|  |  |
| --- | --- |
| Дата занятия по расписанию, номер группы | 23.04.20, группа № 36 |
| Преподаватель, предмет | Фатеев Сергей Витальевич, основы безопасности жизнедеятельности |
| Контактные данные преподавателя  | mgutus@mail.ru |
| Указания к самостоятельному изучению материала | Тема учебного занятия: «Здоровый образ жизни и его составляющие». |
| Указания к выполнению самостоятельных заданий | Прочитать материал урока и сделать краткое сообщение в файле или тетради. |
| Срок выполнения заданий | 24.04.20 до 16.45. |
| Примечания | Фото сообщения или файл отправить на мою эл. почту: mgutus@mail.ru |

**Здоровый образ жизни и его составляющие**

Практика показала, что формирование здорового образа жизни с раннего детства становится фундамен­том хорошего здоровья в зрелом возрасте.

Образ жизни зависит от образа мыслей или, точ­нее, от мировоззрения, которое складывается из зна­ний, которыми владеет человек. Однако сами по себе знания не решают проблему здорового образа жизни. Необходимо, чтобы потребность в нем стала характер­ной чертой личности. Личность же формируется под воздействием семьи, общеобразовательных учрежде­ний, литературы, живописи, кинематографии, теат­ра, религии, общественных организаций.

Хотя единой точки зрения на определение здорово­го образа жизни нет, можно утверждать, что его со­ставляющие известны. Это:

• личная гигиена;

• оптимальный уровень двигательной активности;

• закаливание, способствующее увеличению со­противляемости организма заболеваниям;

• рациональное питание;

• соблюдение режима труда и отдыха;

• экологически грамотное поведение;

• психическая и эмоциональная устойчивость;

• сексуальное воспитание, профилактика заболе­ваний, передающихся половым путем;

• отказ от вредных привычек: курения, употреб­ления алкоголя и наркотиков;

• безопасное поведение дома, на улице и в школе, чтобы избежать травм и др.повреждений.

Таким образом, ***здоро­вый образ жизни* — *это индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление своего здоровья.***

Выбор в пользу здорового образа жизни требует высокого уровня понимания и заинтересованности.

Вы должны понимать, что достижение це­ли всегда сопряжено с теми или иными трудностями.

Важным союзником в борьбе с самим собой может быть ощущение хорошего самочувствия. Чаще думайте о том, насколько здоровее вы стали теперь, когда вы делаете зарядку, правильно питаетесь, зани­маетесь спортом и закаливанием.

Духовное и физическое начала в человеке нераз­рывно связаны, и каждый из нас сам отвечает за здоровье своего тела и души.

#### Рациональное питание

Полноценность питания во многом определяет со­стояние здоровья человека. От питания зависят физи­ческое развитие (рост, масса), функциональное со­стояние, работоспособность, настроение, заболевае­мость и продолжительность жизни.

Все продукты поделены на две большие группы: животного и растительного происхождения.

Продукты *животного происхождения* наиболее по­лезны для организма, так как содержат полноценный белок. Пищевые продукты *растительного происхож­дения* (овощи, фрукты, ягоды, дрожжи, раститель­ные масла) содержат значительное количество мине­ральных солей, витаминов, благотворно действующих на организм человека, и клетчатку, положительно влияющую на процессы пищеварения и состояние желудочного тракта.

В рационе питания человека доли пищевых про­дуктов животного и растительного происхождения должны составлять примерно 40 и 60%. Только в этом случае достигается полноценное, разнообразное и сбалансированное питание.

### Умственная и физическая нагрузка

В трудовую деятельность школьника входят учеба, занятия в секциях и кружках, а также выполнение домашних поручений. Чтобы успевать хорошо справляться со всем этим, необходима рациональная, физиологиче­ски обоснованная организация труда и отдыха.

Дневное время наиболее благоприятно для всякого рода работы. Наиболее высок уровень работоспособ­ности организма в утренние часы (с 8 до 12), затем он несколько снижается. Повторное повышение уровня работоспособности наблюдается с 16 до 18 ч. В вечер­ние часы функции организма значительно ослабева­ют, а время начала новых суток сопровождается са­мой малой работоспособностью.

Чтобы утомле­ние не сказалось на состоянии здоровья, недопустимо перегружать себя чрезмерными задачами. Надо стре­миться активным отдыхом снять утомление и восста­новить свои силы.

### Режим труда и отдыха, профилакти­ка переутомления

Режим — это правильное чередование периодов ра­боты и отдыха, их продолжительность, рациональное распределение времени в течение дня, недели, месяца и т. д.

Один из основополагающих принципов режима — строгое его выполнение, недопустимость частых изме­нений. Второй принцип режима заключается в том, что деятельность, включенная в режим, должна быть по­сильной для организма.

Своевременный подъем, утренняя гимнастика, обязательный горячий завтрак, кратковременная утренняя прогулка перед уроками — обязательные ком­поненты режима дня (фаза подготовки к учебной де­ятельности). При этом выполнение утренней гимнас­тики и прогулка — главные элементы гигиены. Они заряжают центральную нервную систему энергией и бодростью, способствуют хорошему эмоциональному настрою на весь день.

Учебные занятия с каждым годом занимают все большую часть времени. Поэтому занятия на уроках чередуются с отдыхом на переменах. Отдых на переменах должен быть активным и включать в себя подвижные игры, музыкальные паузы, физические и гимнастические упражнения.

Прежде, чем вы приступите к выполнению домашних заданий на следующий день, вашему организму требуется продолжительный от­дых (не менее 3 ч). К этому периоду желательно при­урочить выполнение таких элементов режима дня, как обед, активный отдых и подвижные игры на воз­духе, домашний труд, выполнение поручений родите­лей.

Период самоподготовки должен совпадать с пери­одом биологической активности (16—18 ч) и по дли­тельности не должен превышать у старшеклассников 3—3,5 ч. В этот срок молено уложиться, если внима­тельно слушать учителя на уроке и активно воспри­нимать излагаемую им информацию.

##### Активный отдых

Для восста­новления работоспособности и сохранения здоровья необходим активный отдых. Даже слушая музыку, можно выполнять какую-нибудь домашнюю работу.

Для более быстрого восстановления и подготовки к предстоящей учебе после трудовой недели необходи­мо лучше использовать выходные дни. Любые виды движений — это биологические стимуляторы обмена веществ, важное и необходимое профилактическое средство, помогающее избежать избыточной массы тела, остеохондроза, заболеваний сердечно-сосудис­той и дыхательной системы, диабета и др.

Опти­мальным считают и отдых в загородной зоне в любое время года (пешие и лыжные прогулки, сбор ягод и грибов, туризм, игра в теннис, волейбол, футбол, пла­вание в открытом водоеме) и работу на приусадебном участке в меру своих возможностей. Сочетание музыки и танцев на дискотеке создает положительные эмоции и приводит все системы орга­низма в состояние повышенного функционирования.

**Сон.** Периодическое чередование бодрствования и сна — одно из явлений суточного ритма биологических про­цессов. Сон — это отдых. В различные возрастные пе­риоды оптимальная продолжительность сна разная: в 13—14 лет она составляет 9—10 ч, в 15—16 лет — 8,5—9 ч, потребность в сне взрослого человека состав­ляет около 8 ч в сутки.

Хотя считают, что 8 ч ночного сна человеку вашего возраста вполне достаточно, индивидуальная потреб­ность в сне бывает очень разной, и вы, возможно, от­носитесь к тем, кому требуется более продолжитель­ный сон.

Чтобы выяснить, действительно ли это так, попро­буйте в течение хотя бы 10 дней ложиться спать на час-полтора раньше обычного. Понаблюдайте, на­сколько лучше вы стали себя чувствовать днем и на­сколько увеличилась ваша работоспособность после начала эксперимента. Не исключено, что вы будете удивлены: всего лишь час дополнительного сна спосо­бен увеличить ваши силы и поднять настроение.

Для того *чтобы ваш сон был полноценный и здо­ровый, а**утром вы чувствовали себя бодрым и от­дохнувшим, попробуйте соблюдать такие правила:*

• ложась в постель, попытайтесь избавиться от тревожных мыслей;

• не поглядывайте на часы;

• не работайте допоздна: это помешает вам уснуть;

• воздерживайтесь вечером от чая, кофе и шокола­да: в них содержится кофеин, который помешает вам уснуть; ужинать желательно не менее чем за 2—3 ч до сна.

• поздними вечерами избегайте громкой музыки, плотной пищи, бурных споров и остросюжетных теле­передач;

• проводите часы перед отходом ко сну как можно спокойнее: не думайте о дневных проблемах, примите теплую ванну, послушайте спокойную музыку, почи­тайте книгу;

• входя в спальню, забудьте о проблемах, о работе и учебе, ожидающих вас на следующий день.