

Тема: Основы ЗОЖ..

1. Пути обеспечения высокого уровня работоспособности.
2. Основные элементы жизнедеятельности человека (умственная и физическая нагрузка, активный отдых, сон, питание др.), рациональное сочетание элементов жизнедеятельности, обеспечивающих высокий уровень жизни.
3. Значение правильного режима труда и отдыха для гармоничного развития человека, его физических и духовных качеств.
4. Биоритмы и работоспособность человека. Основные понятия о биологических ритмах организма. Влияние и учет биологических ритмов на уровень жизнедеятельности человека.
5. Значение двигательной активности и закаливания организма для здоровья человека.

ЗОЖ - определение и компоненты

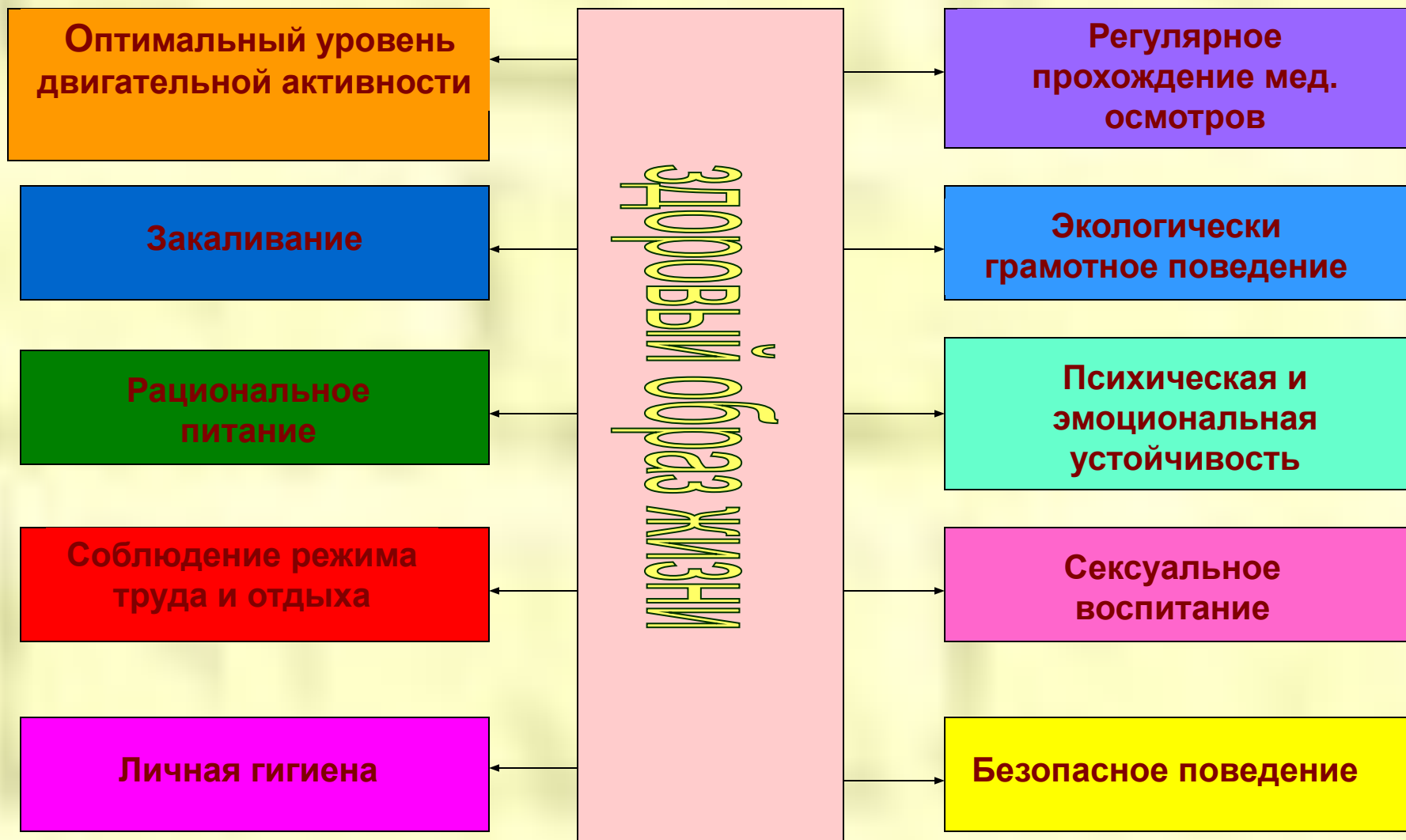
- **Здоровье** – это отсутствие болезней и физических дефектов, полное состояние физического, духовного и социального благополучия

Компоненты:

1. Иметь цель в жизни
2. Соблюдать режим двигательной активности
3. Дышать чистым воздухом
4. Правильно питаться
5. Уметь отдыхать
6. Закаливаться
7. Соблюдать личную гигиену
8. Отказаться от вредных привычек



Здоровый образ жизни – путь к достижению высокого уровня здоровья



Режим дня школьника

- Пробуждение
- Утренняя зарядка
- Завтрак
- Занятие в школе
- Обед
- Прогулка
- Приготовление уроков
- Ужин
- Свободное время
- сон

Умственная работоспособность человека

- в течении дня меняется
- Лучший период с 9-до11 часов
- После отдыха с 16- до 17 часов

Физическая работоспособность человека

- Наиболее сильная с 8 до 12 часов и с 14-17 часов
- Наиболее слабый с 3 до 5 часов

РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА

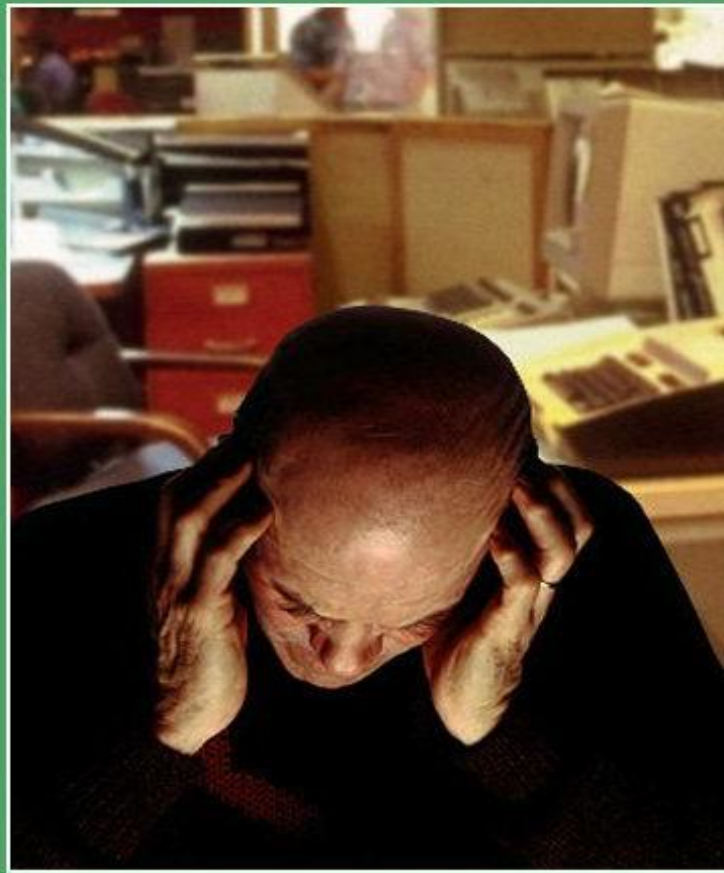


УДОБНОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВОК И ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ,
А ТАКЖЕ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ДОМАШНИХ ЗАДАНИЙ:

с 10 до 12 часов, с 16 до 18 часов

Переутомление

ПОНЯТИЕ О ПЕРЕУТОМЛЕНИИ



Признаки переутомления

- Часто болит голова
- Плохой сон
- Снятся кошмары
- После сна разбитое и усталое состояние
- Плохой аппетит

Чтобы не допустить переутомление:

- Устраните или уменьшите воздействие вредных раздражающие факторы
- Правильно организуйте свой отдых (чередование разных видов деятельности)
- Рационально питайтесь

Важнейшим элементом здорового образа жизни является рациональное питание

«Если бы люди ели только тогда, когда они очень голодны, и если бы питались простой чистой и здоровой пищей, то они и не знали бы болезней и им легче было бы управлять своей душой и телом», - так говорил Л.Н. Толстой

ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС

- Если организм получает энергии больше, чем расходует, то есть если мы получаем пищи больше, чем это необходимо для нормального развития человека, для работы и хорошего самочувствия, - мы полнеем.



- Сейчас более трети нашей страны, включая детей, имеет лишний вес. А причина одна - избыточное питание, что в итоге приводит к атеросклерозу, ишемической болезни сердца, гипертонии, сахарному диабету, целому ряду других недугов.

- Важно - соответствие химического состава рациона физиологическим потребностям организма в пищевых веществах.
- Питание должно быть разнообразным и обеспечивать потребности в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах, пищевых волокнах. Многие из этих веществ незаменимы, поскольку не образуются в организме, а поступают только с пищей.
- Отсутствие хотя бы одного из них, например, витамина С, приводит к заболеванию, и даже смерти. Витамины группы В мы получаем главным образом с хлебом из муки грубого помола, а источником витамина А и других жирорастворимых витаминов являются молочная продукция, рыбий жир, печень.

Принципы рационального питания

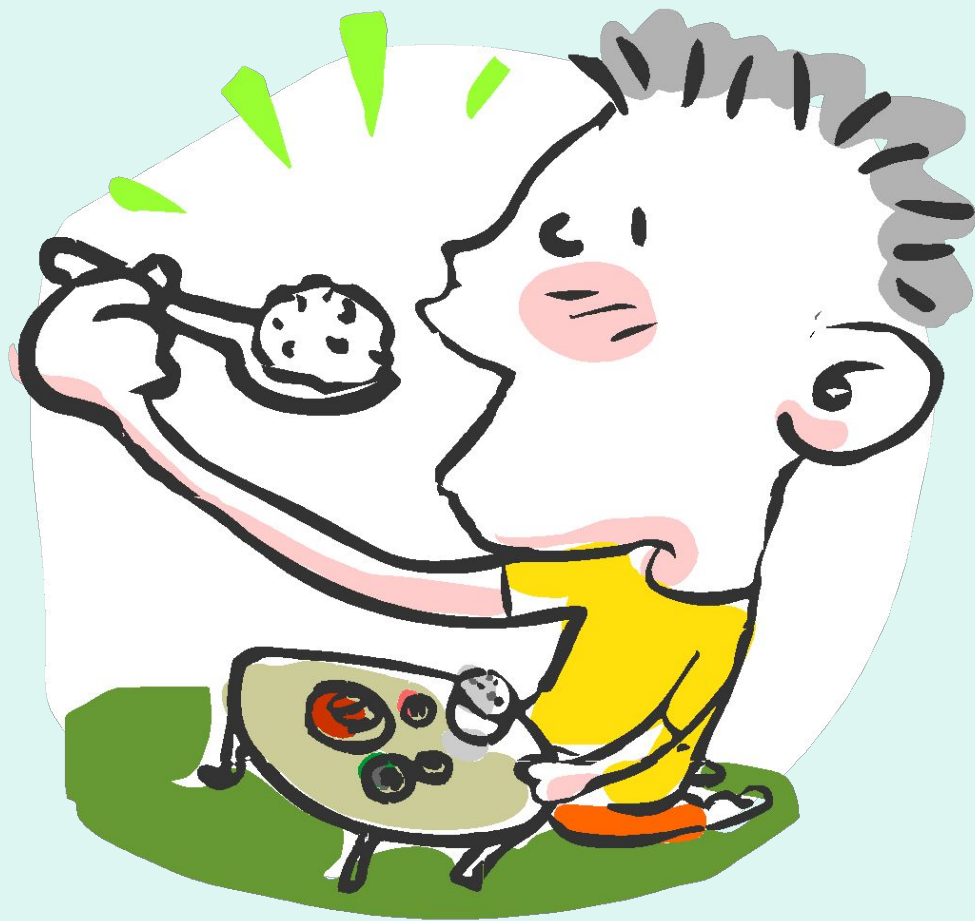
- Строгое соблюдение ритма приема пищи.



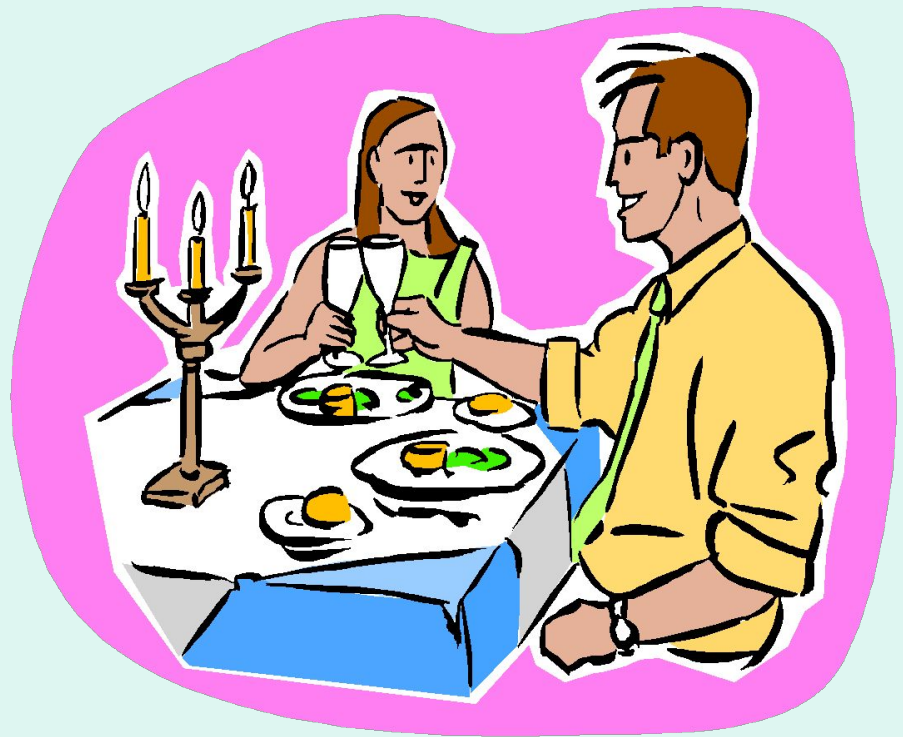
- Отучаться насыщаться пищей до предела.



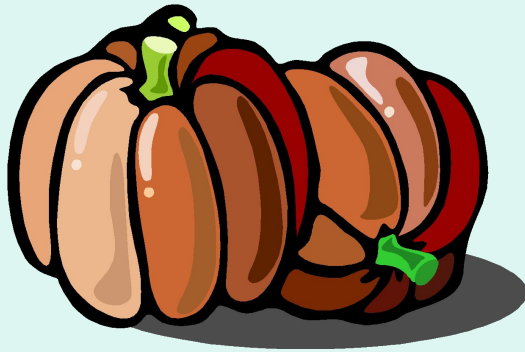
- Пищу надо есть с вниманием и удовольствием, не спеша прожевывать и почувствовать вкус.



- Подсознательно оказывают благотворное влияние на пищеварение оформление блюд, сервировка стола.



- Употреблять в пищу сырые растительные продукты.



Правильный распорядок дня

Важно соблюдать следующий распорядок дня:

- вставать ежедневно в одно и то же время, заниматься регулярно утренней гимнастикой,
- есть в установленные часы,
- чередовать умственный труд с физическими упражнениями,
- соблюдать правила личной гигиены, следить за чистотой тела, одежды, обуви,
- работать и спать в хорошо проветриваемом помещении,
- ложиться спать в одно и то же время!

Биоритмология. Понятие биоритма

■ **Современная биоритмология** – это наука, рассматривающая ритмические процессы от самого их зарождения в таинственных глубинах клетки до таких сложных и крупномасштабных явлений, как лунные и сезонные ритмы в жизни природы.



■ **Биологические ритмы или биоритмы** – это более или менее регулярные изменения характера и интенсивности биологических процессов.

Виды биоритмов

Экологические
ритмы



Физиологические
ритмы



Экологические биоритмы

- *суточные,*
-
- *сезонные (годовые),*
-
- *приливные,*
-
- *лунные ритмы*
-



Физиологические биоритмы

- *ритмы биения сердца,*
-
-
- *ритмы давления,*



- *ритмы артериального давления*



Человек живет 24 часовым ритмом Земли

- В течении сутки меняются:
 - Температура тело
 - Частота сердечных сокращений
 - Уровень артериального давления
 - Работоспособность

Примерный распорядок дня для учащихся, обучающихся в первую смену

Время пробуждения. 7.00

- Утренняя гимнастика, закаливающие процедуры, умывание, уборка постели. 7.00-7.30
- Утренний завтрак. 7.30-7.50
- Дорога в школу. 7.50-8.00
- Учебные занятия в школе и общественная работа. 8.00-14.00
- Дорога из школы домой (прогулка). 14.00-14.30
- Обед. 14.30-15.00
- Пребывание на воздухе. 15.00-16.00
- Приготовление уроков. 16.00-18.30
- Пребывание на воздухе или занятие в кружках, секциях. 18.30-19.30
- Ужин и свободные занятия. 19.30-21.00
- Сон. 21.00-7.00

Запомни – все органы человека имеют свои биологические ритмы

ОСНОВНЫЕ БИОРИТМЫ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

Наименование ритма	Период, сек
α -ритмы мозга	0,07
β -ритмы мозга	0,03
γ -ритмы мозга	0,3
Глотательные движения	4,0
Вдох-выдох	6,0
Сердечный цикл	0,8
"Голодная" моторика желудка	40-60 мин
Средняя частота импульсов по двигательным нервным волокнам	0,02
Средняя частота биотоков мышц	0,03



Продолжительность биоритмов и их влияние .

<i>Биоритм</i>	<i>Оказывает влияние на</i>	<i>Продолжительность цикла</i>
<i>Физический</i>	<ul style="list-style-type: none">- энергию человека- силу- выносливость- координацию движения	23
<i>Эмоциональный</i>	<ul style="list-style-type: none">- нервную систему- эмоции, настроение- любовь- оптимизм- интуицию	28
<i>Интеллектуальный</i>	<ul style="list-style-type: none">- творческие способности- логические способности- обучаемость- память	33

ЭТАПЫ ПОСТРОЕНИЯ БИОРИТМОВ

Формула расчета фазы физического цикла

$$N_{\text{ф}} = \frac{365 \times N + K + Y}{23}$$

N- фаза цикла;

365- количество дней в году;

N- количество полных прожитых лет;

K- количество високосных прожитых лет (4 дня для детей 14-15-летних);

Y- количество дней от индивидуальной даты рождения до сегодняшней даты;

23- количество дней цикла.

Если при расчете получается показатель до 11,5 (включительно), то вы находитесь в положительной половине фазы, а числа больше 11,5 являются показателями отрицательной фазы физического цикла.

ЭТАПЫ ПОСТРОЕНИЯ БИОРИТМОВ

Формула расчета фазы эмоционального цикла

$$H_3 = \frac{365 \times N + K + Y}{28}$$

H- фаза цикла;

365- количество дней в году;

N- количество полных прожитых лет;

K- количество високосных прожитых лет (4 дня для детей 14-15-летних);

Y- количество дней от индивидуальной даты рождения до сегодняшней даты;

28- количество дней цикла.

Если при расчете получается показатель до 14 (включительно), то вы находитесь в положительной половине фазы, а числа больше 14 являются показателями отрицательной фазы эмоционального цикла.

ЭТАПЫ ПОСТРОЕНИЯ БИОРИТМОВ

Формула расчета фазы интеллектуального цикла

$$H_{и} = \frac{365 \times N + K + Y}{33}$$

H- фаза цикла;

365- количество дней в году;

N- количество полных прожитых лет;

K- количество високосных прожитых лет (4 дня для детей 14-15-летних);

Y- количество дней от индивидуальной даты рождения до сегодняшней даты;

33- количество дней цикла.

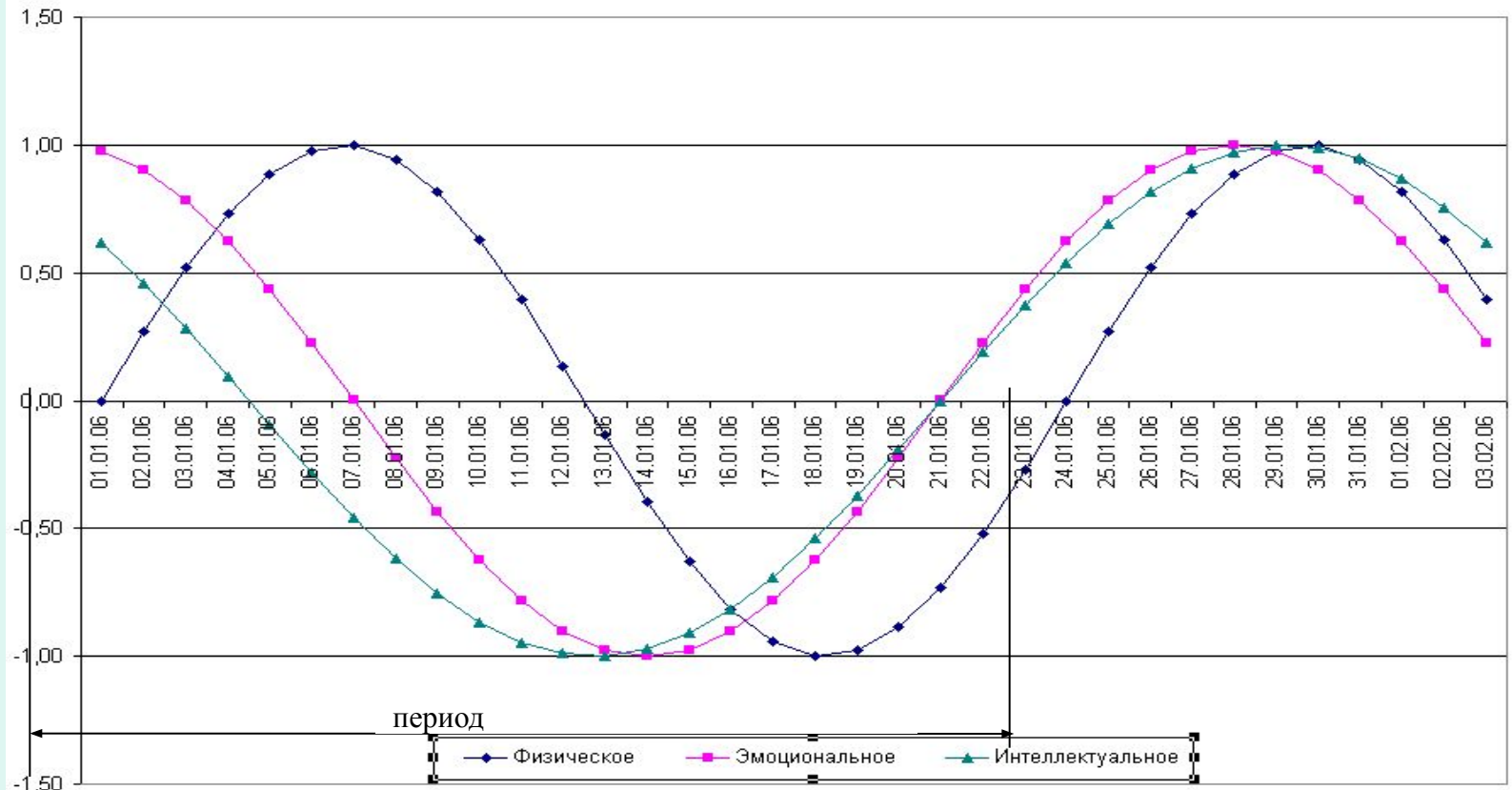
Если при расчете получается показатель до 16,5 (включительно), то вы находитесь в положительной половине фазы, а числа больше 16,5 являются показателями отрицательной фазы интеллектуального цикла.

Выводы:

- **Современный человек – это продукт сопряженной эволюции вида и его природных условий, биологического и социального начал. Поэтому огромное количество факторов как биологических (здоровье, погода, биоритмы), так и социальных (экономический уровень семьи и страны, обстановка в семье, отношения с друзьями) влияют на его здоровье. Именно поэтому мы сегодня с вами научились для себя составлять биоритмы, чтобы, планируя что-то важное, спортивное достижение или литературное сочинение, вы могли начать это в благоприятный для вашего организма день.**

Построение диаграммы.

Результаты			
Порядковый день	Физическое	Эмоциональное	Интеллектуальное
02.01.06	- 0,14	0,90	0,81
03.01.06	- 0,40	0,78	0,91
04.01.06	- 0,63	0,62	0,97
05.01.06	- 0,82	0,43	1,00



+

-

- **Влияние луны.** Под воздействием луны происходят приливы и отливы на морях и океанах, их мощность увеличивается или уменьшается в зависимости от дня лунного месяца, это также влияет и на человека. В дни новолуния и полнолуния сильно меняется влажность, давление, человек в зависимости от этого, по-разному себя чувствует.
- **Смена сезонов года** также оказывает на нас влияние. Изменяется количество энергии, поступающей от солнца, следовательно, меняется влажность, плотность кислорода с связи с чем легкие человека активно работают осенью. Плотность кислорода наибольшая в январе, минимальная в июне и июле. Это отражается на деятельности всего организма, особенно почек (активный зимний период).
- **Устойчивость организма к действию неблагоприятных факторов также подчинена биоритмам.** Скорость заживления ран повышается в 9-15 часов. Смертность при ночных хирургических операциях в три раза выше, чем при дневных. Обострение заболеваний сердечно-сосудистой системы чаще в 9 часов, чем в 23. Туберкулёз обостряется весной, язва – весной-осенью. Осенью и зимой большее выявление больных диабетом. Заболеваемость и смертность выше на 12 месяц от рождения.
Острота болевых ощущений возрастает с полуночи до 18 часов, а с 18 до 24 часов снижается.
Время приёма лекарств также имеет большое значение. Приём инсулина в ночное время, даже небольшими дозами, может привести к нежелательным последствиям. Днём восприимчивость к инсулину понижается, и он может быть принят в значительном количестве. (*Эти интересные данные приводятся в конце занятия*).

Сохранению и укреплению здоровья человека способствуют высокая двигательная активность и достаточная физическая нагрузка.

Неправда, что выхода нет
Из разного рода несчастий:
Сердечно-сосудистых бед
И радикулитных напастей.

Спасенье от натиска их
В простом и проверенном
средстве:

Бегом - на своих на двоих
С веселым азартом, как в
детстве.

Бегом - если холод и мрак,
Бегом - если грязь под
ногами,

Бегом - если свора собак
Пройдет полдистанции с вами,
Бегом - да не вспыхнет ни в ком
Трусливая фраза: «Ну, хватит!»

Бегом - вопреки ей - бегом,
Покуда восторг не охватит.
Восторг от того, что сейчас
В порядке и мышцы, и нервы.
Восторг от сознания, что в вас
Открылись большие резервы.



Чтобы быть здоровым необходимо:

- Подвижные игры
- Занятие физической культурой и спортом
- Закаливающие процедуры



ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ И ГИПОДИНАМИЯ



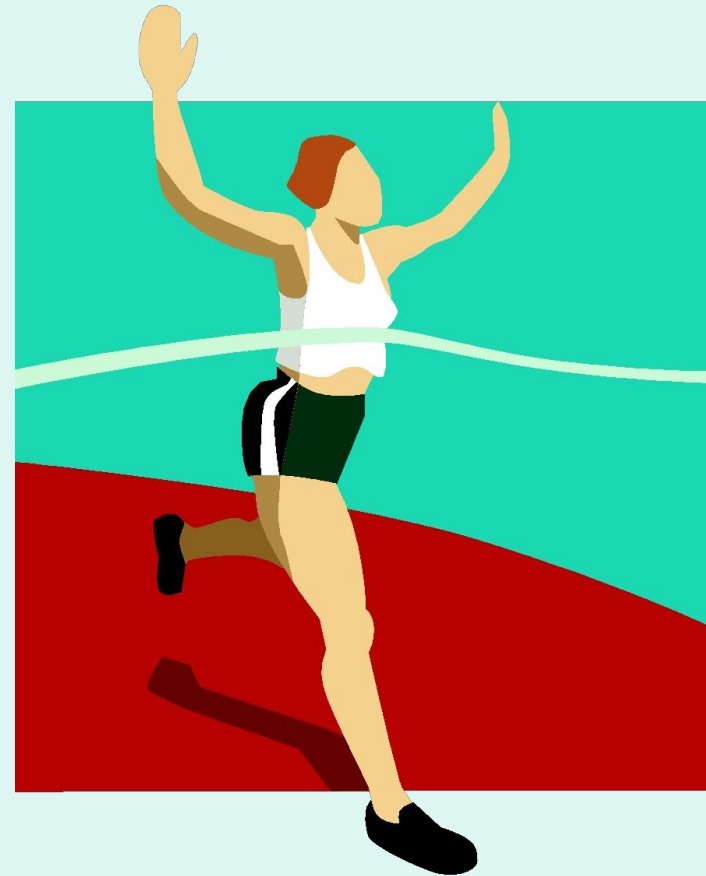
Для размышления

- Человек который не любит спорт



В последнее время мы часто слышим слово – **гиподинамия**. Это недостаточная, пониженная двигательная активность.

В Ижевске врачи взяли под наблюдение 1416 школьников. Все они были здоровы, но половина из них занималась физкультурой на уроках в школе, а половина, кроме того, посещала спортивные секции. Обследования показали, что у занимающихся дополнительно спортом физическое развитие происходит более гармонично. У них выше жизненная емкость легких, больше мышечная сила.



Влияние физических упражнений и занятия спортом на развитие растущего организма

- Развивает всех отделов центральной нервной системы головного мозга
- Систематические тренировки делают мышцы сильными
- Улучшает вентиляционные способности легких
- Способствует увеличению массы скелетной мускулатуры
- Укреплению суставов, связок

Физкультура



- **Оптимальный двигательный режим - важнейшее условие ЗОЖ. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания.**

Закаливание – одна из форм укрепления здоровья человека.

1000 лет назад великий врач
Древнего Востока Авиценна
писал:

С гимнастикой дружи,
Всегда веселым будь,
И проживешь 100 лет,
А , может быть, и более.
Микстуры, порошки –
К здоровью ложный путь.
Природою лечись –
В саду и чистом поле.



Регулярное закаливание обеспечивает:

- Увеличение способностей к восприятию и запоминанию
- Укрепление силы воли
- Активную физиологическую деятельность и здоровую жизнь
- Замедление процесса старения
- Продление срока активной жизни на 20-25 %
- **Необходимо придерживаться следующих основных принципов закаливания:**
- Постепенно увеличить дозы закаливающих воздействий
- Регулярно провести закаливающие процедуры
- Использовать принцип многофакторности – тепла, холода, солнце.

Воздушные ванны



Солнечные ванны



Порядок приема солнечной ванны

- Первый раз до 20 минут и увеличение каждый раз на 5-10 минут
- За час до еды и через 1.5 часов после еды
- Максимальная продолжительность 1.5-2 часа

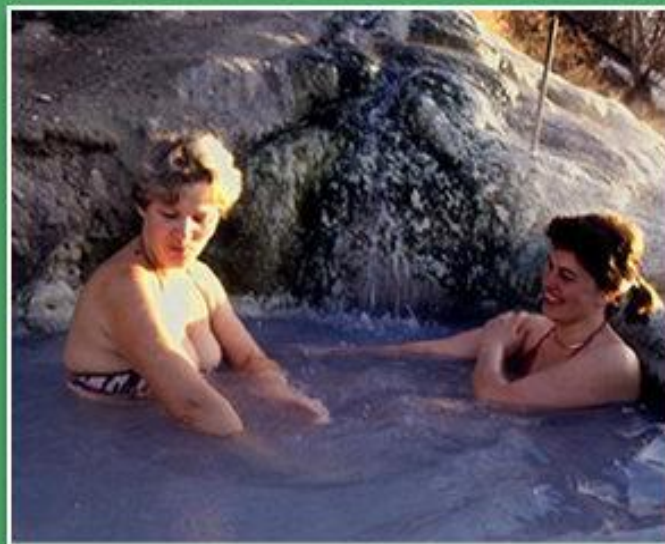
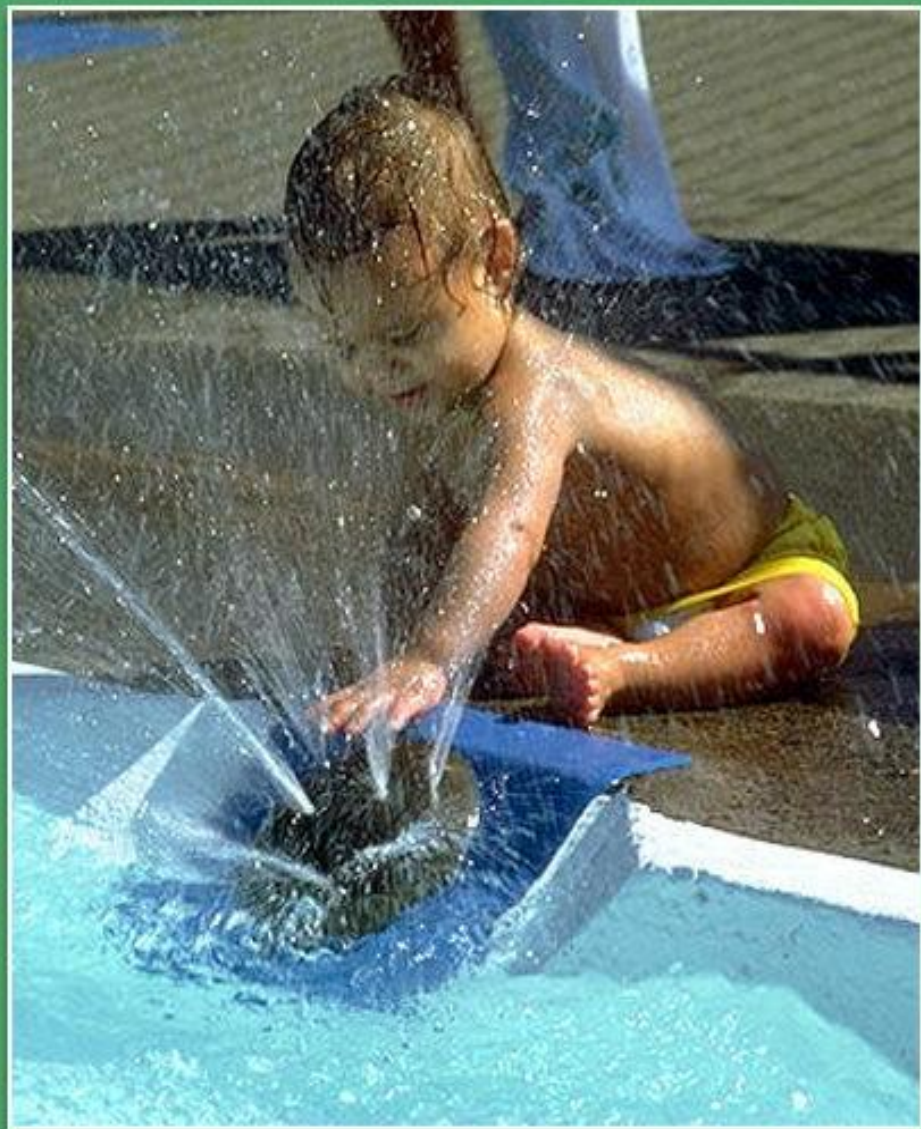
Закаливание водой

- Закаливание носоглотки (полоскание горло прохладной, а затем холодной водой)
- Обливание стоп:
 1. Начинать с температуры 28-27 градусов
 2. Через каждые 10 дней снижать температуру на 1-2 градуса до 10 градусов

Закаливание водой

- Ножные ванны:
 1. Ноги погружают в ведро или таз с водой. Начальная t- 30- 28 градус.
 2. Через каждые 10 дней , ее снижают на 1-2 градусов до конечной t-воды 15-13 градусов

ЗАКАЛИВАНИЕ И ПРОСТУДНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ



Хождение босиком

- Можно применить с поздней весны до осени.
Полезно ходить босиком по росе, после дождя, по воде.

Обливание водой

- Начальная t +30 градусов
- Снижают температуру каждые 10 дней
- **Обтирание махровым полотенцем**
- Последовательность: руки, ноги, грудь, живот, спина.
- Начальная t 32-30 зимой
28-26 летом
- Конечная t 22-20 зимой
18-16 летом

Полезно - утром после зарядки

Использование повышенной температуры бани



Закаливание

- Одним из методов закаливания являются водные процедуры. Купание в проруби относится именно к этому виду закаливания. Начинать, разумеется, с него не следует, т.к. это подходит только хорошо закаленным людям, приучившим свое тело к низким температурам. Однако для них купание в проруби очень полезно для организма: холодная вода воздействует на рецепторы кожи, восстанавливает тонус мышц, повышает иммунитет.



Немалую роль в сохранении здоровья играет борьба с вредными привычками: курением и алкоголем

Есть такой анекдот. Продавец табака расхваливает на ярмарке свой товар: «Покупайте табак, прекрасный табак! Мой табак не простой, а с секретом. От моего табака стариком не будешь, собака не укусит, вор в дом не залезет.

Один парень купил немного табака и начал расспрашивать продавца:

- А почему стариком не буду?
- А потому что до старости не доживешь.
- А почему собака не укусит?
- -Так с палкой ведь будешь ходить.
- - А почему вор в дом не залезет?
- - Потому что всю ночь будешь кашлять.»

Запомните:

Кто курит табак – тот сам себе враг.

Табак уму не товарищ.

Курильщик – сам себе могильщик.



Вопросы для повторения

- Как понимать понятие биологические ритмы?
- Когда лучше готовить уроки?
- Когда заниматься спортом?
- Режим дня.
- Как избежать от переутомления?