы здорового образа жизни — это вредные привычки. Курение, алкоголь, наркотики и другое. Но вредные привычки могут быть не только явными. Например, это может быть приверженность к сидячему образу жизни. А как показывает практика, одна вредная привычка “тянет” за собой другую, другую и так может продолжаться до бесконечности. К сожалению, привить студентам системное поддержание ЗОЖ только на основании того, что это полезно для здоровья — довольно проблематично. Поэтому необходима пропаганда здорового образа жизни, физической культуры и спорта как фактора не только поддержания здоровья, но и выработки воли, ловкости, мужества и т.д.

Здоровый образ жизни включает в себя и несколько простых, но вместе с тем очень важных компонентов: правильный режим труда и отдыха, отсутствие вредных привычек, достаточную двигательную активность,

личную гигиену, закаливание, рациональное питание, психоэмоциональное состояние и многие другие.

Правильный режим труда и отдыха. Режим дня — это основа жизнедеятельности каждого человека, поэтому он должен быть индивидуальным, зависящим от состояния здоровья, уровня работоспособности, интересов и предпочтений каждого. Это позволяет выработать правильный ритм организма, создать оптимальные условия для работы и отдыха. Все эти факторы позволяют укреплять здоровье любого человека. В качестве основных “столпов” режим труда и отдыха можно выделить: чередование работы и отдыха, нахождение на свежем воздухе, соблюдение гигиены сна, выделение под определенные виды деятельности строго определенного времени.

Вредные привычки. Курение и излишнее употребление алкогольных напитков являются основными и самыми распространенными вредными привычками среди молодежи (более распространённая — курение). Ученые доказали, что из-за курения снижается восприятие учебного материала. О вреде здоровью можно и не говорить. Курение очень часто является причиной возникновения опухолей полости рта, гортани, бронхов, легких. Кроме того, курение вредит и здоровью окружающих, делая их пассивными курильщиками. При частом употреблении алкоголя нарушается деятельность ЦНС, а также деятельность функций некоторых внутренних органов.

Достаточная двигательная активность. Сюда можно отнести необходимость регулярных занятий физическими упражнениями и спортом.

Правильное питание. Это рациональное питание с учетом различных факторов: пола, возраста, весовых характеристик и т.д. Прием пищи должен содержать в себе различный спектр продуктов, включающих в себя всё необходимое организму: углеводы, белки (40% растительного происхождения и 60% животного), жиры (животного происхождения от 60 до 80%, растительного от 20 до 40%), углеводы (простые от 20 до 40%, сложные от 60 до 80%), витамины, минеральные соли, макро- и микроэлементы. Тогда правильное питание обеспечит правильный рост, формирование организма, а также поддержание его в нормальном состоянии. Питание должно быть равномерным. Не стоит переедать или недоедать. Важно, чтобы из рациона были исключены подпорченные или же окончательно пропавшие продукты.

Закаливание. Это ещё один способ укрепить свое здоровье. В первую очередь, закаливание формирует устойчивость к различным температурам. Закаленный человек меньше подвержен простуде и иным заболеваниям. Помимо этого, оно оказывает общеукрепляющее действие на организм, увеличивает тонус нервной системы.

Психоэмоциональное состояние. Нужно уметь избегать частых стрессов, уходить от них. Этому может помочь, как и физическая разгрузка (например, йога), так и эмоциональная (например, различные тренировки).

Ещё одним важным моментом является соблюдение распорядка дня. Говоря о студентах, то психологи советуют устанавливать им распорядок дня, чтобы выработать у себя динамический стереотип. Его физиологическая суть в том, что в коре больших полушарий формируется последовательность действий (в частности возбуждения и торможения), которые необходимы для производительной деятельности. Нужно адаптировать свой распорядок дня под расписание учебного заведения и свои индивидуальные особенности организма.

Для формирования здорового образа жизни необходимо соблюдать следующий распорядок дня:

- желательно соблюдать единое время, когда ты засыпаешь и просыпаешься;
- по возможности заниматься сутра гимнастикой;
- отрегулированный режим питания;
- чередование физических и умственных нагрузок;
- соблюдение элементарных правил гигиены;
- необходимо стараться работать и спать только в помещениях, которые хорошо проветриваются.

Здоровый образ жизни является самым значимым в сохранении и укреплении здоровья каждого человека. Так выделим время для укрепления и совершенствования своего здоровья и будем неизменно следовать этому! Ведь здоровье-это ценность, без которой жизнь не приносит удовлетворение и счастье.

Не обязательно быть профессиональным спортсменом. Главное, чтобы это вам нравилось. Занятие спортом не только делает нас сильнее и увереннее в себе, но и дает возможность знакомиться с очень интересными людьми.

Мы хотим видеть людей не только всесторонне образованной и духовно красивой, но и здоровой, закалённой, физически крепкой. Ведь физически крепкий человек в боевой обстановке сможет полнее использовать свои физические возможности. Да и вообще человеку требуются крепкие мышцы и хорошее здоровье. Это поможет ему производительнее трудиться, культурнее проводить свой досуг.

Молодым людям особенно необходимо помнить, какое важное значение имеет спорт для укрепления здоровья. Люди, не занимающиеся спортом и физической культурой, часто болеют, движения их скованы. Нервная система

у этих людей также значительно ослаблена, тонус её снижен, поэтому они нередко без видимой причины жалуются на плохое настроение, рассеянность, плохую память, пониженную работоспособность.

А мы утверждаем, что спорт и только спорт развивает у человека выносливость, быстроту, ловкость, силу, внимательность и волю к победе.

Спорт всегда пользовался неизменной любовью молодёжи и считался одним из важнейших средств, входящих в разные системы физического воспитания.

Нужно задуматься над своим образом жизни и отнестись к этому очень серьёзно. Ведь здоровое подрастающее поколение – это здоровая нация в будущем.