

1. ЗДОРОВЬЕ КАК ФАКТОР УСПЕШНОЙ КАРЬЕРЫ.

Цели урока: развитие представлений о здоровье; определение психоэмоционального благополучия с помощью анкеты здоровья; формирование полезных привычек.

Несмотря на то что здоровый образ жизни стал настоящим культом, больных людей становится все больше. Сто лет назад отец Иоанн Кронштадтский писал: «Сколько мы ни хлопочем о нашем здоровье, как ни бережем себя, каких самых здоровых и приятных кушаний ни едим, каких здоровых напитков ни пьем, сколько ни отгуливаемся на свежем воздухе, а все, в конце концов, подвергаемся болезням и тлению».

Связь телесного и духовного здоровья была известна еще античным мыслителям: «Mens sana in corpore sano» - «Здоровый дух в здоровом теле».

Разные определения

Пусть на перемене ученики заранее напишут на доске следующие определения:

Здоровье - гармония противостоящих сил. (Актеон)

Здоровье - правильное взаимоотношение психических сил. (Цицерон)

Здоровье - полное удовлетворение всех потребностей. (Эпикур)

Здоровье - свободное развитие врожденного влечения к добру. (Груле)

Здоровье - естественная возможность выполнить человеческое предназначение. (Вайцеккер)

• **Какое из этих определений вам кажется более правильным? Пусть каждая команда после обсуждения предложит свое определение здоровья.**

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье - состояние полного физического, психического и социального благополучия. К этому необходимо добавить еще и благополучие духовное. Известный психолог Ю.М. Орлов установил связь между мышлением и здоровьем.

Мышление может быть *патогенным*, то есть порождающим болезни, и *саногенным*, то есть оздоравливающим. Саногенное мышление уменьшает внутренний конфликт, напряженность, позволяет контролировать эмоции, потребности и желания, предотвращая заболевания.

Но здоровье само по себе не может быть целью и смыслом жизни человека, это только средство, инструмент для решения задач более высоких уровней.

Проблемы со здоровьем могут осложнить профессиональную деятельность, но и нелюбимая работа может привести человека к нервному срыву, заболеваниям психосоматического характера, потере интереса к жизни, если, конечно, у человека нет других ценностей, кроме карьеры и материального благополучия.

Потребность в труде для здорового человека так же естественна, как потребность в питании и отдыхе. Непосильная работа или безделье так же вредны для здоровья, как избыток или дефицит сна и пищи. А вот любимая работа по силам сохраняет и укрепляет здоровье. *Немецкие медики обратили внимание, что декабрьская эпидемия гриппа не затрагивает почтальонов. Как вы думаете, почему? Им некогда болеть: накануне католического Рождества и Нового года почта едва справляется с потоком поздравительных писем и телеграмм.*

Тест «Мое здоровье»

Примечание. Помните, что подобное анкетирование (где есть много вопросов интимного характера) может проводиться только с согласия учеников и обязательно анонимно. Ни в коем случае не требуйте у учеников ознакомиться с заполненными анкетами и тем более показать их родителям. Эта информация - конфиденциальная, предназначенная только для того, кто заполняет анкету. Прочитайте утверждения и подумайте, насколько они похожи на ваши собственные ощущения.

1. Утром мне трудно вставать во время, я не чувствую себя бодрым.

2. Мне трудно сосредоточиться, когда я принимаюсь за работу.
 3. Когда меня что-то расстроило или когда я чего-то боюсь, то в животе возникает неприятное чувство.
 4. Утром я ограничиваюсь лишь чашкой чая или кофе.
 5. Я часто мерзну.
 6. Когда приходится долго стоять, мне хочется облокотиться на что-нибудь.
 7. При резком наклоне у меня кружится голова или темнеет в глазах.
 8. Мне бывает не по себе, если я нахожусь на большой высоте или в закрытом помещении.
 9. У меня часто бывают головные боли.
 10. Когда мне надо сосредоточиться, то я могу покачивать ногой, грызть ногти, что-то рисовать и т.п.
 11. Обычно я пользуюсь лифтом, потому что мне трудно подниматься по лестнице.
 12. При публичном выступлении у меня учащается сердцебиение, перехватывает горло, потеют руки.
 13. При неподвижном сидении на одном месте меня одолевает сон.
 14. Я знаю, что такое «покраснеть до корней волос».
 15. Некоторые события вызывали у меня тошноту или отсутствие аппетита.
- > Чем больше «нет», тем меньше у вас Поводов для беспокойства.
- > Больше половины положительных ответов - сигнал неблагополучия. Обратите внимание на свой образ жизни, режим труда и отдыха.
- > Если больше чем в десяти утверждениях говорится о знакомых вам ощущениях, уделите внимание своему самочувствию.

Три простых навыка

Поведение человека может быть направлено на саморазрушение или на самосохранение. Многие ученые отмечали связь между здоровьем человека и его эмоциями и характером. Зависть, гнев и раздражение уносят жизни больше, чем эпидемии. Остатки здоровья отнимают вредные привычки: алкоголизм, курение, лень и обжорство, свойственные людям слабым и безвольным.

Вспомните, для чего Маленький принц выпалывал сорняки на своей планете. Вредные привычки, как сорняки, легко укореняются и быстро развиваются. Если вы позволили им прорасти, то с каждым годом вам сложнее будет с ними справиться. Поэтому начинайте немедленно избавляться от тех, которые будут мешать всю жизнь, и вырабатывать те, которые помогут сохранить здоровье и достичь успеха.

Для начала освоите три простых и совершенно необходимых в жизни навыка. Поупражняйтесь.

1. «Прогулка». Выйдя из дома, попробуйте вернуться ровно через час (допустимое опоздание - две минуты). Это упражнение развивает чувство времени и ответственность.

2. «Будильник». После звонка будильника сосчитайте до 35 и встаньте. Каждый день убавляйте счет на пять. Тогда через неделю вы должны встать с постели на счет «три». Упражнение освоено, если в течение 3-4 недель подряд вы встаете на счет «три».

3. «Зарядка». Начните зарядку с 10 минут. Прибавляя каждый день по минуте, доведите ее до 17 минут. Упражнение освоено, если в течение 3-4 недель вы ежедневно делаете зарядку.

Здоровье - это правильное поведение, хорошие мысли и чистые чувства. Настоящий профессионал бережно относится к своему инструменту, будь то компьютер, скальпель, фотоаппарат или станок. Наш организм - больше, чем инструмент. И самое главное - он дается нам один раз на всю жизнь. Ваше здоровье - этот один из факторов успешной профессиональной карьеры.