

БЕСЕДА О ЗДОРОВОМ РЕЖИМЕ ДНЯ



Автор: Александрова Н.М.

Место работы, должность: Заместитель
директора по учебной работе БУ города
Омска «Спортивная школа «Крутая горка»

Оглавление

I. Введение

II. Содержание:

1. Утренняя гимнастика
2. Физическая активность – путь к здоровью
3. Компьютер и здоровье
4. Гармоничное развитие подростка
5. Режим дня
6. Ходьба и пешеходные прогулки
7. Закаливание
8. Правильное питание

III. Заключение

IV. Список использованной литературы

Введение

Здоровье – понятие комплексное, включающее физическое, психическое и социальное благополучие.

Наше здоровье зависит от ряда факторов – наследственности, условий труда и быта, состояния воздуха, воды, качества пищи, места проживания, отношений в семье и школе, но больше всего (от 50% до 60%) от образа жизни. Этот фактор, в свою очередь, зависит от нас самих, - от организации процессов деятельности, поведения, взаимоотношений с окружающими.

Здоровый образ жизни – это достаточный сон, регулярная физическая активность, сбалансированное питание без переедания, позитивное мышление, отказ от вредных привычек (курения, спиртных напитков, наркотических веществ).

Научно-технический процесс облегчил труд человека и одновременно снизил двигательную активность по сравнению с началом двадцатого столетия в 100 раз. Гиподинамия приводит к снижению физической и умственной работоспособности, уменьшению резервных возможностей организма, ухудшению функционального состояния, что, в конечном итоге, ведет к хроническим заболеваниям.

Двигательная активность и, в частности, физические упражнения, являются естественной потребностью человеческого организма, непосредственно воздействуют на функцию всех органов и систем. Установлено, что физически подготовленные люди в два раза реже болеют. Еще в 18 веке знаменитый французский врач Тиссо писал, что ни одно лекарство в мире не может заменить действия движения. Великий русский физиолог И.П.Павлов говорил о “мышечной радости” после выполнения физических упражнений. Занятия физкультурой и спортом развивают не только физические качества, но и формируют характер, способствуя успешной трудовой и профессиональной деятельности.

Регулярность тренировок, преодоление физических нагрузок, соревновательная конкуренция, дисциплинированность, командная сплоченность способствуют подготовке к будущей профессии, помогают найти решение в сложной ситуации,

формируют целеустремленность, самообладание, стойкость характера. Примеров тому великое множество, когда люди, состоявшие в спорте, добивались карьерного роста в профессиональной деятельности, далекой от спорта.

В Древней Элладе спартанцы с детства проходили серьезную физическую подготовку, становились не только полководцами, но и выдающимися политическими деятелями, так например, царь Леонид, Аристотель, Плутарх, Платон одновременно с риторикой и философией занимались гимнастикой и борьбой.

Подобных примеров множество, когда занятия физической культурой и спортом способствуют формированию характера, позволяя человеку добиваться больших успехов в профессиональной деятельности.

Однако движения должны быть рациональными, оптимальными для организма в зависимости от пола, возраста и индивидуальных особенностей. В школьном возрасте происходит формирование основных органов и систем, и важнейшую роль в этом играют систематические занятия физическими упражнениями. Особенно важно следить за осанкой, улучшать деятельность дыхательной мускулатуры. Формирование опорно-двигательного аппарата происходит при оптимальном уровне физических нагрузок. В своем исследовании я хочу проанализировать факторы, которые влияют на здоровье человека и дать ответ на вопрос, какие из них являются основными средствами укрепления здоровья.

Утренняя гимнастика

Занятия утренней гимнастикой улучшают деятельности мышц, костей, суставов, внутренних органов и нервной системы, повышают общий тонус организма, приносят ощущение бодрости, подготавливают к предстоящим рабочим и бытовым нагрузкам.

Продолжайте ежедневные занятия утренней гимнастикой.

Утреннюю гимнастику проводите в хорошо проветренном помещении, а в теплое время года – на свежем воздухе. Одежда должна быть свободной и не стеснять движений. Лучше всего заниматься в тренировочном костюме или в трусах и майке и в легкой спортивной обуви.

Если во время или после занятий утренней гимнастикой будут появляться неприятные ощущения в области сердца, головокружение, одышка, сердцебиение, обратитесь за советом к врачу.

Утренняя гигиеническая гимнастика

Есть прекрасное средство ускорить пробуждение организма, привести его в бодрое состояние – специальные физические упражнения, так называемая зарядка. Небольшой комплекс движений активизирует кровообращение, дыхание, деятельность кишечника. Многочисленные импульсы, возникающие в мышцах, сухожилиях, суставах, поступают в соответствующие центры головного мозга, которые стимулируют работу различных органов, повышая их работоспособность и всего организма в целом. Зарядка имеет и воспитательное значение - она дисциплинирует, вырабатывает волю, уверенность в своих силах.

Физическая активность – путь к здоровью

Что такое физическая активность

Физическая активность – это движение тела при помощи мышечной силы, сопровождающееся расходом энергии. Бурное развитие современных технологий в последнее столетие резко снизило уровень физических нагрузок людей, а малоподвижный образ жизни стал обычным явлением современной жизни.

Научные исследования убедительно доказали, что низкая физическая активность способствует повышению артериального давления, является фактором риска развития болезней сердца и сосудов, сахарного диабета, остеопороза и других.

Движение и здоровье

В период роста и развития человека движение стимулирует обмен веществ и энергии в организме, улучшает деятельность сердца и дыхания, а также функции некоторых других органов. Большая подвижность детей и подростков благоприятно воздействует на их головной мозг и способствует развитию умственной деятельности.

Двигательная активность должна соответствовать потребностям вашего организма. Она должна быть для него оптимальной. Недостаток движения приводит к гиподинамии – у ученика ухудшается кровообращение, дыхание и пищеварение. Ухудшается память, внимание, снижается умственная и физическая работоспособность. Человек чаще болеет. Высокий уровень физического развития будет благоприятно влиять и на ваши умственные способности.

Какова роль физической активности в жизни человека

Физическая активность является одним из ключевых аспектов здорового образа жизни:

- она делает человека физически привлекательным;
- существенно улучшает его здоровье;
- увеличивает продолжительность жизни и улучшает ее качество;
- снижает риск развития многих заболеваний;
- помогает справиться со стрессами и избежать депрессии;
- помогает поддерживать нормальную массу тела.

Что вы должны знать о физической активности:

- Занятия должны быть регулярными 5 раз в неделю;
- должен пройти хотя бы час после еды, прежде чем Вы приступите к занятиям;
- продолжительность занятий, в среднем, 30 минут в день;
- начинать физические упражнения надо в медленном темпе, постепенно повышая их интенсивность. Это обеспечит Вам максимальную пользу с минимальным риском для здоровья.
- учитывайте свои привязанности, выбирая вид физических упражнений (ходьба, подвижные игры, аэробика и т.д.);
- проводить занятия можно в любое время – утром или вечером, ориентируясь на свои биоритмы (“сова” или “жаворонок”);
- выполнять упражнения надо в удобной обуви и одежде;

- периодически меняйте вид физических упражнений, чтобы устранить элемент монотонности;
- занимайтесь достаточно, чтобы слегка запыхаться и разогреть мышцы. Вы не должны задыхаться;
- необходимо следить, чтобы во время занятий не было одышки, болей и перебоев в области сердца, отеков, головокружения. Если во время физических нагрузок Вы почувствовали эти симптомы, значит, нагрузка для вас чрезмерная, ее надо снизить или совсем прекратить.

Компьютер и здоровье

Интенсивное внедрение электронно-вычислительной техники в нашу жизнь сделало компьютер практически повседневным бытовым прибором, используемым как на производстве, так и в учебных заведениях, домашних условиях.

Установлено, что компьютерные технологии, являясь великим достижением человека, имеют и отрицательные последствия для здоровья. На пользователей персональными компьютерами (ПК) воздействуют электромагнитные излучения видимого спектра, крайне низких, сверхнизких и высоких частот, электростатические поля, создаваемые компьютерами и другими источниками. Специфические светотехнические характеристики дисплеев ПК предъявляют высокие требования к зрительной системе человека, большую нагрузку испытывает опорно-двигательный аппарат организма. Возможным неблагоприятным фактором световой среды является несоответствие нормативным значениям уровней освещенности рабочих поверхностей стола, экрана, клавиатуры. Работа с использованием ПК сопровождается значительным нервно-эмоциональным напряжением. В результате длительной работы компьютеров, а также при недостатке площади на одно рабочее место, несоблюдение режима проветривания в помещениях наблюдается существенное нарушение аэроинного режима и параметров микроклимата, что оказывает неблагоприятное влияние на человека.

С целью профилактики нарушений здоровья пользователей ПК предъявляются серьезные требования к технике, организации рабочего места, режиму труда и отдыха.

Важным фактором обеспечения оптимальной работоспособности и сохранения здоровья являются регламентированные перерывы в работе с ПК. Так, непрерывная длительность работы с фиксацией взора на экране монитора в течение урока не должна превышать 15 минут для учеников младших классов. Для учащихся 5-7 классов этот период составляет 20 минут, для 8-9 классов – 25 минут, а для учеников 10-11 классов – не более 50 минут. Игры на компьютере необходимо ограничить во времени и не проводить их перед сном.

После занятий на компьютере для снятия статического и нервно-эмоционального напряжения рекомендуют использовать обычные физические упражнения (разминка) в течение 5-10 минут. Для снятия напряжения зрения необходимо проводить «зрительную гимнастику». Даже небольшой, но регулярной, продолжительности упражнений для глаз (1-2 минуты) достаточно, чтобы глаза отдохнули. У детей, длительно работающих на компьютере, может появиться ослабление остроты зрения вдаль – близорукость. Поэтому надо следить за соблюдением режима работы на ПК.

Мир меняется, и без информационных технологий представить нашу жизнь невозможно. Однако бесконтрольное длительное пребывание школьника у компьютера может привести к развитию невротического расстройства – компьютерной зависимости. Это происходит не при учебных занятиях на компьютере, а при участии в компьютерных играх, общении в чатах, бесцельном рыскании по интернету и в социальных сетях. Подросток забывает о своих делах, постепенно компьютер заменяет ему реальное общение с друзьями, родственниками. Имея в виртуальном мире множество «друзей» в социальной сети, виртуозно побеждая монстров в компьютерных играх, он в реальной действительности затрудняется при выполнении обычных школьных заданий, засыпает на уроках, теряется при общении со сверстниками. Для преодоления интернет-зависимости американский психолог Кимберли Янг предлагает рациональные советы подростку:

- Займи себя чем-нибудь другим в то время, когда садишься за монитор.

- Заставь других ограничить себя, объяви всем, что ты больше не будешь сидеть в «контакте», напиши об этом на своей странице. Попроси сетевых друзей контролировать тебя.
- Выходи из дома чаще.
- Установи четкий график работы: компьютер – 2 часа в день.
- Займись делом. В мире есть куча интересных дел помимо интернета. Сделай свою жизнь насыщенной событиями, что у тебя не было времени бездельничать за компьютером.

Гармоничное развитие подростка

Исследования ученых показали, что двигательная активность школьников снижается по мере их взросления. Недостаток движений ведет к излишней полноте. Дети растут вялыми, не играют в подвижные игры, уклоняются от уроков физкультуры. Физическая неполноценность отражается на их характере. Тучные малоподвижные дети меньше общаются с товарищами, становятся замкнутыми. Без преувеличения можно сказать, движения столь же необходимы для нормального роста и гармонического развития молодого организма, как и прием пищи.

Дети мечтают стать такими же ловкими, быстрыми, сильными, какими видят на стадионе, в кино или по телевизору прославленных мастеров спорта. И это их желание надо всячески поддерживать. Яркие впечатления, связанные с играми и спортом в детстве остаются в памяти на всю жизнь.

Сама природа наградила детей естественной потребностью в движении. Разнообразные движения, особенно на свежем воздухе, необходимы для роста и жизнедеятельности ребенка. Неоценимую услугу здоровью оказывают даже кратковременные занятия физическими упражнениями. Это лучше, чем полная бездеятельность. Однако, наибольшую пользу приносят упражнения, выполняемые в системе, в определенное время дня, в разных формах, в сочетании с закаливанием организма. Все это - составляющие понятия “физическое воспитание”. Цели и задачи физического

воспитания в семье – укрепление здоровья, улучшение физического развития, воспитание правильной осанки и культуры движений.

Физическое воспитание детей, особенно младшего школьного возраста, становится все более необходимым. Современные дети рождаются не только с большей массой тела, чем раньше, но и с большей, как говорят медики, энергией роста и развития. Они стали все чаще болеть “взрослыми болезнями”. Для закаливания организма, формирования правильной осанки, развития двигательных и других качеств у школы и семьи возможности примерно одинаковы.

Режим дня.

У вас может возникнуть вопрос: а нужен ли подростку распорядок дня? Давайте разберемся! Каждый наш день насыщен различными занятиями учебной работой в школе, чтением, спортом, музыкой, помощью по дому, встречами с друзьями и т.д. Чтобы это всё успеть и вместе с тем иметь достаточно времени для отдыха, надо уметь правильно организовать свой день.

Правильный распорядок дня, основанный на разумном сочетании физического и умственного труда, пассивного и активного отдыха, создаёт оптимальные условия для жизни и деятельности человека.

Режим дня – основа физического воспитания, как и воспитания вообще. Школьники, которые в разное время садятся за выполнение домашних заданий, трудно включаются в работу, быстро устают. Дети, приученные делать уроки в одно и то же время, выполняют их без принуждения, быстро и без утомления. Режим дня полезен уже потому, что обеспечивает ритмичное чередование видов занятий, предупреждая тем самым излишнюю усталость. Поскольку каждый ребенок индивидуален, имеет разные задания, личные увлечения, учесть их можно, прежде всего дома. И родители должны сами разработать общий режим семьи и распорядок дня для каждого ребенка. Обязательно надо контролировать соблюдение режима, добиваться неукоснительного исполнения его.

Почему это важно? Ребенок пошел в школу. У него появились непривычные нагрузки, новые обязанности. Меньше стало времени на игры. Сразу же появляется дефицит движений, составляющий, по научным данным, до 40 %. Для компенсации этой естественной потребности нужно не менее 2 ч активных движений за сутки. Основой основ режима любого школьника должно быть обеспечение достаточной двигательной активности.

В основе здорового образа жизни лежит правильным режим жизнедеятельности. Режим – это правильное чередование периодов работы и отдыха, их продолжительность, рациональное распределение времени в течение одного дня, недели, месяца, года.

Большое значение для здоровья имеют продолжительность сна в зависимости от возраста, время отхода ко сну и пробуждения, количество и время приемов пищи, двигательная активность и активный отдых на открытом воздухе. Очень важно заблаговременно настроить организм на определенный вид деятельности: тогда в этот процесс органично включаются все его системы и органы, обеспечивающие успешную деятельность.

Это интересно

Знаменитый исследователь Арктики Отто Шмидт в 14 лет составил план всей своей будущей жизни. План включал книги, которые надо прочесть, науки, которые надо изучить, цели, которые надо достичь. Правда, после подсчетов оказалось, что на выполнение всего намеченного ему понадобится 900 лет! Пришлось сокращать и ужимать программу до 150 лет. Самое же удивительное то, что расписанное на 150 лет ему удалось сделать за 64 года жизни. Он добился выдающихся результатов в математике, физике, астрономии, выдвинул собственную гипотезу об образовании Солнечной Системы, стал академиком. Помогли ему в этом исключительная воля плюс строгий режим в течение всей жизни.

Ходьба и пешеходные прогулки

Ходьба - одна из лучших и наиболее доступных и легко дозируемых форм активизации двигательного режима. Умеренно напряженная и достаточно длительная работа

крупных мышечных групп при ходьбе положительно влияет на сердечную мышцу и сосуды и оказывает благоприятное воздействие на функции кровообращения и дыхания, на деятельность кишечника и почек, на нервную систему.

Среди видов спорта, способствующих предотвращению сердечно-сосудистых заболеваний, на первое место можно поставить бег и ходьбу. Обе формы физических упражнений просты, доступны всем, повсюду применимы и не нуждаются в особом материальном техническом обеспечении.

Закаливание

Закаливание очень важно для здоровья и красоты. Оно одарит вас приятным цветом и упругостью кожного покрова, надежно защитит от простуды. Для успешного применения закаливающих процедур не требуется специального инвентаря, дорогостоящего оборудования. Важно лишь соблюдать принципы постепенности и последовательности, систематичности, разнообразия, сочетания общих и местных процедур.

Систематическое закаливание рекомендуется начать с воздушных ванн. Весьма полезны прогулки и занятия спортом на свежем воздухе, сон при открытой форточке. Более эффективны и легче регулируются водные процедуры. Главная заповедь при этом – чем холоднее вода, тем короче должно быть время процедуры. Закаливающие процедуры не должны вызывать неприятных ощущений, появление “гусиной кожи”.

При проведении общего закаливания рекомендуется следующая последовательность процедур: обтирание, обливание, душ, купания.

Лучшее средство против ОРВИ – сильный иммунитет, а для этого замечательно помогут всевозможные способы закаливания. Главное при закаливании – соблюдать “золотые правила” профилактики: постепенность и систематичность, и помнить, что во время острых заболеваний все виды закаливания противопоказаны. Замечательный эффект даёт метод контрастного закаливания с резкой сменой температуры воды. Это может быть контрастный душ или обливание с чередованием холодной и горячей воды. По

окончании процедуры кожа должна быть холодной, но внутри тела – ощущение тепла, которое расширяется наружу, согревая всё тело.

Правильное питание

Значение питания для детей и подростков

Именно питание поддерживает биологическую жизнь, обеспечивает постоянный обмен веществ и энергии между организмом человека и окружающей его средой. Нормальная жизнедеятельность человека возможна только при условии поступления в организм необходимого (сбалансированного) количества энергии и строительного материала (белка). Энергию, которую организм получают из пищи при ее сгорании, он расходует на две цели: для обеспечения своей жизнедеятельности и для выполнения какой-либо работы. Затрачиваемую энергию организм постоянно восполняет из пищи. Потребление и затраты энергии должны быть равными. Организм человека, особенно подростка, очень чувствителен и к избытку, и к недостатку энергии, а, следовательно, к поступлению в него пищевых веществ.

Калорийность продуктов питания

Затраты энергии человек восполняет соответствующим приемом пищи. Именно в процессе питания его организм получает необходимую ему энергию. Причем с различными продуктами он получает различное её количество, то есть у них, как говорят, разная энергетическая ценность, или калорийность. Суточная потребность в калориях для детей и подростков от 11 до 13 лет составляет для мальчиков 2700 килокалорий, а для девочек 2450 килокалорий.

Если калорийность пищи не покрывает расхода энергии организма, то это приводит к его белковому и витаминному голоданию. Такое состояние опасно для организма. Длительное голодание приводит к значительному уменьшению массы тела организма, нарушает его функции, у подростка при этом замедляются рост и развитие.

Избыточная энергия, которая поступает в организм с пищей, ведет к увеличению массы его тела.

Организм с пищей должен получить столько же энергии, сколько он потратил в течение суток. Питание, отвечающее этому условию, и называется сбалансированным.

Исследования последних лет показали, что у нынешних детей первые признаки атеросклероза появляются в сосудах уже до 10 лет. А пресловутые “бляшки” начинают формироваться к 13-15 годам. С возрастом жировые уплотнения постепенно увеличиваются. Значит, зарождение атеросклероза происходит уже в детстве, в подростковом возрасте болезнь активно развивается.

Что такое атеросклероз? Это одно из самых серьезных сердечных заболеваний. Суть его в том, что стенки сосудов уплотняются, в местах повреждения сосудов образуются атеросклеротические бляшки, мешающие нормальному кровотоку. Самые серьезные последствия атеросклероза – стенокардия, инсульт, инфаркт миокарда.

Факторы, которые вызывают развитие сердечно-сосудистых заболеваний, хорошо известны. Среди них лидируют неправильное питание, ведущее к ожирению и повышенному уровню холестерина в крови, нехватка движения, курение.

Педиатры устали предупреждать об опасностях “фастфуда” и газировки. Сегодня веселые дворовые игры сменили компьютерные забавы. Отсюда – все большая распространенность ожирения и, как следствие, рост заболеваемости сахарным диабетом второго типа.

“Неправильное питание” – вовсе не абстрактная фраза, за ней стоят многочисленные научные исследования. Например, в Томске изучали особенности питания у подростков. И оказалось, что крупы и каши ежедневно присутствуют у 10,8 процента школьников, овощи – у 19,3 процентов детей, сладости каждый день употребляют 43,4 процента учеников, сладкую газированную воду ежедневно пьют 41 процент детей. Выводы врачей предельно просты: здоровье детского сердца зависит от того, что ребенок ест и сколько он двигается. Советы тоже понятны:

- Крупы, овощи, фрукты, рыбу и молочные продукты ребенку полезно есть как можно чаще;
- Жирное и сладкое желательно ограничить;

- Потребление соли – максимум одна столовая ложка в день;
- Как минимум два часа в день ребенок должен двигаться;
- И, конечно, сердце ребенка и подростка нуждается в защите от курения и активного и пассивного, когда рядом с детьми “дымят” взрослые.


Заключение

Соблюдение принципов рационального режима дня создает условия для гармоничного развития подростка, помогает освоить сложную школьную программу, укрепить здоровье, поддерживать и совершенствовать физическую форму, организовать свободное время учащегося, развить кругозор и предупредить болезни.

Таким образом, чтобы быть успешным и здоровым человеком необходимо соблюдать режим дня.

Список использованной литературы

1. Александров И. Перестань быть «контактером»! - Миг 17. Журнал для старшеклассников. - №9.- 2008.- С.26.
2. Борисова О. Физическое воспитание детей в семье. - Физкультура и спорт. – Москва: Знание, 1985. – С.3-8.
3. Дунской Д.Д. Ходить и бегать для здоровья. - Физкультура и спорт. – Москва: Знание, 1985. – С.27.
4. Колесникова С.А. Газета “Домашний доктор”. - №5(116). – 2010. – С.2.
5. Конев А.Ф. Настольная энциклопедия для мальчиков: Сила и здоровье. – Минск: Современный литератор, 2000. – С.702.

- 
6. Кононова Е.И., Смолянова Д.С. Закаливание организма и комплексы гигиенической гимнастики при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. – Ленинград: Ленуприздат, 1974. – С.3.
 7. Лях В.И. Физическая культура. – Москва: Просвещение, 1997. – С.80.
 8. Мальцева Н.Н. Газета “Домашний доктор”. - №7(118) – 2010. – С.3.
 9. Потапчук А.А.Газета “Домашний доктор” - №5(116). – 2010. – С.1.
 10. Остапчук О. Детская энциклопедия: Здоровый образ жизни. – Москва: Аргументы и факты, 2004. – С.4.
 11. Сухая С. Российская газета. - №254(5333). – 2010. – С.21.