

Основы здорового образа жизни. Режим дня, двигательная активность и закаливание

Сегодня мы с вами познакомимся с понятием основы здорового образа жизни.

По определению Всемирной организации здравоохранения, **здоровье** – это состояние полного физического, душевного, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Здоровье тесно связано с вашей повседневной жизнедеятельностью. От того, как вы организуете свою жизнедеятельность, зависит ваше благополучие, а значит, и здоровье.

Наверное, каждому хочется быть ловким, сильным, выносливым и быстрым. Каждому хочется, чтобы к нему с пониманием относились учителя и родители, уважали сверстники.

Здоровый образ жизни – это образ жизни, способствующий профилактике заболеваний и повреждений и обеспечению благополучия.

Здоровый образ жизни обеспечивает каждому человеку хорошее настроение и самочувствие, желание заниматься умственным и физическим трудом, высокую умственную и физическую работоспособность. У человека, ведущего здоровый образ жизни, всегда хороший аппетит и крепкий освежающий сон.

Мы рассмотрим некоторые составляющие здорового образа жизни, наиболее необходимые в вашем возрасте. Это режим дня, двигательная активность и закаливание организма, здоровое питание и профилактика вредных привычек.

Первая составляющая здорового образа жизни определяется умением правильно распределять своё время, соблюдать режим дня.

Человек постоянно распределяет своё время. Частично – по индивидуальному плану, частично – в зависимости от общественно необходимой деятельности.

Так, например, режим жизнедеятельности школьника определён учебным планом занятий в школе, военнослужащего – распорядком дня, утверждённым командиром воинской части, режим работающего человека – началом и концом рабочего дня.

Таким образом, **режим** – это установленный распорядок жизни человека, который включает в себя труд, питание, отдых и сон.

Режим жизнедеятельности школьника подчинён учёбе. Школьник живёт в определённом ритме: он должен в определённое время вставать, идти в школу, выполнять домашние задания, питаться, отдыхать и спать. И это неудивительно, так как и в природе все процессы подчинены в той или иной

степени строгому ритму: чередуются времена года, чередуется время суток – ночь сменяет день, день снова приходит на смену ночи. **Ритмичность** – один из законов жизни и одна из основ трудовой деятельности.

Правильное сочетание умственной и физической работы, чередование нагрузок и отдыха являются основой высокой работоспособности и способствуют хорошей успеваемости в школе. При этом необходимо помнить, что **человек устаёт не тогда, когда много работает, а когда плохо организует свою работу.**

Учебную, домашнюю нагрузку, занятия физической культурой и спортом следует равномерно распределять, обеспечивая правильное чередование умственной и физической работы на каждый день, неделю и месяц. Планируя свою нагрузку, необходимо помнить об отдыхе. На отдых следует выделять столько времени, сколько понадобится, чтобы полностью восстановить свои силы, хорошее настроение и работоспособность. Отдыхать должны после школы, перед выполнением домашних заданий, перед едой. Небольшой отдых должен предшествовать каждому новому виду работы или занятий.

К важнейшему виду ежедневного отдыха относится сон. Без нормального сна невозможно поддержание и сохранение здоровья. Сон способствует нормальной деятельности нервной системы. Недосыпание, особенно систематическое, ведёт к переутомлению, к истощению нервной системы, к заболеваниям. Сон нельзя заменить ничем, он не компенсируется.

Соблюдение режима сна – основа здорового образа жизни.

Чтобы быть здоровым и работоспособным, необходимо выработать привычку ложиться спать и вставать в одно и то же время.

Спать лучше всего ложиться в девять часов вечера. На ночь не следует смотреть слишком эмоциональные телепередачи; лучше почитать хорошую книгу, послушать спокойную музыку.

После приготовления домашних заданий перед ужином желательно погулять, заняться физической культурой или работой на свежем воздухе, принять тёплый душ; ужин необходимо закончить за 2 часа до сна. Это основные условия для крепкого, здорового сна.

Двигательная активность и закаливание организма – основные составляющие здорового образа жизни в вашем возрасте.

Двигательная активность – это любая мышечная активность, позволяющая поддерживать хорошую физическую форму, улучшать самочувствие, обеспечивать прилив энергии.

Научно-технический прогресс постоянно увеличивает объём информации, необходимой человеку для того, чтобы правильно ориентироваться в окружающем мире. Ежедневно по телевизору вы узнаете о событиях,

происходящих в мире. В школе у вас появляются новые предметы. Встречаясь со сверстниками, вы обмениваетесь увиденным и услышанным. Эта информация увеличивает вашу умственную нагрузку.

В то же время обязательная физическая нагрузка уменьшается. Вы поднимаетесь на десятый этаж не пешком, а на лифте. В школу, если она далеко, едете в общественном транспорте или на личном автомобиле. Это приводит к нарушению равновесия между умственной и физической нагрузкой на организм и отрицательно влияет на ваше физическое здоровье.

Эмоциональные нагрузки всё время увеличиваются, а обязательные физические нагрузки постоянно сокращаются. Поэтому для поддержания здоровья на необходимом уровне нужно заниматься физической культурой и спортом.

Ваш возраст самый благоприятный для выработки в себе необходимых физических качеств. У вас ещё нет больших жизненных проблем и объективных препятствий к таким занятиям. Нужно только желание и упорство в достижении поставленной цели.

Движение снимает умственную перегрузку. Тренированность придаёт человеку уверенность в себе, бодрость, улучшает внешний облик.

Тренированные люди меньше подвержены стрессам, лучше справляются с беспокойством, тревогой, унынием, гневом и страхом. Сон у них крепче, им легче вовремя засыпать и требуется меньше времени, чтобы выспаться, их организм лучше сопротивляется болезням. Физиологи считают, что каждый час физической активности продлевает жизнь человека на два-три часа.

Упражнения для развития необходимых физических качеств разучиваются на уроках физической культуры, но этого крайне мало. На уроках необходимо усвоить правильное выполнение различных упражнений, порядок увеличения физических нагрузок, а также элементы самостраховки для профилактики травм. Развивать необходимые качества следует самостоятельно, предусмотрев для этого время в режиме дня.

Большое значение для вашего здоровья и правильного развития имеет **закаливание организма**. Закаливающие процедуры, выполняемые в комплексе с занятиями физической культурой и спортом, наиболее благоприятно влияют на уровень вашего здоровья, общего самочувствия и работоспособности.

Закаливание – это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды (например, к низкой температуре). В основе закаливания лежит способность человека приспосабливаться к меняющимся условиям окружающей среды. Так, систематическое воздействие холода повышает устойчивость организма к действию низких температур. Закаливание

способствует повышению активности и мощности всех защитных сил организма, уменьшает вероятность развития инфекционных заболеваний. При прекращении закаливающих процедур степень закалённости ослабевает.

Наиболее важной в условиях российского климата является выработка устойчивости организма к холоду, так как у незакалённых людей переохлаждение приводит к возникновению простудных заболеваний.

Для поддержания на должном уровне защитных свойств организма к холодным нагрузкам необходимы специальные процедуры, **проводимые постоянно**. Для их проведения необходимо максимально использовать факторы природы, такие, как вода, солнце, воздух, земля.

Наиболее эффективными являются **водные процедуры**. Однако прежде чем вы начнёте принимать их, обязательно посоветуйтесь с врачом.

Процедура обтирания. Полотенце, губку или специальную рукавичку из материи смачивают в воде и слегка отжимают. Затем последовательно проводят обтирание рук (в направлении от пальцев к плечам), шеи, груди, живота, спины и ног. После этого тело растирают сухим жёстким полотенцем до покраснения и появления приятного ощущения теплоты.

Обливание холодной водой. Обливание можно делать в ванне. Пластмассовый тазик наполняется водой комнатной температуры и выливается сверху одним движением на голову и плечи. Для большего эффекта целесообразно выливание двух тазиков. В первые дни обливания температура воды должна быть 27-28С, через каждые 10 дней её понижают на один градус, и так до 18С. Основную роль при обливании играет температурное раздражение кожи, которое оказывает тонизирующее и возбуждающее действие на нервную систему, кровообращение, дыхание. После обливания тело необходимо обтереть сухим полотенцем.

Наиболее эффективным средством закаливания является купание в открытых водоёмах. Во время купания на организм одновременно воздействуют солнце, воздух и вода. При купании в открытых водоёмах необходимо соблюдать правила безопасного поведения.

Мощным закаливающим фактором служит солнечный свет. Под влиянием солнечных лучей стимулируется деятельность нервной системы, повышается общий тонус, улучшается настроение и работоспособность человека.

Солнечные ванны следует принимать разумно, учитывая определённые правила, иначе вместо пользы вы можете получить ожоги кожи, перегревание организма, солнечный удар, перевозбуждение нервной системы.

В основу должен быть положен принцип постепенности увеличения дозы. Солнечные ванны целесообразно сочетать с водными процедурами. После

принятия солнечной ванны рекомендуется 10-15 мин побыть в тени, а затем принять душ или искупаться.

Правильность принятия солнечных ванн определяется по хорошему самочувствию, здоровому сну, нормальному аппетиту, высокой работоспособности. Признаки вредного воздействия солнечного облучения: сердцебиение, упадок сил, головная боль, плохой сон, снижение работоспособности, шелушение кожи.

Отметим, что самым доступным способом закаливания являются **воздушные ванны**, они доступны любому человеку в любое время года. Воздушные ванны повышают работу центральной нервной системы, улучшают работу сердца, повышают общий тонус организма.

Воздушные ванны лучше всего принимать на открытом воздухе, их полезно сочетать с различными видами упражнениями – ходьбой, бегом, гимнастикой. Затем рекомендуется принять душ или сделать обливание.

Наиболее эффективно закаливающие процедуры сочетаются с различными физическими упражнениями. Так, хорошо сочетаются утренняя зарядка и обливание холодной водой; бег, игра в футбол, волейбол и другие подвижные игры и воздушные ванны; плавание в открытых водоёмах и солнечные ванны; хождение босиком и зарядка, бег, подвижные игры. Занятия физкультурой и выполнение закаливающих процедур должны иметь своё постоянное время в режиме дня, недели и года.

Назовём основные принципы, которые необходимо соблюдать, занимаясь физической культурой и закаливанием:

1. занятия физической культурой и выполнение закаливающих процедур должны выполняться систематически, обязательно с согласия родителей и под их контролем за состоянием вашего здоровья;
2. занятия не должны вызывать утомление и переутомление, они должны способствовать хорошему самочувствию и работоспособности;
3. нагрузка во время занятий физической культурой и закаливающих процедур должна быть постепенной с учётом индивидуальных особенностей; **главное не рекорд, а улучшение здоровья;**
4. физические упражнения и закаливающие процедуры должны быть разнообразны в зависимости от времени года и других обстоятельств. Всё это должно приносить удовольствие.

Итак, общие правила таковы. Составляя режим дня, необходимо учитывать в первую очередь учебные занятия и приготовление домашних заданий.

Индивидуальный режим необходимо согласовать с режимом жизнедеятельности вашей семьи, учитывая время прихода с работы родителей. В режиме обязательно предусматривается ночной сон не менее 10 ч. Режим не может быть раз и навсегда установлен. Его надо корректировать,

то есть изменять в зависимости от обстановки в семье, от появления новых увлечений и занятий. Двигательная активность и закаливание дают возможность укрепить наш организм. Главное – принцип равномерного распределения времени на нагрузку и отдых должен соблюдаться всегда.

1. Вопросы для закрепления изученного.

1) Назовите и дайте определение основным физическим качествам человека.

2) Как закаливание влияет на организм человека?

3) Назовите основные принципы, которые важно соблюдать при занятиях физической культурой и закаливанием.

2. Домашнее задание.

В течение нескольких недель выполняйте в различных сочетаниях физические упражнения и закаливающие процедуры, заполняя таблицу и анализируя результаты. (Прежде чем выполнять это задание, посоветуйтесь с родителями и врачом.)

Дни недели Физическая нагрузка (зарядка, бег, плавание и др.)
Закаливающие процедуры (обливание, солнечные ванны и др.)
Самочувствие и работоспособность

Понедельник

Вторник

Среда

Четверг

Пятница

Суббота

Воскресенье

Подберите наиболее эффективное сочетание в своём режиме дня физических нагрузок и закаливающих процедур, обеспечивающих отличное самочувствие и высокую работоспособность. С учётом полученных результатов планируйте свой повседневный режим.