

«Я» под именем ЖИЗНЬ



День - это маленькая жизнь, и надо прожить ее так,
будто ты должен умереть сейчас,
а тебе неожиданно подарили еще сутки.

Цели:

- 1. Формирование и развитие у подростков в любой сфере жизни, определенных свойств таких, как нравственных, психологических и те черты характера, которых, быть может, ему не хватает на данный момент.***
- 2. Развивать у детей потребность в здоровом образе жизни.***
- 3. Закрепить и систематизировать знания подростков о здоровье человека и способах его укрепления и сохранения.***

Что такое жизнь? Ответ на этот вопрос лежит вне слов. Слова же всегда останутся словами - прекрасным вином для умов тех, кто вместо жизни выбирает концепцию жизни. Люди придумали много теорий о жизни. Главное - знать, чего вы хотите - спасти свою душу, удовлетворить свои инстинкты, добиться власти или... Так чего вы хотите?

Самое интересное, что само понятие "жизнь", также как "смысл жизни", "истина", "бог", тоже придумали люди, а их "смысл" зависит только от того, что они вкладывают в это понятие. И если кто-то считает, что истина в вине, а смысл жизни в деньгах, то так оно и будет. Есть люди, которым нравится жить на уровне концепций, придуманных другими. Некоторые идут дальше - создают свои собственные концепции и живут в их рамках, называя все это "жизненной философией".

Жизнь или личная жизнь или частная жизнь или человеческое существование — это индивидуальное личное развитие, распространенное понятие в современном мире. Имеются целые отрасли бизнеса, предназначенные для того, чтобы помочь людям улучшить их личную жизнь с помощью консультирования и тому подобного «обучения жизни».

В прошлом, до наступления изобилия и развития технологии, личная жизнь состояла главным образом из выживания человека и общества; нужно было добыть пищу и крышу над головой. В обществе было мало частной жизни, и человек воспринимался прежде всего как представитель своей профессии

В настоящее время многие люди начали воспринимать свою личную жизнь как что-то отдельное от работы. Работа и отдых начинают отличаться друг от друга; человек либо находится на работе, либо нет, и переход между этими состояниями носит резкий характер. Наемные работники редко работают в официально нерабочее время. Многие люди воспринимают свою личную жизнь как что-то совсем отдельное от работы. Это может быть связано со все растущим разделением труда и требованиями все возрастающей эффективности, и на работе, и дома.

Образ жи́зни — особенности их общения, поведения и склада мышления в различных сферах. **Образ жизни** — это устоявшаяся форма бытия человека в мире, находящая своё выражение в его деятельности, интересах, убеждениях. Образ жизни — способ, формы и условия индивидуальной и коллективной жизнедеятельности человека.

Основными параметрами образа жизни являются труд (учеба для подрастающего поколения), быт, общественно-политическая и культурная деятельность людей, а также различные поведенческие привычки и проявления.

Образ жизни человека — главный фактор, определяющий его здоровье.

Опираясь на классификации образа жизни можно выделить в образе жизни четыре категории: "... экономическую — «уровень жизни», социологическую — «качество жизни», социально-психологическую — «стиль жизни» и социально-экономическую — «уклад жизни»

Уклад жизни — образ жизни людей, который определяется

характером собственности на средства производства

политическими, экономическими, социальными отношениями

Стиль жизни — совокупность образцов поведения индивида или группы, ориентированных преимущественно на повседневную жизнь.

Вырабатывается стиль жизни людьми в соответствии с их биологическими, общественными и эмоциональными потребностями.

О стиле жизни судят по внешним формам бытия, в которые входит:

организация рабочего и свободного времени

занятия вне сферы труда

устройство быта

манеры поведения

ценностные предпочтения, вкусы и др.



Здоровый образ жизни — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. Также можно сказать, что здоровый образ жизни — это распорядок действий, предназначенный для укрепления здоровья.

Понятие «здоровый образ жизни» однозначно пока ещё не определено. Можно рассматривать здоровый образ жизни как глобальную социальную проблему, составную часть жизни общества в целом.

Здоровый образ жизни рассматривается с точки зрения сознания, психологии человека, мотивации. Имеются и другие точки зрения (например, медико-биологическая), однако резкой грани между ними нет, так как они нацелены на решение одной проблемы — укрепление здоровья нашего и будущего поколения.

Занятия физкультурой — одна из основных составляющих здорового образа жизни

Недавно возникшее мировое спортивное направление ставит своей основной целью достижение здорового образа жизни (борьба с табакокурением, алкоголем, наркотиками, игровой зависимостью и др.).

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности.

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Воспитание здоровых привычек и навыков ЗОЖ должно прививаться с раннего детства.

Окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье

отказ от курения, употребления наркотиков, употребления алкоголя.

Здоровое питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;

Движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (м., например, фитнес), с учётом возрастных и физиологических особенностей;

Личная и общественная гигиена: совокупность гигиенических правил, соблюдение и выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья, владение навыками первой помощи; закаливание.

На физиологическое состояние человека большое влияние оказывает его психоэмоциональное состояние.

Эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями, проблемами;

Интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах. Позитивное мышление.

Духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели, стремиться к ним и достигать их. Оптимизм.

Также можно выделить «социальное самочувствие» — способность взаимодействовать с другими людьми.

Что такое жизнь? Ответ на этот вопрос лежит вне слов. Слова же всегда останутся словами - прекрасным вином для умов тех, кто вместо жизни выбирает концепцию жизни. Люди придумали много теорий о жизни. Главное - знать, чего вы хотите - спасти свою душу, удовлетворить свои инстинкты, добиться власти или... Так чего вы хотите?

Самое интересное, что само понятие "жизнь", также как "смысл жизни", "истина", "бог", тоже придумали люди, а их "смысл" зависит только от того, что они вкладывают в это понятие. И если кто-то считает, что истина в вине, а смысл жизни в деньгах, то так оно и будет. Есть люди, которым нравится жить на уровне концепций, придуманных другими. Некоторые идут дальше - создают свои собственные концепции и живут в их рамках, называя все это "жизненной философией".

На всех страницах Проекта о Жизни вы увидите изображение маленького человека, идущего мимо льва.

Сейчас лев смотрит на ребенка, а в следующий момент маленький человек посмотрит прямо в глаза своему страху, и у него будет выбор: испугаться или понять, что страх - это просто иллюзия. Что льва на самом деле не существует - это просто внешнее проявление внутреннего состояния человека. В первом случае человек убегает, во втором - проходит сквозь страх.

Не забывайте, что вы всегда выбираете сами свою жизнь и дорогу ведущую к ней.



**Судить других всегда
легко,**

**Нетрудно всем давать
советы,**

Когда проблема далеко,

**Нам кажется, что её
нету.**

* * * * *

**Мы часто смотрим на
других,**

Завидуем, потом ругаем,

Хотя живем не хуже них,

**И не комфортней, сами
знаем.**

Но видеть грех в своей душе

**Не каждый искренне
способен,**

И сколько лет подряд уже

**«На месте топчется»
свободно,**

* * * * *

Лишь замечая у людей

Таланты или недостатки,

**И в слабости тоскливых
дней**

Уже не видят жизни сладкой.

**Но кто осилит свою
лень,**

**Кто свет в своей душе
отыщет,**

**Тот интересней и
сильней**

**В мгновенье станет и...
ЗАДЫШИТ!**

Соколов Дмитрий



Спасибо за внимание!!!