МОСКОВСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

ПСИХОЛОГО-ДЕФЕКТОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ

РЕФЕРАТ

НА ТЕМУ:

"ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ. ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ"

СТУДЕНТКИ

Кожинской Марии Александровны

МОСКВА,1998 г.

ПЛАН:

1. ВВЕДЕНИЕ

2. РЕЖИМ СНА

3. ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА

4. РАСПОРЯДОК ДНЯ

5. ЗАКАЛИВАНИЕ

6. РЕЖИМ ПИТАНИЯ

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.

 РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА

Труд - истинный стержень и основа режима здоровой жизни человека . Существует неправильное мнение о вредном действии труда вызывающем якобы "износ" организма, чрезмерный расход сил и ресурсов ,преждевременное старение. Труд как физический , так и умственный не только не вреден , но , напротив , систематический , посильный ,и хорошо организованный трудовой процесс чрезвычайно благотворно влияет на нервную систему , сердце и сосуды , костно-мышечный аппарат - на весь организм человека. Постоянная тренировка в процессе труда укрепляет наше тело . Долго живет тот , кто много и хорошо работает в течение всей жизни .напротив , безделье приводит к вялости мускулатуры, нарушению обмена веществ , ожирению и преждевременному одряхлению .

В наблюдающихся случаях перенапряжения и переутомления человека виновен не сам труд , а неправильный режим труда. Нужно правильно и умело распределять силы во время выполнения работы как физической , так и умственной . Равномерная , ритмичная работа продуктивнее и полезнее для здоровья работающих , чем смена периодов простоя периодами напряженной , спешной работы. Интересная и любимая работа выполняется легко , без напряжения, не вызывает усталости и утомления . Важен правильный выбор профессии в соответствии с индивидуальными способностями и склонностями человека.

Для работника важна удобная рабочая форма , он должен быть хорошо проинструктирован по вопросам техники безопасности . непосредственно до работы важно организовать свое рабочее место: убрать все лишнее ,наиболее рационально расположить все инструменты и т. п. Освещение рабочего места должно быть достаточным и равномерным . Предпочтительнее локальный источник света , например, настольная лампа .

Выполнение работы лучше начинать с самого сложного . Это тренирует и укрепляет волю . Не позволяет откладывать трудные дела с утра на вечер , с вечера на утро ,с сегодня на завтра и вообще в долгий ящик.

Необходимым условием сохранения здоровья в процессе труда является чередование работы и отдыха . Отдых после работы вовсе не означает состояния полного покоя . Лишь при очень большом утомлении может идти речь о пассивном отдыхе . Желательно , чтобы характер отдыха был противоположен характеру работы человека ( "контрастный" принцип построения отдыха ) .Людям физического труда необходим отдых ,не связанный с дополнительными физическими нагрузками, а работникам умственного труда необходима в часы досуга определенная физическая работа. Такое чередование физических и умственных нагрузок полезно для здоровья . Человек , много времени проводящий в помещении , должен хотя бы часть времени отдыха проводить на свежем воздухе .Городским жителям желательно отдыхать вне помещений -на прогулках по городу и за городом , в парках , на стадионах , в турпоходах на экскурсиях , за работой на садовых участках и т. п.

РЕЖИМ СНА

Для сохранения нормальной деятельности нервной системы и всего организма большое значение имеет полноценный сон .Великий русский физиолог И. П. Павлов указывал , что сон- это своего рода торможение , которое предохраняет нервную систему от чрезмерного напряжения и утомления . Сон должен быть достаточно длительным и глубоким . Если человек мало спит , то он встает утром раздраженным , разбитым , а иногда с головной болью.

Определить время , необходимое для сна , всем без исключения людям нельзя . Потребность во сне у разных людей неодинакова . В среднем эта норма составляет около 8 часов . К сожалению , некоторые люди рассматривают сон как резерв , из которого можно заимствовать время для выполнения тех или иных дел . Систематическое недосыпание приводит к нарушению нервной деятельности , снижению работоспособности , повышенной утомляемости , раздражительности .

Чтобы создать условия для нормального , крепкого и спокойного сна необходимо за 1-1,5ч. до сна прекратить напряженную умственную работу . Ужинать надо не позднее чем за 2-2,5ч. До сна .Это важно для полноценного переваривания пищи. Спать следует в хорошо проветренном помещении , неплохо приучить себя спать при открытой форточке , а в теплое время года с открытым окном . В помещении нужно выключить свет и установить тишину . Ночное белье должно быть свободным , не затрудняющим кровообращение . нельзя спать в верхней одежде . не рекомендуется закрываться одеялом с головой , спать вниз лицом : это препятствует нормальному дыханию . Желательно ложиться спать в одно и то же время - это способствует быстрому засыпанию.

Пренебрежение этими простейшими правилами гигиены сна вызывает отрицательные явления. Сон становится неглубоким и неспокойным, вследствие чего , как правило, со временем развивается бессонница, те или иные расстройства в деятельности нервной системы

ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА

Для работников умственного труда систематическое занятие физкультурой и спортом приобретает исключительное значение. Известно, что даже у здорового и нестарого человека, если он не тренирован, ведет ,,сидячий,, образ жизни и не занимается физкультурой, при самых небольших физических нагрузках учащается дыхание , появляется сердцебиение. Напротив, тренированный человек легко справляется со значительными физическими нагрузками. Сила и работоспособность сердечной мышцы, главного двигателя кровообращения, находится в прямой зависимости от силы и развития всей мускулатуры. Поэтому физическая тренировка, развивая мускулатуру тела, в то же время укрепляет сердечную мышцу. У людей с неразвитой мускулатурой мышца сердца слабая , что выявляется при любой физической работе.

Физкультура и спорт весьма полезны и лицам физического труда, так как их работа нередко связана с нагрузкой какой-либо отдельной группы мышц ,а не всей мускулатуры в целом. Физическая тренировка укрепляет и развивает скелетную мускулатуру, сердечную мышцу, сосуды, дыхательную систему и многие другие органы, что значительно облегчает работу аппарата кровообращения, благотворно влияет на нервную систему.

Ежедневная утренняя гимнастика- обязательный минимум физической тренировки. Она должна стать для всех такой же привычкой, как умывание по утрам.

Физические упражнения надо выполнять в хорошо проветренном помещении или на свежем воздухе. Для людей , ведущих ,,сидячий,, образ жизни, особенно важны физические упражнения на воздухе (ходьба, прогулка). Полезно отправляться по утрам на работу пешком и гулять вечером после работы. Систематическая ходьба благотворно влияет на человека, улучшает самочувствие, повышает работоспособность.

Ходьба является сложнокоординированным двигательным актом, управляемым нервной системой , она осуществляется при участии практически всего мышечного аппарата нашего тела . Ее как нагрузку можно точно дозировать и постепенно , планомерно наращивать по темпу и объему При отсутствии других физических нагрузок ежедневная минимальная норма нагрузки только ходьбой для молодого мужчины составляет 15 км., меньшая нагрузка связана с развитием гиподинамии.

Таким образом , ежедневное пребывание на свежем воздухе в течение 1-1,5 часа является одним из важных компонентов здорового образа жизни . При работе в закрытом помещении особенно важна прогулка в вечернее время , перед сном . Такая прогулка как часть необходимой дневной тренировки полезна всем. Она снимает напряжение трудового дня , успокаивает возбужденные нервные центры , регулирует дыхание .Прогулки лучше выполнять по принципу кроссовой ходьбы : 0,5 -1 км прогулочным медленным шагом , затем столько же - быстрым спортивным шагом и т.д.

РАСПОРЯДОК ДНЯ

Особое место в режиме здоровой жизни принадлежит распорядку дня , определенному ритму жизни и деятельности человека . Режим каждого человека должен предусматривать определенное время для работы , отдыха , приема пищи , сна .

Распорядок дня у разных людей может и должен быть разным в зависимости от характера работы , бытовых условий , привычек и склонностей , однако и здесь должен существовать определенный суточный ритм и распорядок дня .Необходимо предусмотреть достаточное время для сна, отдыха . Перерывы между приемами пищи не должны превышать 5-6 часов . Очень важно , чтобы человек спал и принимал пищу всегда в одно и то же время .Таким образом вырабатываются условные рефлексы . Человек , обедающий в строго определенное время хорошо знает , что к этому времени у него появляется аппетит , который сменяется ощущением сильного голода , если обед запаздывает. Беспорядок в режиме дня разрушает образовавшиеся условные рефлексы .

Говоря о распорядке дня не имеются в виду строгие графики с поминутно рассчитанным бюджетом времени для каждого дела на каждый день . Не надо доводить излишним педантизмом режим до карикатуры .Однако сам распорядок является своеобразным стержнем , на котором должно базироваться проведение как будничных , так и выходных дней .

ЗАКАЛИВАНИЕ

Важной профилактической мерой против простудных заболеваний является систематическое закаливание организма .К нему лучше всего приступить с детского возраста . Наиболее простой способ закаливания - воздушные ванны . Большое значение в системе закаливания имеют также водные процедуры . они укрепляют нервную систему , оказывают благотворное влияние на сердце и сосуды , нормализуя артериальное давление , улучшают обмен веществ. Сначала рекомендуется в течение нескольких дней растирать обнаженное тело сухим полотенцем, затем переходить к влажным обтираниям. После влажного обтирания необходимо энергично растереть тело сухим полотенцем. Начинать обтираться следует теплой водой (35-36 С),постепенно переходя к прохладной , а затем -к обливаниям. Летом водные процедуры лучше проводить на свежем воздухе после утренней зарядки. Полезно как можно больше бывать на свежем воздухе, загорать, купаться.

Физически здоровым и закаленным людям при соблюдении определенных условий можно проводить водные процедуры вне помещений и зимой .Хорошо закаленные люди могут купаться и при. ща является не только основным источником энергии но и "строительным материалом" для новых клеток.

Люди питаются по-разному , однако существует ряд требований которые должны учитываться всеми . Прежде всего пища должна быть разнообразной и полноценной , т.е. содержать в нужном количестве и в определенных соотношениях все основные питательные вещества . Нельзя допускать переедания :оно ведет к ожирению . Весьма вредно для здоровья и питание с систематическим введением непомерных количеств какого-либо одного продукта или пищевых веществ одного класса (например , обильное введение жиров или углеводов , повышенное потребление поваренной соли).

Промежутки между приемами пищи не должны быть слишком большими (не более 5-6 ч.). Вредно принимать пищу только 2 раза в день , но чрезмерными порциями , т.к. это создает слишком большую нагрузку для кровообращения . Здоровому человеку лучше питаться 3-4 раза в сутки . При трехразовом питании самым сытным должен быть обед , а самым легким - ужин . Вредно во время еды читать , решать сложные и ответственные задачи. Нельзя торопиться, есть , обжигаясь холодной пищей , глотать большие куски пищи , не пережевывая . Плохо влияет на организм систематическая еда всухомятку . без горячих блюд. Необходимо соблюдать правила личной гигиены и санитарии .Человеку , пренебрегающему режимом питания , со временем угрожает развитие таких тяжелых болезней пищеварения ,как , например , язвенная болезнь и др. Тщательное пережевывание , измельчение пищи в известной мере предохраняет слизистую оболочку пищеварительных органов от механических повреждений , царапин и , кроме того , способствует быстрому проникновению соков в глубь пищевой массы . Нужно постоянно следить за состоянием зубов и ротовой полости .

Итак, каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности и бодрости до глубокой старости.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

Л. А. Лещинский "Берегите здоровье"

Г. И. Куценко , Ю.В. Новиков

"Книга о здоровом образе жизни"

В. И. Воробьев "Слагаемые здоровья"

Н. Б. Коростелев "От А до Я"

И. П. Березин, Ю. В. Дергачев "Школа здоровья"