

Здоровый образ жизни и профилактика утомления



5 класс

В 5 классе было знакомство:

- с основными понятиями и определениями здоровья
- правилами здорового образа жизни, выполнение которых способствует укреплению и сохранению здоровья.

- **Здоровый образ жизни** — это индивидуальная система поведения человека в повседневной жизни, позволяющая ему максимально реализовывать свои возможности для сохранения здоровья и обеспечения благополучия.



- Для сохранения и укрепления своего здоровья каждый человек должен стремиться создать свой образ жизни, свою индивидуальную систему поведения, которая наилучшим образом обеспечила бы ему достижение физического и духовного совершенства и благополучия.

Виды деятельности в повседневной жизни:

- занятия в школе
- приготовление домашних заданий
- занятия физической культурой
- выполнение поручений родителей
- и др.

Виды деятельности чередуются с отдыхом:

- активным — прогулка на свежем воздухе, лыжная прогулка, спортивные игры
- пассивным — сон

При этом отдых должен быть полноценным и полностью восстанавливать ваши затраты на различные виды деятельности. Иначе у человека начинает развиваться утомление.



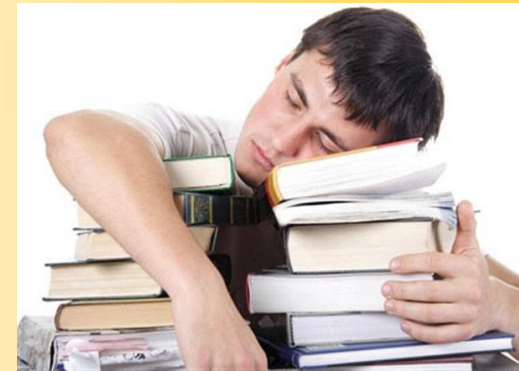
Режим дня школьника

Подъём, зарядка	7 - 00	
Гигиенические процедуры	7 - 15	
Завтрак	7 - 30	
Дорога в школу	7 - 50	
Пребывание в школе	8 - 30	
Дорога из школы	12 - 30	
Обед	13 - 00	
Прогулка на свежем воздухе	13 - 30	
Выполнение домашних заданий	16 - 00	
Полдник	17 - 00	
Помощь по дому	17 - 15	
Ужин	18 - 30	
Свободное время	18 - 45	
Подготовка ко сну	21 - 15	
Сон	21 - 30	



Утомление

- **Утомление** — это состояние временного снижения работоспособности человека.
- Оно развивается вследствие напряжённой или длительной умственной либо физической деятельности и сопровождается ощущением усталости.
- Утомление проявляется в том, что человек медленнее и с ошибками выполняет свою работу, у него нарушается координация движений, ухудшается общее самочувствие. Может также возникнуть ощущение тяжести в голове и мышцах.



Режим работы и отдыха

- Развитие утомления во многом связано с организацией **режима работы и отдыха**. Если **отдых** после утомительной работы **недостаточен**, если очередная учебная или физическая нагрузка наступает в период неполного восстановления сил, то **утомление** прогрессивно **нарастает** и может **привести к переутомлению и заболеванию**.



Навыки самоконтроля

- Для профилактики переутомления необходимо владеть **навыками самоконтроля**.
- Контроль за своим состоянием имеет немаловажное значение в индивидуальной системе здорового образа жизни, так как он приучает к активному наблюдению за своим состоянием, а следовательно, и к постоянной оценке своего здоровья.

Показатели самоконтроля условно делятся:

- **субъективные**, которые вы определяете по своим ощущениям
- **объективные**, т. е. не зависящие от ваших ощущений



Субъективные показатели самоконтроля

- Самочувствие
- Работоспособность
- Сон
- Аппетит



- **Самочувствие** — это суммарный показатель, который складывается из ощущений (бодрости, вялости, усталости, болей и др.). Его можно определить как хорошее, удовлетворительное или плохое.
- **Работоспособность** зависит от общего состояния организма, а также от настроения, степени восстановления от предыдущей работы и оценивается как высокая, средняя и низкая. Отсутствие желания взяться за работу может быть признаком переутомления.
- **Нормальный сон** восстанавливает работоспособность, обеспечивает бодрость и хорошее настроение. Появление бессонницы или повышенной сонливости, беспокойного сна — признак переутомления.
- **Ухудшение аппетита** или его отсутствие свидетельствует об утомлении либо болезненном состоянии.

Объективные показатели самоконтроля

- Частота сердечных сокращений
- Величина артериального давления (контроля физических нагрузок)
- Увеличение частоты сердечных сокращений

Систематическое наблюдение за своим состоянием, постоянный его анализ.

Профилактика переутомления

Перенапряжение и потрясение.

Для профилактики такого состояния есть два пути:

- снизить требования к нагрузке до пределов
- попытаться увеличить свои возможности путём систематических тренировок.

Для того чтобы избежать переутомления, необходимо:

- хорошо знать свои возможности (умственные и физические)
- при планировании любой работы соблюдать некоторые правила.

Первое правило: нагрузка всегда должна быть не больше ваших возможностей.

Второе правило: необходимо постоянно повышать свои умственные и физические возможности, соблюдая принципы здорового образа жизни.

Увеличение нагрузки

- С учётом индивидуальных возможностей увеличивайте умственную (учебную) нагрузку и физическую.
- С ростом и развитием возрастает ваша нагрузка: появляются новые предметы, растёт объём учебной информации. Особенно нагрузка возрастает в период итоговых контрольных работ.
- Для того чтобы не возникло перегрузки за счёт учебной работы, вы должны умело сочетать учебные занятия с занятиями физической культурой и спортом, научиться рационально использовать время, свободное от занятий, и выходные дни.

Активный отдых

- Активный отдых в природных условиях — лучшее средство от утомления, возникающего в период интенсивной учебной работы.



Закрепление пройденной темы

выполнить в тетради кл.работу

(ответить на вопросы)

- Почему здоровый образ жизни следует считать индивидуальной системой поведения каждого человека? Обоснуйте свой ответ.
- К каким последствиям может привести неполноценный отдых после работы (выполнения домашнего задания)?
- Какие признаки вашего состояния свидетельствуют о появлении у вас утомления?
- Какие коррективы вы собираетесь внести в контроль за состоянием своего здоровья после изучения темы?

Домашнее задание

- Учебник § 7.1
- Определите, какие виды нагрузок в течение дня и недели (занятия в школе, домашняя работа, активный отдых) и в каком сочетании оказывают на ваше самочувствие положительное влияние, а какие — отрицательное (задание выполнить в тетради).