ЧПОУ ПЕТРОЗАВОДСКИЙ КООПЕРАТИВНЫЙ ТЕХНИКУМ КАРЕЛРЕСПОТРЕБСОЮЗА

Тема: «Режим жизнедеятельности»

Общие представления о биоритмах.

Ритмичность процессов прослеживается во всем и везде: по закону ритма живут человек и вся окружающая его природа, Земля, Космос.

Биоритмы — периодически повторяющиеся изменения характера и интенсивности биологических процессов и явлений. Они свойственны живой материи на всех уровнях её организации.

Биоритмы подразделяются на:

Физиологические ритмы, имеют периоды от долей секунды до нескольких минут (ритмы давления, биения сердца и артериального давления).

Экологические ритмы по длительности совпадают с каким-либо естественным ритмом окружающей среды.

Основные элементы жизнедеятельности человека

Рациональное сочетание элементов жизнедеятельности человека обеспечивает высокий уровень жизни:

- Рациональное питание.
- Умственные и физические нагрузки.
- Активный отдых.
- Сон.

Рациональное питание - важное условие сохранения здоровья и высокой работоспособности взрослых, а для детей еще и необходимое условие роста и развития. Для нормального роста, развития и поддержания жизнедеятельности организму необходимы белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли в нужном ему количестве.

Рацион питания должен быть построен в определенном сбалансированном отношении, содержать все эти вещества. Очень большое значение для усвоения пищи имеет *режим питания*, то есть правильное распределение приемов ее в течение дня.

Умственная и физическая нагрузка требуют физиологически обоснованной организации труда и отдыха в соответствии с возрастом.

При составлении распорядка дня особенно важно определить сроки и продолжительность активного и пассивного отдыха.

Подвижный образ жизни благотворно влияет на становление и развитие всех систем нашего организма. Активный отдых способствуют восстановлению организма после трудовой недели.

Занятия физическими упражнениями вызывают положительные эмоции, состояние бодрости, душевного комфорта и благополучия, выделяется адреналин.

Важнейший компонент режима – *сон*. Чередование сна и бодрствования - одно из явлений суточного биологического ритма. Потребность во сне взрослого человека составляет не менее 8 часов в сутки.

Во сне происходит сложнейшая работа, в результате которой формируется мозг, развивается тело; в организме происходят мощные восстановительные и омолаживающие процессы.

Режим – это точно установленный распорядок действий.

Принципы режима:

1. Строгое его выполнение, недопустимость частых изменений.
2. Деятельность, включенная в режим, должна быть посильной.
3. Режим жизнедеятельности человека должен быть подчинен прежде всего эффективной трудовой деятельности.
4. Полноценный сон.

Утомление — физиологическое и психологическое состояние человека, которое является следствием напряжённой или длительной работы. Субъективно утомление может ощущаться, как усталость. Утомление проявляет себя во временном снижении работоспособности.

Длительное утомление может привести к переутомлению, которое опасно для здоровья человека.

Основной причиной для возникновения переутомления служит несоответствие продолжительности и тяжести работы и времени отдыха. Также, развитию переутомления могут способствовать неудовлетворительная обстановка труда, неблагоприятные бытовые условия, отсутствие отдыха, плохое питание, психические нагрузки на организм.

Как предотвратить переутомление?

Для профилактики переутомления, обязательно нужно соблюдать несколько условий:

1. Входить в любую работу нужно постепенно.
2. Соблюдать последовательность.
3. Следует правильно чередовать работу и отдых.
4. Отношение к работе должно быть благоприятным.

Гиподинамия — нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности, снижении силы сокращения мышц. Является следствием освобождения человека от физического труда.

Особенно влияет гиподинамия на сердечно-сосудистую систему — ослабевает сила сокращений сердца, уменьшается трудоспособность, снижается тонус сосудов. Отрицательное влияние оказывается и на обмен веществ и энергии, уменьшается кровоснабжение тканей. Вследствие неполноценного расщепления жиров кровь становится «жирной» и медленнее течёт по сосудам, — снабжение питательными веществами и кислородом уменьшается.

Следствием гиподинамии могут стать ожирение и атеросклероз.

Профилактика гиподинамии

Основной профилактикой является движение, физические нагрузки и здоровый образ жизни, так как курение и другие вредные привычки всегда только усугубляют состояние.

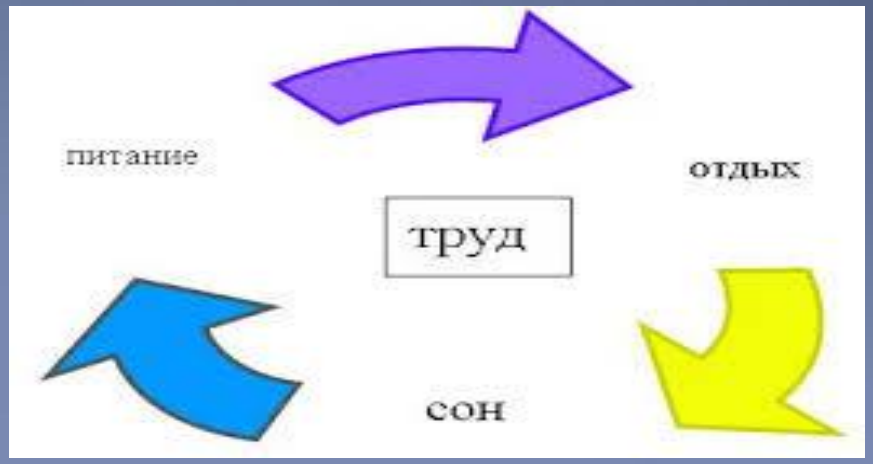
Избежать заболеваний, обусловленных гиподинамией, можно, если вести здоровый образ жизни.

Разумный двигательный режим должен сочетаться с правильным питанием и отказом от вредных привычек. Рекомендуются ежедневная получасовая физическая нагрузка, пешие прогулки (не менее 2 км), утренняя зарядка.

Вывод

Правильно организованный и строго соблюденный режим является залогом укрепления здоровья, обеспечивает выработку определенного ритма работы организма.

Режим дня — неотъемлемая часть здорового образа жизни. Он должен включать строгое чередование труда и отдыха.



Спасибо за внимание!