



**ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЕ  
ФАКТОРЫ ЗОЖ**

## ОСНОВНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.

1. состояние различных видов пространства;
2. рациональное (разумно составленное) питание;
3. приемлемый режим труда и отдыха.

# ПРОСТРАНСТВО



Пространство — это форма существования материальных объектов и процессов.

А) Первое пространство, которое влияет на здоровье, — климатическая зона. Климат характеризуется температурой, влажностью, скоростью движения воздуха, солнечной радиацией и сезонными колебаниями этих показателей. У здорового человека есть важная для жизни способность адаптироваться к новым климатическим условиям. Адаптироваться — значит привыкнуть. Период привыкания называется акклиматизацией и может продолжаться от нескольких часов до нескольких суток.



## ВТОРОЕ ПРОСТРАНСТВО- ЖИЛИЩЕ



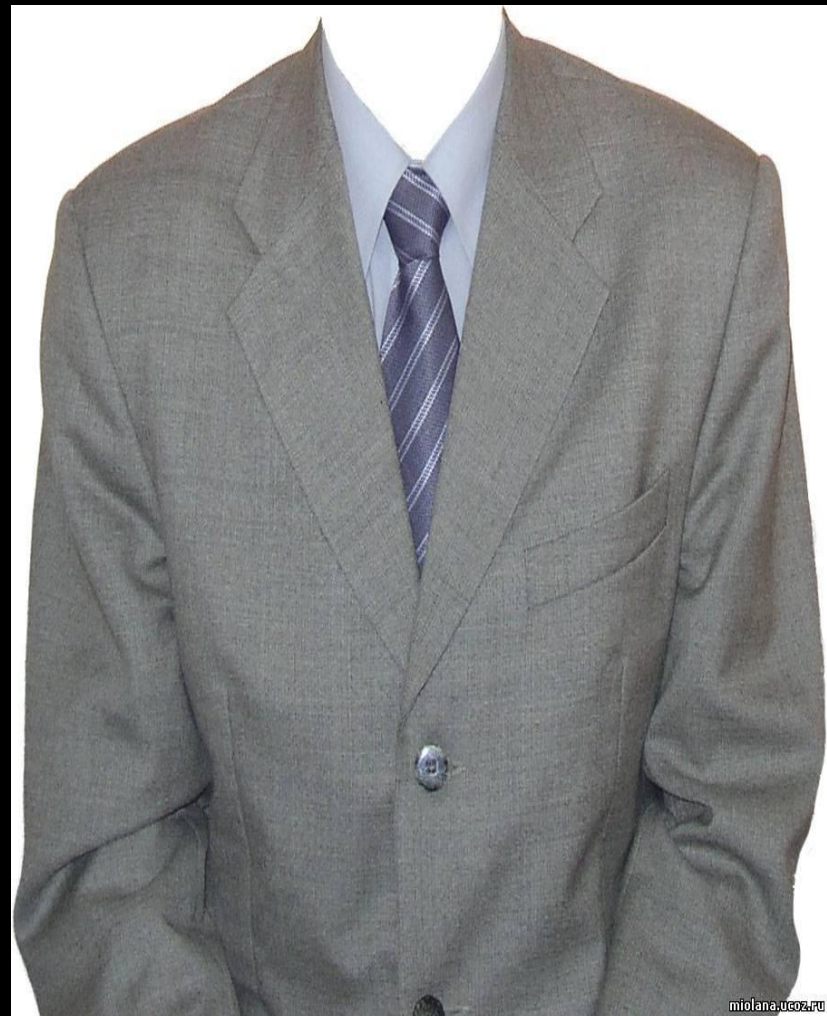
Б) Второе пространство — это жилище. Помимо температуры в пределах от 17 до 22 градусов выше нуля микроклимат в нем характеризуется влажностью. В различных климатических поясах влажность должна быть 30% в холодной зоне, 45% в умеренной и 65% в теплой.

Средняя норма жилой площади установлена 9 метров на человека. Она рассчитывается из объема воздуха, который должен составлять около 30 м<sup>3</sup>/ч. При высоте помещения около трех метров и однократном обмене воздуха количество кислорода будет перекрывать потребности человека.

В детских учреждениях на одного ребенка дошкольного возраста воздуха должно приходиться 10 м<sup>3</sup> при трехкратном обмене, в младшей школе 20 м<sup>3</sup> тоже при трехкратном обмене.

Дети очень чувствительны к снижению концентрации кислорода и повышению углекислоты в воздухе. При нарушении кислородного обмена они начинают капризничать, у них падает внимание, снижается иммунитет. Взрослые сопротивляются кислородной недостаточности более активно, внешних симптомов у них меньше, зато глубокие структурные изменения опаснее.

ТРЕТЬЕ ПРОСТРАНСТВО-  
ПОДОДЕЖНОЕ



**В)** Третье пространство, о котором необходимо упомянуть, — пододежное пространство. Если температура тела человека 36,6 градуса, то температура кожи несколько ниже и на разных участках тела имеет разные величины — от 34 до 36 градусов. Наше тело получает необходимое тепло в результате распада белков, жиров, углеводов и при мышечной работе. Вот почему если вы замерзли, вы начинаете прыгать — при распаде мышечного белка миозина выделяется необходимая тепловая энергия. Закаленный человек лучше сохраняет тепло, не допускает переохлаждения на рефлекторном, бессознательном, уровне — поры кожи сужаются, изменяется кровоток. Существует несколько способов отдачи тепла окружающей среде — конвекционный (обдувание воздухом), непосредственный (при соприкосновении с холодными предметами), при испарении пота. Снижает температуру тела именно испарение. Само по себе выделение пота приводит к потере воды и солей, но не охлаждает.





Второй фактор — правильное питание — мы будем разбирать подробно. В общем перечне отметим только, что суточная потребность в энергии и питательных веществах покрывается за счет пищи. Пища — источник белков, жиров, углеводов, минеральных солей, микроэлементов и некоторых витаминов. Часть витаминов образуется в кишечнике. При распаде один грамм белков дает 4,1 ккал, один грамм углеводов — 3,7 ккал, один грамм жиров — 9,3 ккал. Основной обмен — это количество энергии, затраченное на поддержание жизнедеятельности основных систем. Когда человек ничего не делает, а только спокойно лежит или спит, то его единственная энерготрата в этот период — основной обмен. Основным требованием к содержанию питания считается соотношение белков, жиров и углеводов. Оно должно быть соответственно 1:1:4.



# ОТДЫХ



Но в основном жизнь человека уходит на труд и отдых. Их разумный режим — третий фактор здорового образа жизни.

Труд бывает умственный и физический, отдых — активный и пассивный. Генетически человек запрограммирован так, что он может свободно перемещаться по суше, надолго отрываться от которой ему мешает сила тяготения, и при определенных условиях мы можем двигаться в водной среде. Тренированные люди могут на несколько секунд преодолевать силу тяготения и выполнять затажные прыжки в длину.

Свободное перемещение в пространстве стимулирует гормональную систему человека и вызывает эмоцию удовольствия. Под влиянием гормонов развивается мускулатура, тело обретает красивые очертания. Движение скелетных мышц активизирует обмен веществ, улучшает работу сердца, легких, других внутренних органов. Однако в процессе любой работы, в том числе и мышечной, в организме накапливается молочная кислота, развивается усталость.



Отдых — необходимый фактор здорового образа жизни. Активный отдых — это переключение с одного вида деятельности на другой. Пассивный отдых исключает любые энерготраты, кроме трат основного обмена. Если вы во время подготовки к экзаменам устали — сходите на часок на дискотеку, вернувшись, примите душ, поспите и снова за занятия. Не превращайте сессию в кошмар своей жизни.

Спасибо за просмотр ;) =)