**План**

Введение

1. Семья как ячейка общества
2. Здоровый сон и питание – залог здорового секса
3. Тайны здорового секса

Заключение

Список использованной литературы

**Введение**

Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это - основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Научные данные свидетельствуют о том, что у большинства людей при соблюдении ими гигиенических правил есть возможность жить до 100 лет и более.

К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Одни становятся жертвами малоподвижности (гиподинамии), вызывающей преждевременное старение, другие излишествуют в еде с почти неизбежным в этих случаях развитием ожирения, склероза сосудов, а у некоторых - сахарного диабета, третьи не умеют отдыхать, отвлекаться от производственных и бытовых забот, вечно беспокойны, нервны, страдают бессонницей, что в конечном итоге приводит к многочисленным заболеваниям внутренних органов. Некоторые люди, поддаваясь пагубной привычке к курению и алкоголю, активно укорачивают свою жизнь.

Цель реферата – дать характеристику сексу и семейной жизни как одному из факторов здорового образа жизни.

**1. Семья как ячейка общества**

Семья, основанная на браке или кровном родстве, - малая группа, члены которой связаны общностью быта, взаимной помощью и моральной ответственностью. Как устойчивое объединение возникла с разложением родового строя. Первая историческая форма моногамии - патриархальная семья (управлялась отцом, включала его потомков с их жёнами и детьми, а также домашних рабов). Капиталистическая индустриализация раз рушила связь семьи с домашним производством, оставив у неё из экономических функций лишь организацию быта; большинство семей стало состоять из супругов и их детей.

Своеобразие семьи заключается в том, что она одновременно представляет собой и общественный институт, и малую социальную группу. Семья - это не сумма двух или более личностей, а особое образование с новыми качествами. Различают первичную (родительскую) и вторичную (супружескую) семьи. Супружеская семья может вливаться в родительскую или обособляться от неё. Причём брак и семья - это далеко не одно и то же, как не одно и то же "состоять в браке" и "жить одной семьёй". Говоря о союзе двух, под Своим Домом понимают вовсе не квартиру, мебель и другие общие предметы домашнего обихода, которые тоже нужны, но нужны как условие существования семьи, а не её цель.

Основная функция семьи - обеспечение потребностей мужчины и женщины в супружестве, отцовстве, материнстве, воспитании детей. Именно семья создаёт условия для первичной социальной ориентации детей; отсюда её новая функция - повышение социальной активности супругов, установление тесных взаимоотношений между семьёй и обществом, семьёй и государством. В свою очередь государство стремится к созданию и укреплению гармонично развитых семей, создаёт специальные службы, подготавливающие молодёжь к вступлению в брак, организует помощь одиноким людям, желающим создать семью, открывает консультации по вопросам материнства, психологии супружеских отношений, ухода за детьми, их воспитанию и др. Наконец, смысл семьи состоит в создании оптимальных условий для всестороннего развития личностей обоих супругов, заботе их друг о друге, в удовлетворении потребности влюблённых всегда быть вместе.

Эволюция семьи, то есть её история и развитие, складывается из определённых фаз: предбрачного периода, периода взаимной брачной адаптации (между регистрацией брака и рождением детей), естественной редукции, связанной с уходом из семьи её членов (брак взрослых детей, смерть одного из родителей).

В сексологии семья рассматривается с нескольких точек зрения. Так, в теории клиринга брачного наряду с факторами физической привлекательности, материальным, духовным, психологическим учитывается также сексуальная совместимость супругов, исходя из их половой конституции и модели полового поведения. Например, сексуальные проблемы могут возникнуть в семье, где супруги придерживаются (по моральным или религиозным убеждениям) прямо противоположных образцов полового поведения. Чаще всего мужчинам, особенно молодым, свойственна “тигровая” модель полового общения, основанная на принципе максимального диапазона приемлемости ("между супругами всё дозволено"). Женщины же чаще придерживаются пуританской, или "долговой", модели полового поведения. Оптимальная совместимость будет у тех супругов, которым из множества схем полового поведения присуща одна и та же или очень близкие друг другу модели полового общения. При определении сексуального здоровья как культуры интимных отношений выявляется значение сексуальной функции семьи, функции удовлетворения сексуальной потребности, получения полового наслаждения. В контексте теории семейного здоровья вместе с сексуальной функцией рассматриваются и другие функции: экономическая, финансово-бюджетная, демографическая, педагогическая, организации досуга и др. В формировании сексуального здоровья детей и подростков преобладает педагогическая функция семьи. Остальные функции направлены на организацию материальных (экономическая и финансово-бюджетная) и духовных (педагогическая и организация отдыха) факторов здорового образа жизни семьи в целом и в сфере интимных отношений в частности.

Семья, являясь ячейкой воспроизводства населения, играет существенную роль в его демографическом развитии. От особенностей формирования и стабильности семьи, от числа детей зависят темпы роста населения. Семья здесь выступает как непосредственный объект демографической политики, поскольку социальное управление демографическими процессами невозможно без учета специфики современной семьи. Урбанизация и революция сексуальная изменили ролевую структуру семьи, функции мужа и жены, повысили авторитет и влияние женщины матери, изменили представление о "главе семьи", ослабили авторитарные методы воспитания и т. д. Изменилась функция семьи в сторону ее психологизации и интимизации. По мере того, как некоторые старые экономические и социальные функции семьи отмирают или приобретают подчиненное значение, все большая ценность придается психологической близости, интимности между членами семьи, будь то супруги или родители и дети.

Интимизация внутрисемейных отношений повышает автономию и значимость каждого отдельного члена семьи и идет параллельно повышению индивидуальной избирательности брака. Существенные сдвиги претерпевает и сексуальное поведение в браке. Можно предположить, что современный человек ведет более интенсивную сексуальную жизнь, чем его предки. Резко выросли в последние десятилетия сексуальная активность женщин и их требования к половой жизни. Уменьшается число женщин с фригидностью или аноргазмией.

В половом воспитании детей и подростков большое значение имеет педагогическая функция семьи. Как известно, семья является одним из важнейших воспитательных институтов, роль и значение которого в формировании личности человека невозможно чем-либо заменить. Особенности взаимоотношений в семье сказываются на формировании личности ребенка. Морально-психологическая атмосфера, в которой прошло его детство, во многом определяет и сексуальную удовлетворенность и психическое благополучие человека, когда он становится взрослым. Доверительные отношения с родителями, особенно с матерью, общая эмоциональная раскованность и открытость семейных отношений, терпимое, светское отношение родителей к телу и наготе, отсутствие жестких запретов, готовность родителей откровенно обсуждать с детьми волнующие их деликатные проблемы - все эти факторы облегчают ребенку формирование здорового отношения к сексуальности.

Большое значение для формирования полоролевого поведения имеет непосредственное подражание детей родителям. Жизнь родителей служит тем первым социальным образцом, который для ребенка оказывается примером человеческих отношений. Дети, выросшие без отцов, часто имеют пониженный уровень притязаний, у них, особенно у мальчиков, выше уровень тревожности и чаще встречаются невротические симптомы. В процессе развития семьи ей свойственны влияющие на ее психологическую атмосферу кризисы. Их причиной могут стать перемены в семье, вызванные изменениями ее состава и другими событиями (изменение социального статуса, внебрачные сексуальные связи, алкоголизм и др.), даже положительные явления, изменяя жизненный стереотип семьи, требуют адаптации к новым семейным ролям (на пример, супруга, родителя, дедушки, бабушки). Неспособность или нежелание выполнять свои новые обязанности нередко обостряют отношения, ведут к семейным конфликтам. Отсутствие детей также создает конфликтную, иногда доходящую до развода ситуацию в семье.

Нельзя утверждать, что семья, в которой по тем или иным причинам нет детей, неполная или несостоявшаяся. Но ребенок утверждает необходимость в развитии межличностных отношений, и в этом смысле семью, где есть ребенок, с полным основанием называют "ячейкой общества". Все большее внимание сексологов привлекает рост числа половых заболеваний и других расстройств (сексуальных дисгармоний в супружеских парах, что отрицательно влияет на стабильность брачного союза. И наоборот, нормальные половые отношения являются одним из важных факторов семейного благополучия.

**2. Здоровый сон и питание – залог здорового секса**

Большинства экспертов отмечают что, люди которые испытывают хронический дефицит сна, страдают снижением сексуальной активности.

Люди часто пренебрегают сном и сексом вследствие напряженного распорядка жизни. В результате даже в выходные и праздничные дни, они предпочитают подушку сексуальному партнеру. Люди, работающие по ночам, часто отличаются раздражительностью из-за перевода их биологических часов и нарушения сексуальной функции. С другой стороны депрессия может проявляться нарушениями сна и снижением либидо.

Следует отметить, что лечение антидепрессантами, снижающими потенцию, может еще больше усугубить сексуальные расстройства. Медицинским состоянием, связанным с нарушением сексуальной функции являются так называемые апное во сне (часто проявляющиеся звучным храпом), которые не только нарушают глубину сна, но и способствуют снижению выработки мужского полового гормона — тестостерона и как следствие — уменьшению полового влечения. Поэтому улучшение качества сна за счет установления четкого режима сна и бодрствования, исключение кофеина, алкоголя и никотина позволяет надеяться на оживление сексуальной жизни, отмечают ученые.

В организме человека, как и во всей природе, должен поддерживаться соответствующий химический баланс. Этот баланс зависит от уровня содержания различных минеральных веществ. Российские ученые-химики на протяжении долгих лет пытались составить такую таблицу, где все эти вещества нашли бы свое эффективное предназначение и стали доступны каждому. Но поскольку никому из них во сне эта таблица не являлась, гордые химики обратились за помощью к знатокам человеческих душ - специалистам в области малой психиатрии. Тем самым, которые занимаются изучением и лечением всех пограничных состояний личности, от депрессии и невроза до импотенции и бесплодия. Психиатры одобрили идею биохимиков. Наученные опытом, они сами уже долгое время твердили, что чувственная сфера человека, стрессы и конфликты, агрессия и чрезмерная ` впечатлительность зависят не только от воспитания и духовной сферы личности, а напрямую связаны с биохимическим составом крови и костей, управляя которым, можно воздействовать на центральную нервную систему и предотвращать как раковые, так и психосексуальные заболевания, ставшие одной из главных проблем нашего времени.

Мужчинам, чья сексуальная активность снижена, следует добавить в рацион питания побольше кальция. А тем, кого беспокоит проблема образования спермы (сперматогенез), ученые рекомендуют повысить употребление фосфора. Фосфор отлично помогает организму усваивать витамины и преобразовывать пищу в энергию. Исследования показали, что продукты, в которых он содержится, улучшают работу мозговой массы, повышают интеллектуальные возможности и стабилизируют эндокринную систему.

В сохранении мужского здоровья не последнее место ученые отводят цинку. Он, как и фосфор, способствует образованию спермы, а у обоих полов улучшает биосинтез любых веществ. Мужчинам, которые с образованием семени проблем не испытывают, но чье семя не всегда оказывается способным к зачатию, специалисты рекомендуют употреблять марганец. Он предотвращает болезни простаты и улучшает репродуктивную функцию. У обоих полов улучшает внимание. У женщин способствует образованию материнского молока и обладает свойством улучшать тенденцию заботы о потомстве.

Женщинам, комплексующим из-за невнушительных объемов груди, специалисты отвели в таблице особое место. Молибден и никель здесь незаменимы. Молибден увеличивает объем груди. Еще сильнее действует никель. Соединение этих двух элементов дает непревзойденный результат. Молибден помогает и пожилым мужчинам, повышая потенцию. Гречневую кашу-размазню сексологи также советуют есть женщинам после родов. Она залечивает геморроидальные шишки.

Кремний улучшает у женщин привлекательность. Обеспечивает гладкость кожи и динамику поведения.

Очень много людей жалуется на твердость кожи. У некоторых, если провести рукой, она напоминает наждачную бумагу. Таким людям необходимо повысить потребление селена. Он смягчает кожу, делает ее эластичной и гибкой, также предотвращает образование некоторых опухолей. А мужчинам приносит облегчение при увеличенной простате.

Люди постоянно находятся под воздействием вредных веществ. Избавляет организм от токсинов и ядов и защищает от вирусных инфекций германий. Более того, он усиливает либидо (сексуальное желание) и иммунную систему. Съев головку чеснока, вы непременно добьетесь успеха на сексуальном поприще. Главное - вовремя почистить зубы или, по крайней мере, воздержаться от нежных прикосновений губами обонятельных органов партнера.

Здоровье нервной системы, как и сексуальной, во многом связано с нехваткой в организме минералов. Калий предотвращает инсульты и положительно влияет на регуляцию сердцебиения. Он полезен для здоровья нервной системы, так как усиливает переживание положительных эмоций и влияет на общую активизацию.

Психиатры уверяют, что практически все болезни кишечника возникают от всевозможных стрессов. Включив в рацион питания магний, вы уменьшите стрессовую реакцию и улучшите работу кишечника. Магний также повышает переживание позитивных эмоций и облегчает предменструальный синдром, регулирует белковый обмен и хорошо влияет на образование белков спермы у мужчин.

Притормозить процесс старения помогут натрий и сера. Натрий задерживает старение и улучшает пластику движений, делает мышцы более гибкими, активизирует проводимость нервных импульсов, регулирует лимфосистему. А сера улучшает регуляцию теплообмена, замедляет старение, улучшает тонкую сенсорную чувствительность и положительно влияет на внимание.

Молодость никогда не проходит бесследно. За горячие переживания и пылкие чувства мы расплачиваемся после тридцати, когда начинает стонать сердечко и уровень гемоглобина опускается ниже нормы. Железо регулирует функции эритроцитов, повышает производство гемоглобина, хорошо влияет на густоту волосяного покрова, а также на захват и перенос кислорода, напрямую связано с работой сердца. Медь формирует красные кровяные клетки, она полезна для здоровья суставов и нервов, улучшает выработку гемоглобина.

Гормон фенилэтиламин увеличивает и улучшает возбудимость во время половых контактов, переживания удовольствия, глубину оргазмического чувства, а также активизирует поведение. Его очень много в горьком шоколаде и какао. Съедать полплитки шоколада и стакан горячего сладкого какао лучше всего с утра. А вечером врачи вообще запрещают употребление этих продуктов, равно как и есть по вечерам сыр и яйца.

**3. Тайны здорового секса**

Мужчины, занимающиеся сексом три раза в неделю или чаще менее подвержены инфарктам и инсультам, утверждают ученые из Королевского университета в Белфасте (Ирландия). А вот "внезапные" инфаркты в постели с некоторыми немолодыми любителями острых ощущений случаются не из-за секса как такового, а из-за банального физического перенапряжения.

При накоплении сексуального напряжения (то есть при воздержании) выработка инсулина снижается. А после оргазма и у мужчин, и у женщин все железы внутренней секреции, в том числе и поджелудочная, приходят в тонус. Выработка инсулина повышается, стимулируется углеводный обмен. Потому эндокринологи считают регулярные занятия любовью отличной профилактикой диабета второго типа.

Любовная игра и ее энергичное завершение требуют работы десятков мышц, некоторые из которых "простаивают" даже при активном занятии спортом. Сердце активнее качает кровь, и она устремляется по сосудам с большим напором. Из-за этого не только раскрываются самые мелкие капилляры, но даже могут прорастать новые! По науке это называется ангиогенез.

Во время бурных ласк увеличивается не только выработка слюны, но и повышается концентрация в ней антибактериальных веществ, которые уничтожают вредных микробов, разрушающих зубную эмаль. Так что секс в определенной степени можно назвать самой приятной профилактикой кариеса.

Во время сексуальных утех организм переключается с психотравмирующей ситуации на волну счастья. Причина - выброс в кровь нашего природного антидепрессанта – "гормона радости" окситоцина и при этом снижение уровня гормона стресса - кортизола.

После секса в организме возрастает производство гормона пролактина. Это, в свою очередь, заставляет стволовые клетки мозга образовывать новые нейроны в центре, отвечающем за обоняние.

Непосредственно перед оргазмом увеличивается образованию эндорфинов, которые оказывают болеутоляющий эффект при любом типе боли, начиная от головной и кончая болями при артрите и даже мигрени. У женщин занятия сексом стимулируют выработку яичниками женского полового гормона - эстрогена, который может подавлять боли, связанные с ПМС.

Американские сексологи предлагают рекомендации для повышения сексуальной удовлетворенности партнеров. Возможно, они пригодятся вам. o Хороший секс начинается, когда вы еще одеты. Помните, что атмосфера в спальне зависит от отношений между партнерами и их чувств, умения создать настроение друг другу.

- Подумайте о себе, как о сексуальном существе, о своих эротических переживаниях, что вам нравится и не нравится в собственном сексуальном поведении.

- Побеспокойтесь сами о своем удовольствии и желаемых ощущениях, не считайте, что это должен "обеспечить" партнер.

- Постарайтесь сохранить романтику в вашей интимной жизни.

- Серьезность нужна во многих жизненных ситуациях, но не в сексе. Слишком серьезное отношение, ответственность, чувство вины убивают секс.

- Примиритесь с тем, что ваши взгляды на те или иные стороны секса могут не совпадать со взглядами партнера.

- Относитесь реалистично к своим сексуальным ожиданиям, не ждите неземного блаженства от каждого сексуального контакта: люди - не совершенные механизмы с заданной программой.

**Заключение**

Каждый поступательный этап развития общества привносит в нашу жизнь не только новые достижения научно-технического прогресса, но и новые требования к выживанию человеческой популяции как биологического вида.

Изменяя окружающую среду, меняя свой быт, привнося в свою жизнь новшества технического прогресса, организуя производственную, учебно-воспитательную и другую деятельность необходимо, прежде всего, на несколько шагов вперед продумывать, как скажется это на здоровье людей, и какие мероприятия необходимы для сохранения и улучшения здоровья.

Однако одной из самых важных проблем является изменение мировоззрения людей в отношении здорового образа жизни.

Реализация внедрения здорового образа жизни в повседневную деятельность людей должно осуществляться на основе формирования традиций. Создание традиций это долговременный процесс, требующий порою смену не одного поколения. Ведь важно не только накапливать знания, но и находить им практическое и постоянное применение на уровне естественных потребностей, привычек, привязанностей. Не достаточно знать и понимать, важно жить этим. Таким образом, сформированные традиции здорового образа жизни становятся достоянием нации, достоянием государства. И тогда это будет являться неотъемлемой частью жизни людей.

В данном реферате были рассмотрены такие факторы здорового образа жизни как секс и семейная жизнь.

**Список использованной литературы**

1. Жуковин И.Ю. Формирование культуры и традиций здорового образа жизни как основополагающего фактора оптимизации развития и жизнедеятельности подрастающего поколения. – М., 2000.
2. Здоровый сон – залог здорового секса // Пикантные новости. – 15 сентября 2005.
3. Ковалев С.В. Психология современной семьи. - М.: Просвещение, 1988.
4. Куценко Г.И., Новиков Ю.В. Книга о здоровом образе жизни. – М.: Медицина, 1999.
5. Нацпроектам нужны фонды // Деловой Петербург. – 25 декабря 2006.
6. Татевосов Г. Вкусный кекс, здоровый секс… Мы – это то, что мы съели // Вечерняя Казань. – 7 августа 2003.