

Знакомство с определениями: «культура здоровья», «здоровье», «здоровый образ жизни», 3 вида здоровья.

Культура здоровья – это личное и социальное качество человека в организации своей жизнедеятельности на основе здорового образа жизни через соблюдение его 8 элементов для укрепления и сохранения психического, физического и социального здоровья.

Фундамент культуры здоровья – здоровый образ жизни как форма поведения.

Здоровый образ жизни – это форма поведения человека, основанная на соблюдении 8 элементов здорового образа жизни с целью укрепления и сохранения здоровья.

Культура здоровья проявляется, в первую очередь, через ценности.

Ценность здоровья – это важность и значимость здоровья в общей иерархии ценностей личности. Ценности здоровья нельзя искусственно сформировать и внедрить.

Каждое новое поколение и каждый человек заново воссоздают ценности здоровья.

К ним невозможно просто приблизиться, **их нужно сотворить самостоятельно, создать в себе** и воссоздавать каждый раз в каждой ценностной ситуации заново.

Здоровье (по Н.П.Абаскаловой) – это состояние социальной и психической адаптации при взаимодействии с окружающей средой и нормальном функционировании систем организма.

Различают 3 вида здоровья.

1.Физическое здоровье.

Физическое здоровье (по М.Я. Виленскому) – это состояние организма человека, характеризующееся возможностями адаптироваться к различным факторам среды обитания, уровнем физического развития, физической и функциональной подготовленностью организма к выполнению нагрузок.

Критерием физического здоровья являются адаптационные резервы: возможности клеток, тканей, органов, систем и целостного организма противостоять воздействию неблагоприятных факторов и различного вида нагрузок, адаптироваться к ним, минимизировать их воздействие на организм и обеспечить должный уровень эффективности деятельности.

2.Психическое здоровье.

Психическое здоровье (по М.Я. Виленскому) – это способность личности адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители, умение уравновесить себя с окружающей средой. Под нормальным психическим здоровьем понимается гармоничное развитие психики, соответствующее возрасту.

Главными критериями психического здоровья являются высокая умственная работоспособность и положительное эмоциональное состояние как устойчивый характер ответов на различные события, факты.

3.Социальное здоровье.

Социальное здоровье – это мера социальной активности личности, ее деятельного отношения к миру и способности формировать и использовать для самосохранения субъективные представления людей о внешнем мире и их роли в нем.

Социальное здоровье измеряется способностью к общению, совместной социально-одобряемой, общественно значимой и полезной деятельности и может быть выражено отношением того, что личность получает от общества на единицу того, что она дает обществу.

Положительное влияние здорового образа жизни на укрепление и сохранение целостного здоровья личности обеспечивается комплексным применением его 8 основных элементов.

Элементы здорового образа жизни.

Элементы здорового образа жизни - это научно обоснованные средства укрепления и сохранения физического, психического и социального здоровья личности, применяемые на основе апробированных методов, практик, способов, приемов.

К элементам здорового образа жизни относятся: режим учебы, труда и отдыха, закаливание, отсутствие вредных привычек, рациональное питание, личная гигиена, межличностное общение, психическая саморегуляция, двигательная активность.

Все 8 элементов здорового образа жизни оказывают комплексное положительное влияние на укрепление и сохранение здоровья через влияние на основные системы организма.

Валеоафоризмы о здоровье и значении здоровья с комментариями.

Здоровье – наивысшее благо.Латинское изречение

Комментарий. Среди всех благ человека наивысшим является здоровье как основа его полноценной жизнедеятельности, хорошего настроения и самочувствия. Укреплению и сохранению здоровья способствует только здоровый образ жизни.Поэтому каждый должен заботиться об укреплении и сохранении здоровья через соблюдение здорового образа жизни на основе собственных усилий.

Здоровье – не всё, но всё без здоровья – ничто. Сократ

Комментарий.Для благополучия и счастья личности необходимо не только здоровье, но без здоровья все является недостижимым. Поэтому забота о здоровье - основа благополучия. Каждый должен заботиться о нем через собственные усилия на основе здорового образа жизни как единственной формы здоровьесберегающего поведения.

Режим труда и отдыха как элемент здорового образа жизни - это наиболее целесообразное распределение суточной деятельности с учетом индивидуальных особенностей организма, основанных на соблюдении биоритмов (суточных, недельных и т.д.) для укрепления и сохранения здоровья, повышения работоспособности, самочувствия, полноценного восстановления после трудовой деятельности.

Работой сердца, чередованием сна и бодрствования и др. процессами управляют **биоритмы** - периодические изменения биологических процессов.

Биоритмы подчиняются восходам и закатам Солнца (сменой дня и ночи) чередованию фаз Луны и т.д. Достаточно не соблюдать режим дня, например, поздно засыпать, чтобы появилась десинхронизация биологических ритмов.

Десинхронизация (десинхроз - от лат. de- лат. «синхронизмос» - совпадение во времени) биологических ритмов - это **болезненное состояние организма**, проявляющееся нарушением сна, аппетита, снижением работоспособности, ухудшением самочувствия, настроения из-за рассогласования ритмов организма с ритмами окружающей среды.

Главные в организме циркадианные (от лат. circa - «около») биоритмы или околосуточные, которые длятся в среднем 24 часа. Им подчинены режим сна и бодрствования, изменения выработки гормонов, в т.ч. мелатонина — гормона, регулирующего отход ко сну и пробуждение, колебания температуры тела и артериального давления (утром эти показатели ниже, а во второй половине дня - выше) и т.д.

Циркадианные биоритмы влияют и определяют более 50 функций и процессов в организме. С циркадианными биоритмами сверяют «часы» все остальные биоритмы (недельные, месячные, сезонные, годовые и т.д.).

Недельные биоритмы. В течение недели работоспособность существенно изменяется. Понедельник - фаза вработывания после выходного дня, вторник и среда — увеличение работоспособности, в четверг и пятницу - снижение, в субботу — постепенное восстановление сил и некоторый подъем работоспособности, обусловленный эмоциями ожидания воскресенья, связанный с другими видами деятельности.

В течение суток у человека, согласно циркадианным (околосуточным) биоритмам, наибольшая активность и работоспособность отмечается утром (10–12 ч), затем незначительный спад в середине дня (12–16 ч), снова (краткосрочный) подъем (16–17 ч), постепенное снижение к 22 ч. И резкое снижение ночью (22–8 ч).

Рациональный режим дня складывается из затрат на рабочее и досуговое время (различные формы любительской и общественной деятельности, увлечения, физкультура и т.д. Рационально организованный режим дня позволяет быстрее и полноценнее восстанавливать затрачиваемые силы .

В целом, основу суточного режима дня составляет чередование работы и отдыха, регулярное и полноценное питание 3–4 раза в день, пребывание на свежем воздухе 1,5-2 часа, физкультурно-спортивные занятия (зарядка или оздоровительное занятие), соблюдение режима ночного сна в одно и то же время не менее 7-8 ч.

Валеоафоризм о режиме учебы, труда и отдыха.

Сон и покой, бодрствование, их правильное чередование оказывают огромное влияние на здоровье.

Авиценна

Любое соперничество с природой (биоритмами) ухудшает здоровье, приводит к хроническими заболеваниями.

Соблюдение рационального режима дня - основа нормальной жизнедеятельности организма, повышения работоспособности, высокого жизненного тонуса.

Закаливание как элемент здорового образа жизни - это тренировка терморегуляторной системы организма через прием водных, воздушных и солнечных процедур для повышения защитных сил организма на неблагоприятное воздействие окружающей среды для укрепления и сохранения здоровья, предупреждения и профилактики заболеваний, прежде всего простудных.

Повышение защитных сил организма, его иммунитета являются необходимым условием здорового образа жизни. Иммунитет (от лат. *immunitas* - «освобождение», «избавление от чего-либо») - универсальная способность организма противостоять действию болезнетворных микроорганизмов (вирусы, бактерии и т.д.).

В результате закаливания повышается иммунитет, устойчивость организма к воздействию различных погодных факторов (холод, жара, влажность), которые приводят к заболеваниям и снижению работоспособности.

Систематическое применение закаливающих процедур снижает количество простудных заболеваний в 2–5 раз, а в отдельных случаях почти полностью исключает их.

Основные правила закаливания включают:

1. понимание важности для здоровья закаливающих процедур создает необходимый психологический настрой;
2. систематичность применения закаливающих процедур, а не от случая к случаю: перерыв 1-2 недели значительно ухудшает достигнутые результаты;
3. постепенность: нельзя резко понижать температуру воды или воздуха, а также увеличивать продолжительность закаливающей процедуры;
4. эффективность закаливающих процедур возрастает при проведении в активном режиме, т.е. процедуры проводятся при или после выполнении физических упражнений;
5. в процессе закаливания необходим постоянный самоконтроль: показателями правильно организованного процесса закаливания являются крепкий сон, хороший аппетит, повышение работоспособности, самочувствия.

Валеоафоризм о закаливании.

Закалишься – от болезни отстранишься.

Удмуртская пословица

Проведение закаливающих процедур необходимо осуществлять строго по разработанным методикам. Закаливание включает прием солнечных и воздушных ванн, водных процедур.

Закаливание солнцем включает прием солнечных ванн, при которых солнечные лучи (световые, инфракрасные, ультрафиолетовые) воздействуют на организм. При приеме солнечных ванн необходимо защищать голову от прямых солнечных лучей. После ванны рекомендуется выкупаться или облить тело прохладной (+25 °С) водой. Оптимальным временем для приема солнечных ванн является время **9 до 12 ч.** Продолжительность первой солнечной ванны не должна превышать 5–10 минут, а затем увеличивается на 5–10 минут, постепенно достигая 2–3 ч с 15-минутными перерывами в тени после каждого часа.

Закаливание воздухом включает прием воздушных ванн. Свежий воздух - лучшее средство профилактики и лечения болезней, в первую очередь, простудных. Желательно выполнять процедуры закаливания на открытом воздухе с выполнением физических упражнений. Например, проветрить помещение до +20 °С и выполнить зарядку из 6–8 упражнений в быстром темпе. Для воздушных ванн наиболее благоприятное время: с 7 до 18 ч.

Водные процедуры. При использовании для закаливания контрастного душа необходимо чередовать обливания прохладной водой температурой +20 °С и теплой с температурой +35 °С по 30–40 секунд. Регулярное воздействие контрастных температур - это «гимнастика» для сосудов. Через 6–7 дней снижают температуру холодной и теплой воды на градус ниже, доведя температуру холодной до +15 °С, а теплой до +28 °С, а длительности процедуры до 2-3 минут (с чередованием прохладной и теплой воды через 30–40 секунд).

Отсутствие вредных привычек как элемент здорового образа жизни - это отсутствие поступлений в организм ядовитых химических веществ, которые содержатся в табаке, алкоголе и наркотиках, также отсутствие игровой и компьютерной зависимости, оказывающих разрушающее воздействие на физическое, психическое и социальное здоровье человека.

Вредные привычки можно разделить на химические, которые вызваны потреблением психоактивных веществ (табак, алкоголь, наркотики), и нехимические, когда один способ жизни, одна доминирующая модель поведения вытесняет остальные, отводя их на второй план.

К нехимическим вредным привычкам относится игровая и компьютерная зависимости.

Игровая зависимость - это форма психологической зависимости, проявляющаяся в навязчивом увлечении азартными и компьютерными играми.

Компьютерная зависимость - это патологическое (болезненное отклонение от нормального состояния или процесса развития) пристрастие человека к работе или проведению времени за компьютером.

Химические вредные привычки вызваны потреблением *психоактивных веществ* растительного или синтетического происхождения, которые при попадании в мозг повреждают его, изменяют его работу и порождают наркоманов, курильщиков, алкоголиков, у которых тяга к употребляемому веществу постоянно прогрессирует и перерастает в хроническое заболевание. **Особенностью химических вредных привычек является то, что принимаемое вещество становится частью обменных процессов организма.**

Основу негативного действия табака, алкоголя, наркотиков на организм человека составляют содержащиеся в них алкалоиды – яды (никотин, морфин, кокаин и др.), которые поражают нервную систему и другие органы и системы (сердечно-сосудистую, дыхательную и др.) организма. **Алкалоиды** (от лат. alkali -«щёлочь» и греч. eidos - «вид», то есть «подобный щёлочи») – сложные органические соединения, главным образом растительного происхождения, оказывающие биологическое действие и повышающие активность головного мозга и других систем организма. Курение - одна из самых распространенных вредных привычек.

Современная жизнь тесно связана с использованием компьютера по несколько часов в день, что небезопасно для здоровья (развивается близорукость, гиподинамия, ожирение, психические расстройства, нарушения осанки, может возникнуть искривление позвоночника, головные боли и т.д.). При работе с компьютером необходимо соблюдать правила пользования им для безопасности собственного здоровья: продолжительность работы за компьютером должна составлять не более 2,5-3 ч в день, экран монитора на расстоянии не менее 50 - 70 сантиметров от глаз.

Через каждые 15-20 минут работы за компьютером делать перерывы, чтобы дать глазам отдохнуть, а также выполнить мини-зарядку из 5-6 упражнений (потягивание, наклоны, вращение в локтевых и кистевых суставах и т.д.) для снятия напряжения мышц.

Валеоафоризм об отсутствии вредных привычек.

Пьянство есть упражнение в безумстве. Пифагор

И нехимические и химические вредные привычки имеют главное и общее сходство в том, что устанавливают зависимое состояние человека, при котором организм требует средство (вещество, игру и т.д.), т.е. допинг, которое разрушает его здоровье. Вредная привычка начинает управлять поведением личности, требуя все возрастающие дозы допинга и увеличение времени проведения в зависимом состоянии. Барьером к возникновению и химических и нехимических вредных привычек является высокий уровень ценности здоровья, четкая организация труда и отдыха, активное включение в жизнедеятельность разнообразных социально значимых видов деятельности, занятий физической культурой и спортом.

Личная гигиена как элемент здорового образа жизни - это соблюдение правил и требований по регулярному уходу за чистотой кожных покровов, полостью рта, волосами, одеждой и обувью для профилактики и преодоления болезнетворного влияния патогенных микроорганизмов (микробов, вирусов) на здоровье человека, а также соблюдение норм полового воспитания в соответствии с нравственно-этическими нормами, принятыми в обществе для предотвращения венерических заболеваний.

Несоблюдение правил личной гигиены имеет многочисленные негативные воздействия на здоровье. Так, нерегулярный и ненадлежащий уход за кожей ослабляет ее защитные свойства и может привести к грибковым заболеваниям (эпидермофития и др.), а также быть источником попадания в организм болезнетворных микроорганизмов. Поэтому необходимо принимать водные процедуры: умывание наиболее загрязняемых участков тела (лицо, шея, верхняя часть туловища) должно осуществляться каждый день утром и вечером, принимать душ или ванну следует не менее одного раза в 4 дня и не реже 1 раза в неделю посещать баню (сауну).

Особо необходимо уделять внимание поддержанию чистоты рук перед каждым приемом пищи, чтобы не допустить попадание в организм болезнетворных бактерий. Например, на 1 см² (чистой по внешнему виду кожи) содержится около 100 тыс. микробов (более 100 их видов — диплококки, микрококки, стрептококки и др.) и если не мыть даже «чистые» руки перед едой, то вместе с пищей микробы попадут в организм, не говоря уже о загрязненной поверхности рук.

Несоблюдение правил личной гигиены в случае инфекционных заболеваний, например, острых респираторных и других (туберкулез, дизентерия) может негативно отразиться как на здоровье работника, так и на здоровье его окружающих (коллег, родственников и т.д.).

Острые респираторные заболевания (далее - ОРЗ), известные под названием простудных заболеваний, имеют инфекционную природу и способны быстро распространяться среди людей, особенно в местах общественного пользования (транспорте и др.), при проведении массовых мероприятий, а также в коллективах учреждений, организаций (например, в отделах, цехе, учреждение в целом и др.). Большинство ОРЗ вызывается вирусами (от лат. *virus* — «яд») - микроорганизмами, возбудителями инфекционных болезней. Вызываемые вирусами ОРЗ инфекции называются острыми респираторными вирусными инфекциями (далее - ОРВИ).

ОРВИ - острое воспалительное поражение слизистых оболочек дыхательных путей, вызываемое различными типами вирусов, которое может сопровождаться общим недомоганием, лихорадкой, болью в горле, насморком, кашлем, головной, мышечной и суставной болью и т.д. ОРВИ является самой распространённой в мире группой заболеваний, объединяющей грипп, риновирусную, коронавирусную и др. инфекции. ОРВИ поражает людей независимо от пола или возраста. Тяжесть болезни зависит от общего состояния здоровья, возраста, от того, контактировал ли больной с данным типом вируса ранее. Самолечение недопустимо. Только врач может правильно оценить состояние больного. Чтобы не допустить ОРВИ, необходимо строго соблюдать меры профилактики: защитные респираторные медицинские маски и др.

Валеоафоризм о личной гигиене.

Чистым жить — здоровым быть.

Русская поговорка

Выполнение правил личной гигиены (от греч. *hygieinos* - «здоровый») непосредственным образом отражается на здоровье и благополучии не только каждого человека в отдельности, но и всего общества, государства.

Межличностное общение как элемент здорового образа жизни.

Конфликт (от лат. *conflictus* - столкновение) означает столкновение взглядов, мнений, интересов, потребностей, ценностей. Главным источником конфликтов является столкновение потребностей (прежде всего в безопасности, уважении, в самоактуализации) сторон.

6 стратегий взаимодействия в конфликтной ситуации.

1. *Противоборство* - настойчивое отстаивание своих интересов, конкуренция, соперничество.
2. *Уклонение* - попытка уйти от конфликта, не придавать ему значение, избегание, игнорирование.
3. *Приспособление* - готовность поступиться своими интересами с целью сохранения взаимоотношений.
4. *Компромисс* – уступки с обеих сторон до той степени, когда путем взаимных уступок находится приемлемое решение.
5. *Сотрудничество* – совместное выступление сторон для решения проблемы без ущемления интересов каждой из них (кооперация, интеграция). Коллективная конструктивная стратегия.
6. *Ассертивность* (от англ. *assert*- утверждать, отстаивать) – предполагает способность человека отстаивать свои интересы и добиваться своих целей, не ущемляя интересы других людей.

Индивидуальная конструктивная стратегия.

Ассертивное поведение препятствует возникновению конфликтов, а в конфликтной ситуации помогает найти верный выход из нее. Ассертивное поведение основано на трех «китах»: вежливости, отсутствии конфликтогенов, умении вести переговоры.

Валеофоризм о межличностном общении.

Какое слово ты скажешь, такое в ответ и услышишь. Гомер

Валеоупражнение

«Комплексный анализ стратегий поведения в межличностном конфликте».

Решение конфликтной ситуации проявляется на внешнем уровне через изменения поведения, а также на внутриличностном уровне через реализации или нет потребности, нарушение которой и является основой конфликтной ситуации.

На внешнем уровне (через приспособление, уклонение) конфликтная ситуация бывает будто бы решена, тогда как на внутриличностном уровне конфликт не решен, что авансировало возобновление конфликтной ситуации.

Цель: развитие навыков анализа применения стратегий в конфликтной ситуации для выбора наиболее оптимальной, конструктивной стратегии. Процесс разрешения конфликта – это процесс нахождения взаимоприемлемого решения проблемы, имеющего общую значимость для участников конфликта.

Неконструктивные способы поведения в конфликтных ситуациях не способствуют нахождению взаимоприемлемого решения и гармонизации отношений.

Конструктивное поведение в конфликтных ситуациях способствуют нахождению взаимоприемлемого решения и гармонизации отношений.

Таблица
Стратегии поведения в конфликтных ситуациях.

Стратегия поведения	Сильные стороны	Слабые стороны	Возможные издержки от оппонентов	Соблюдение личных интересов	Соблюдение интересов партнера	Выводы
Уклонение						
Приспособление						
Противоборство						
Компромисс						
Сотрудничество						
Ассертивность						

Психическая саморегуляция как элемент здорового образа жизни.

Жизнь современного человека наполнена стрессогенностью и нестабильностью, что создает повышенное нервно-эмоциональное напряжение.

Под влиянием сильных эмоциональных воздействий возникает состояние нервно-психического перенапряжения, значительно ухудшается состояние здоровья, начиная от головной боли и заканчивая хроническими заболеваниями, депрессией и т.д. **Недаром говорят: «Все болезни от нервов».**

Переутомление и перенапряжение из-за различных видов деятельности, сильные эмоции под воздействием обиды, гнева, сильного страха могут вызвать стресс. Различные стрессовые (от англ. stress — «напряжение, давление, нажим») ситуации оказывают негативное влияние на здоровье.

Для нейтрализации негативных состояний психическая саморегуляция была и остается одним из основных элементов здорового образа жизни, а в современных стрессогенных условиях жизни приобретает исключительное важное значение для укрепления и сохранения здоровья.

Психическая саморегуляция как элемент здорового образа жизни - это воздействие человека на самого себя (самовоздействие) с помощью специально подобранных методов, средств по преодолению негативного влияния стрессовых состояний, снижению нервно-психического напряжения для укрепления и сохранения здоровья.

Средства психической саморегуляции.

Психологические настройки, имаготерапия, валеоафоризмы, юмор (смехотерапия), музыка, песни, аутогенная и психомышечная тренировки, йога и др.

Освоение и применение средств психической саморегуляции проводится только на основе апробированных и научно обоснованных средств и систем.

В основе применения средств психической саморегуляции находятся импульсы головного мозга.

Головной мозг излучает гамма, бета, альфа, тета и дельта волны.

Альфа-волны.

3. Альфа-волны: волны здоровья. Головной мозг вырабатывает альфа-волны при соблюдении ряда условий: расслабление мышц, достижение полудремотного состояния с закрытыми глазами, ощущением в теле тепла, тяжести, не-подвижности и т.д.

В результате нормализуется обмен веществ, снижается нервно-психическое напряжение, совершенствуются психические функции (внимание, рефлексия, воля), что способствует укреплению и сохранению здоровья.

Альфа-волны - это «волны здоровья», когда ритм работы мозга, процессы возбуждения и торможения в нем уравновешены. В альфа-состоянии человеческий мозг производит больше гормонов удовольствия - эндорфинов, которые способствуют уменьшению боли, появлению чувства радости, ощущению отдыха.

Валеоафоризм о психической саморегуляции.

Спокойствие и порядок сохраняют здоровье. Арнольд из Виллановы

Комментарий. Достижение и поддержание эмоционального спокойствия является важным и необходимым условием для укрепления и сохранения здоровья. А помогает достижению эмоционального спокойствия психическая саморегуляция как элемент здорового образа жизни через применение ее основных средств (аутогенной тренировки, психологических настроек и др.), которые способствуют снижению нервного напряжения, вызванного многочисленными стрессами, поддерживают эмоциональное равновесие.

Практические советы

по применению средств психической саморегуляции.

Валеоупражнение «Настрой на сон».

Психологическую настройку рекомендуется проводить за 10-15 минут до ночного сна.

Валеоупражнение «Настрой на сон» (по В.И. Петрушину, Н.В. Петрушиной).

Сегодня я прожил большой и интересный день. Перед отходом ко сну я постараюсь прокрутить его события в обратном порядке. Я сделал почти все, что было намечено. Мое тело приятно расслабляется, мысли перестраиваются на приятные сны. Мне дышится легко и свободно. Я не чувствую за собой никакой вины и ни на кого не держу обиды. Я всех простил. Я буду спать до утра, не просыпаясь. Мир и покой вокруг.

Валеоупражнение «Ошибочка» (по Н.И. Козлову).

Психологическую настройку рекомендуется проводить 2-3 раза в день.

Она обладает тренирующим эффектом и постепенному накоплению в психике позитивных изменений, способствуют моральной закалке, повышению умения управлять собой.

Когда что-то забыли, не заметили, чтобы избавиться от переживаний, самоедства, развивать умение спокойно, без внутренней агрессии относиться к своим случайным промахам вернуть хорошее настроение, необходимо выполнить 3 простых движения (жеста), которые сопровождаются фразами.

1. Руки в стороны и скажите себе: «Ошибочка» (с интонацией «Всякое бывает»). Сделать это по-детски смешно, несерьезно, на выдохе.

2. Скрестив руки на груди, нежно и бережно обнимите себя за плечи и скажите: «Я хороший!», чтобы перевести себя из негатива в позитив (когда человек совершает ошибку, он чувствует себя «плохим», начинает себя ругать, а в таком состоянии только увеличивается грусть, плохое настроение).

3. Третий жест: энергично ладони вперед (руки прямые вытянуты вперед) и короткая фраза: «Работать, общаться, улыбаться»!

Это конструктив (когда занимаешься делом, то на пустые переживания не остается времени). Повторить 6-8 раз.

Для занятий многими видами самостоятельных оздоровительных занятий (оздоровительные ходьба, бег и др.) не требуется ничего, кроме желания быть здоровым и простейших навыков, применимых для их организации, в том числе в домашних условиях (упражнения, комплексы).

При их применении спортивным залом может стать жилая комната, а стадионом соседний парк, сквер, пешеходные дорожки.

Наибольший оздоровительный эффект на основные системы организма оказывают упражнения для развития выносливости (для тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем) и силовых (тренировки мышечной системы) способностей.

В программе оздоровительных занятий следует придерживаться преимущественно упражнений на развитие выносливости (80–90% времени занятий), обладающих аэробным (от греч. «аэро» — «воздух») оздоровительным эффектом (оздоровительная ходьба, бег, велосезда, плавание и т.д.), при выполнении этих упражнений в организм поступает большое количество кислорода и они не связаны с проявлением максимальных усилий и силовых способностей (10–20% времени занятий).

Валеоафоризм о двигательной активности.

**При помощи физических упражнений и воздержанности
большая часть людей может обойтись без медицины.**

Д. Аддисон

Комментарий. Регулярная двигательная активность и умеренность во всех проявлениях жизнедеятельности для укрепления и сохранения здоровья человека позволяет большинству людей обойтись без медицины и не обращаться к врачам, т.к. большинство заболеваний вызвано недостатком двигательной активности (гиподинамия и др.), а также невоздержанностью в различных проявлениях (питании и т.д.).

План

индивидуального оздоровительного занятия

Вид занятия – оздоровительная ходьба. Пульс до занятия: 74 уд/мин.

1. _____. 5 мин. Гимнастические упражнения: вращательные движения в кистевых, локтевых, плечевых, тазобедренных, коленных и голеностопных суставах, наклоны, пружинистые покачивания в полушпагате. Разминка должна включать упражнения для различных суставов сверху-вниз: вращение головы влевую сторону 4-5 раз и вправую сторону 4-5 раз, затем вращение в плечевых суставах 4-5 раз вперед и вправо 4-5 раз, потом вращение в кистевых суставах 4-5 раз вперед и 4-5 раз назад, вращение в локтевых суставах 4-5 раз и т.д.

2. _____. 25 мин. Оздоровительная ходьба. Преодолена дистанция 4 км. В основной части при выполнении упражнения тренирующую частоту сердечных сокращений 120-130 уд/мин необходимо периодически (раз в 5-7 минут) определять по пульсу (лучше всего на сонной артерии).

3. _____. 5 мин. Ходьба в медленном темпе. Упражнения на гибкость: наклоны, маховые движения верхних и нижних конечностей. Заминка должна способствовать снижению частоты сердечных сокращений и необходимо через каждую минуту определять пульс (лучше на сонной артерии). Важно следить за снижением пульса для определения восстановления после нагрузки.

4. _____. Силовые упражнения (10 мин.). Сгибание-разгибание рук в упоре лежа – 2 подхода по 10 раз. Из положения, сидя, ноги фиксированы в упоре, наклоны туловища вперед-назад (упражнение на укрепление мышц брюшного пресса) – 2 подхода по 15 раз.

Время занятия: 45 мин. Пульс после занятия: 76-80 уд/мин. Затраты на оздоровительную ходьбу: 250 ккал

При самостоятельных занятиях без непосредственного медицинского контроля максимальная ЧСС не должна превышать 120 -130 уд/мин, что соответствует уровню тренирующей нагрузки.

Общее требование, которое необходимо соблюдать при различных видах оздоровительных занятий, заключается в том, чтобы длительность и интенсивность упражнений осуществлялись при ЧСС не менее 120 -130 уд/мин в основной части занятий (минимум 20-25 мин), т.е. обеспечивался тренирующий эффект.

Двигательная активность

является незаменимым средством укрепления и сохранения здоровья.

Рациональное питание как элемент здорового образа жизни - это сбалансированный рацион питания по количественному и качественному составу с учетом возрастных и индивидуальных особенностей личности на основе характера трудовой и досуговой деятельности, предусматривающий соблюдение режима питания для обеспечения роста и/или обновления клеток и тканей, для восполнения энергозатрат и обмен веществ в организме.

Педагогическая деятельность относится к умственному труду и составляет 1000 ккал в день.

Рациональное питание педагогов предусматривает сбалансированность пищевого рациона при соблюдении калорийности. Для ориентирования в калорийности продуктов питания при его составлении можно воспользоваться данными о калорийности основных продуктов питания. Калорийность пищевого рациона педагогов рассчитывается суммированием энергозатрат на основной обмен и учебную и досуговую деятельность.

Валеоупражнение «Основной обмен». 3 минуты.

Основной обмен организма (энергозатраты организма в состоянии покоя натощак, которые зависят от массы и длины тела, предшествующего питания и т.д.), рассчитывается:

$1 \text{ ккал} \times 1 \text{ час} \times 1 \text{ кг}$ веса тела (энергозатраты организма выражаются в килокалориях (ккал)). 1 килокалория - это количество энергии, необходимой для нагревания на 1 градус 1 гр. воды).

Пример расчета основного обмена. Вес 60 кг. Основной обмен за 1 час составит: $60 \text{ ккал} (60 \text{ кг} \times 1 \text{ ккал} \times 1 \text{ час})$. За сутки 1440 ккал ($60 \text{ ккал} \times 24 \text{ часа} = 1440 \text{ ккал}$).

Задание: обучающиеся рассчитывают свой основной обмен по формуле: $\text{веса тела (кг)} \times 24 \text{ часа}$.

Учебная деятельность педагогов относится к умственной деятельности, затраты на которую составляют приблизительно **1000 ккал в день**. Калорийность пищевого рациона рассчитывается суммированием энергозатрат на основной обмен и учебную деятельность.

Пример. Для веса 60 кг оптимальная калорийность суточного рациона составляет 2440 ккал: 1440 ккал (основной обмен) и плюс 1000 ккал (энергозатраты на учебную деятельность).

Задание: обучающиеся рассчитывают индивидуальную калорийность по формуле: $\text{основной обмен (ккал)} + 1000 \text{ ккал}$ (учебная деятельность).

2. Характеристика пищевых веществ: белков, жиров, углеводов и валеоупражнения: «Расчет белков в суточном рационе», «Расчет жиров в суточном рационе», «Расчет углеводов в суточном рационе».

Наряду с обеспечением оптимальной калорийности рациона особое значение имеет сбалансированность питания по пищевым веществам.

Пищевых веществ 6: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и вода.

Из 6 пищевых веществ только белки, жиры и углеводы обладают калорийностью, а витамины, минеральные вещества и вода не имеют калорийности (вода чистая, родниковая, а не в составе напитков и т.д.).

При составлении суточного рациона необходимо, прежде всего, составлять его по белкам. Жирам и углеводам, которые обладают калорийностью. При этом сначала необходимо учитывать незаменимые вещества: белки, которые не синтезируются в организме, а потом добавлять жиры и углеводы с учетом их содержания в продуктах, которые были уже указаны для восполнения белков.

Характеристика пищевых веществ: белков и валеоупражнение «Расчет белков в суточном рационе».

Белки – вещества, состоящие из аминокислот, которые являются незаменимой частью ежедневной пищи и необходимы для роста, развития и обмена веществ в организме и которые, в отличие от жиров и углеводов, не откладываются про запас. Белки состоят из различных (более 20) аминокислот, 8 из которых незаменимы. **За один прием пищи полноценно усваивается не более 30 грамм белков и рекомендуется придерживаться этой нормы (поэтому наиболее целесообразно 4-х разовое питание в день).**

При окислении 1 грамма белка выделяется 4 ккал. По калорийности белки должны составлять 15 % суточной энергоёмкости.

Валеоупражнение «Расчет белков в суточном рационе». Пример расчета белков в суточном рационе.

Пример. Показатель суточного рациона 2440 ккал (для веса 60 кг).

При рассмотрении белков, доля по калорийности которых должна составлять 15 % суточной энергоёмкости, проводятся следующие расчеты. Из 2440 ккал 15% суточной энергоёмкости должны обеспечивать белки, что составляет 366 ккал. Разделив 366 ккал на 4 ккал (при окислении 1 грамма белка выделяется 4 ккал) получаем 92 гр. белка, которые педагог должен потребить в сутки. **Задание: обучающиеся**

рассчитывают количество белков (в граммах) в суточном рационе на основе индивидуальной калорийности с учетом своего основного обмена и затрат на деятельность (1000 ккал).

Химический состав и энергетическая ценность 100 г декорированных пищевых продуктов (по А. А. Покровскому)

Продукты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Клетчатка, г	Фосфор, мг	Азот, мг	Вит. А, мг	Вит. В, мг	Вит. С, мг	РР, мг	С, мг	Энергетическая ценность, ккал
Молочные продукты												
Молоко пастеризованное	2,8	3,2	4,7	121	91	0,02	0,03	0,13	0,10	1,0	-	58
Сыр голландский	23,3	30,9	-	760	424	0,21	0,03	0,38	0,30	2,4	-	380
Вяжущий творог	18,0	0,6	1,5	176	224	-	0,04	0,25	0,64	0,5	-	86
Мясные продукты												
Баранина, 1-й категории	14,3	15,3	-	9	178	-	0,08	0,14	2,5	-	-	203
Говядина, 1-й категории	18,9	12,4	-	9	198	-	0,06	0,15	2,8	-	-	187
Свинина жирная	11,4	49,3	-	6	130	-	0,40	0,10	2,2	-	-	489
Свинина мясная	14,6	33,0	-	7	164	-	0,52	0,14	2,4	-	-	335
Печень говяжья	17,4	3,1	-	10	342	-	0,12	0,19	3,0	-	-	124
Котлеты мясные	11,7	22,8	-	40	169	-	-	-	-	-	-	252
Котлеты картофельные	24,0	43,4	-	11	235	-	0,35	0,25	4,07	-	-	487
Сардельки свиные	18,1	31,6	-	6	139	-	0,25	0,12	1,10	-	-	332
Сосиски мясные	12,3	25,3	-	29	161	-	-	-	-	-	-	227
Говядина тушковая (высокая)	16,8	18,3	-	9	178	-	0,02	0,19	1,76	-	-	232
Птица и яйца												
Куры, 1-я категория	18,2	18,4	0,7	16	228	0,07	0,07	0,15	3,70	-	-	241
Шикшата, 1-я категория	17,8	12,3	0,4	10	210	0,04	0,07	0,15	3,10	-	-	183
Яйца куриные	12,7	11,6	0,7	55	185	0,35	0,07	0,44	0,19	-	-	157
Рыбные продукты												
Сардины (консервы)	17,9	19,7	-	-	-	-	0,02	0,10	4,3	-	-	249
Скумбрия	18,0	9,0	-	37	278	-	0,12	0,36	6,9	-	-	153
Килька (консервы)	15,1	8,9	-	266	248	-	-	-	-	-	-	141
Икра осетровая зернистая	28,9	9,7	-	-	-	0,18	0,30	0,36	1,52	-	-	203
Печень трески (консервы)	4,2	65,7	1,2	35	230	3,3	0,02	0,32	2,7	-	-	613
Горбуша натуральная (консервы)	20,9	5,8	-	185	230	-	0,13	0,08	2,1	-	-	138
Шпроты (консервы)	17,4	32,4	0,4	297	348	-	0,05	0,12	1,8	-	-	364

Характеристика пищевых веществ: жиров и валеоупражнение «Расчет жиров в суточном рационе».

Химический состав и энергетическая ценность 100 г некоторых пищевых продуктов
(по А. А. Покровскому)

Продукты	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	Кальций, мг	Фосфор, мг	А, мг	В1, мг	В2, мг	РР, мг	С, мг	Энергетическая ценность, ккал
Жиры											
Масло сливочное	0,6	82,5	0,9	22	19	0,5	-	0,01	0,10	0,6	748
Маргарин молочный	0,3	82,3	1,0	12	8	-	-	0,01	0,02	-	746
Масло подсолнечное	0	99,9	0	-	-	-	-	-	-	-	899
Майонез	3,1	67,0	2,6	28	50	-	-	-	-	-	627
Молочные продукты											
Молоко пастеризованное	2,8	3,2	4,7	121	91	0,02	0,03	0,13	0,10	1,0	58
Сметана (20 % жирности)	2,8	20,0	3,2	86	60	0,15	0,03	0,11	0,10	0,3	206
Молоко стуженное с сахаром	7,2	8,5	56,0	307	219	0,03	0,06	0,20	0,20	1,0	315
Сыр голландский	23,5	30,9	-	760	424	0,21	0,03	0,38	0,30	2,4	380
Сыр плавленый (40 % жирности)	23,0	19,0	-	686	-	-	-	0,01	0,35	-	270
Творог нежирный	18,0	0,6	1,5	176	224	-	0,04	0,25	0,64	0,5	86
Творог жирный	14,0	18,0	1,3	150	217	0,10	0,05	0,30	0,30	0,5	226
Мороженое сливочное	3,3	10,0	19,8	148	107	0,04	0,03	0,20	0,05	0,6	178

Жиры обладают очень высокой энергетической ценностью. входят в состав клеток и участвуют в обменных процессах, выполняют и пластическую функцию. При низком содержании или полном отсутствии жиров в питании нарушаются функции нервной системы, почек, печени. Наиболее полноценными являются животные жиры, особенно молочные. При окислении 1 грамма жира выделяется 9 ккал. Жиры должны обеспечивать не менее 30 % суточной энергоемкости. Валеоупражнение «Расчет жиров в суточном рационе». Пример расчета жиров в суточном рационе. Показатель суточного рациона 2440 ккал (для веса 60 кг). При рассмотрении жиров, доля по калорийности которых должна составлять 30 % суточной энергоемкости, проводятся следующие расчеты. Из 2440 ккал 30% суточной энергоемкости должны обеспечивать жиры, что составляет 732 ккал. Разделив 732 ккал на 9 ккал (при

окислении 1 грамма жира выделяется 9 ккал) получаем 81 гр. жиров, которые педагог должен потребить в сутки. **Задание:** обучающиеся рассчитывают количество жиров (в граммах) в своем суточном рационе, с учетом своего основного обмена и затрат на деятельность (1000 ккал).

Характеристика пищевых веществ: углеводов и валеоупражнение «Расчет углеводов в суточном рационе».

Углеводы - основной источник энергии для организма. Благодаря углеводам, необходимую для

Химический состав и энергетическая ценность 100 г некоторых пищевых продуктов
(по А. А. Покровскому)

Продукты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Кальций, мг	Фосфор, мг	А, мг	В1, мг	В2, мг	РР, мг	С, мг	Энергетическая ценность, ккал
Зерновые изделия											
Кр. манная	11,3	0,7	73,3	20	84	-	1,14	0,07	1,0	0	326
Кр. гречневая	12,6	2,6	68,0	70	298	-	0,53	0,20	4,19	0	329
Пшено	12,0	2,9	69,3	27	233	-	0,62	0,04	1,55	0	334
Кр. овсяная	11,9	5,8	65,4	64	361	-	0,49	0,11	1,10	0	345
Макароны	10,7	1,3	74,2	24	116	-	0,25	0,12	2,22	0	333
Хлеб ржаной	5,6	1,1	43,3	34	120	-	0,11	0,08	0,64	-	199
Хлеб пшеничный	8,1	1,2	46,6	32	128	-	0,23	0,10	1,92	-	220
Кондитерские изделия											
Сахар-песок	0	0	99,8	2	-	0	0	0	0	0	374
Мед	0,8	-	80,3	4	-	-	0,01	0,03	0,20	2,0	308
Шоколад молочный	6,9	35,7	54,4	187	235	-	0,05	0,26	0,50	0	547
Мармелад желевый	-	0,1	77,7	10	4	-	-	-	-	-	296
Печенье сахарное	7,4	10,0	76,3	20	83	-	0,13	0,09	1,44	0	406
Пряники заварные	4,8	2,8	77,7	9	41	-	0,08	0,04	0,57	0	336

функционирования энергию получают нервные клетки, мышцы и т.д. При окислении 1 грамма углеводов выделяется 4 ккал и по энергоемкости они должны составлять 55% от суточного рациона. Валеоупражнение «Расчет углеводов в суточном рационе». Пример расчета углеводов в суточном рационе. Показатель суточного рациона 2440 ккал (для веса 60 кг). При рассмотрении углеводов, доля по калорийности которых должна составлять 55 % суточной энергоемкости, проводятся следующие расчеты. Из 2440 ккал

55% суточной энергоемкости должны обеспечивать углеводы, что составляет 1342 ккал. Разделив 1342 ккал на 4 ккал (при окислении 1 грамма углеводов выделяется 4 ккал) получаем 336гр. углеводов, которые педагог должен потребить в сутки. **Задание:** обучающиеся рассчитывают количество углеводов (в граммах) в своем суточном рационе, исходя из индивидуальной калорийности с учетом своего основного обмена и затрат на деятельность (1000 ккал).

Соотношение белков, жиров и углеводов при оптимальном суточном рационе составляет: 1:0,9:4 соответственно, т.е. на 1 грамм белков должно приходиться 0,9 грамма жиров и 4 грамма углеводов, что соответствует в представленных выше примерах. Для определения нормальной массы тела индекс массы тела: индекс Кетле. рассчитывается по формуле: $ИМТ = \text{Вес (кг)} / \text{Рост (м)}^2$. Оптимальное значение - индекс массы тела от 18 до 25. Значения индекса меньше 18 - дефицит массы тела, больше 25 - его избыточности. Значение индекса от 26 до 29 - первая степень ожирения, при 30-39 - вторая степень, при 40 и более - третья, 50 и более - четвертая. **Расчет нормальной массы тела по ИМТ. Пример.** Вес тела 60 кг, рост 170 см. $60 \text{ кг} / (1,7^2) = 20,7$. Индекс 20,7 соответствует оптимальному значению веса тела.