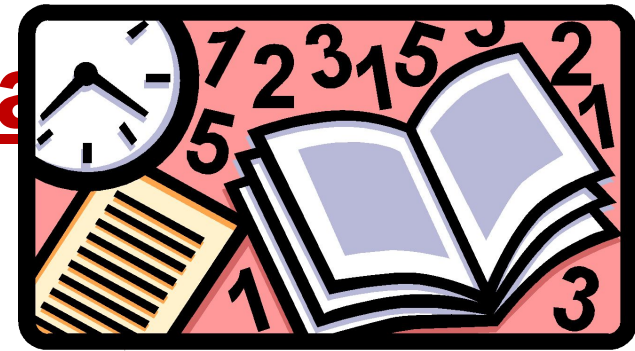


Тема 4.2 Правильное питание, режим труда и отдыха. Рациональное сочетание элементов жизнедеятельности.

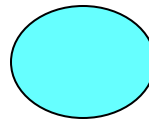
Подготовил преподаватель
БПОУ ВО «ЧЛМТ» Николук А.Ю.

1. Режим труда и отдыха

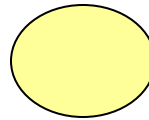


Это нормативная основа жизнедеятельности студента, имеющая свою индивидуальность (соответствие конкретным условиям, здоровью, работоспособности, интересам).
Важно обеспечение относительного постоянства повседневной деятельности студента.

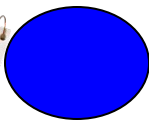
Примерный суточный бюджет времени учебного дня студента



12 часов – различные виды
трудовой деятельности
(учебные занятия +




+ самостоятельная подготовка
и хозяйственные дела по дому)



12 часов- восстановление
организма
(сон, отдых) и личное развитие
(занятия по интересам, спорт)





Человек, из-за солнечной деятельности, что сложилось тысячелетиями, - живет 24 часовым ритмом Земли и в течении суток меняются:

- Температура тела;
- Частота сердечных сокращений;
- Уровень артериального давления;
- Работоспособность.



Все органы человека имеют свои биологические ритмы, в соответствии с земными ритмами и солнечной деятельностью. Поэтому основной смысл соблюдения режима дня – жить в гармонии со своими биоритмами, что позволит организму отдавать 100 % жизненной энергии (коэффициент полезного действия) на трудовые виды деятельности и занятия спортом.



ОСНОВНЫЕ БИОРИТМЫ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА



Наименование ритма	Период, сек
α -ритмы мозга	0,07
β -ритмы мозга	0,03
γ -ритмы мозга	0,3
Глотательные движения	4,0
Вдох-выдох	6,0
Сердечный цикл	0,8
"Голодная" моторика желудка	40-60 мин
Средняя частота импульсов по двигательным нервным волокнам	0,02
Средняя частота биотоков мышц	0,03

Умственная и физическая работоспособность человека

- Умственная работоспособность человека в течении дня меняется:
 - Лучший период с 9-до 11 часов
 - После отдыха с 16- до 17 часов



Физическая работоспособность человека

- Наиболее сильная с 8 до 12 часов и с 14- 17 часов
- Наиболее слабый с 3 до 5 часов



РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА



- Пробуждение
- Утренняя зарядка
- Завтрак
- Учебные занятия
- Обед
- Прогулка
- Самостоят. подготовка
- Ужин
- Свободное время
- Сон

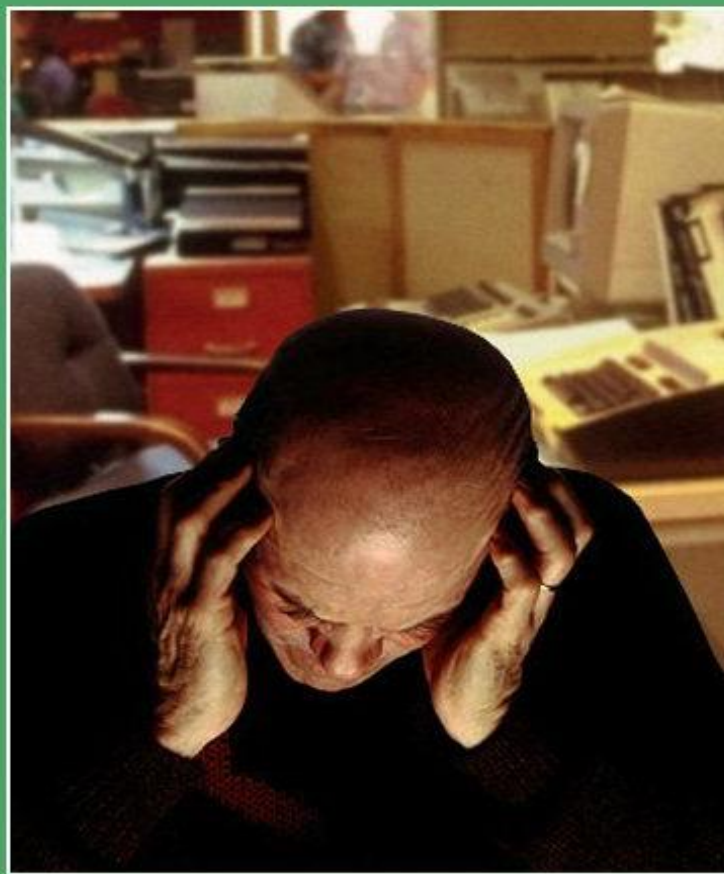


Режим дня студента

Переутомление



ПОНЯТИЕ О ПЕРЕУТОМЛЕНИИ



Признаки переутомления

- Часто болит голова
- Плохой сон
- Снятся кошмары
- После сна разбитое и усталое состояние
- Плохой аппетит



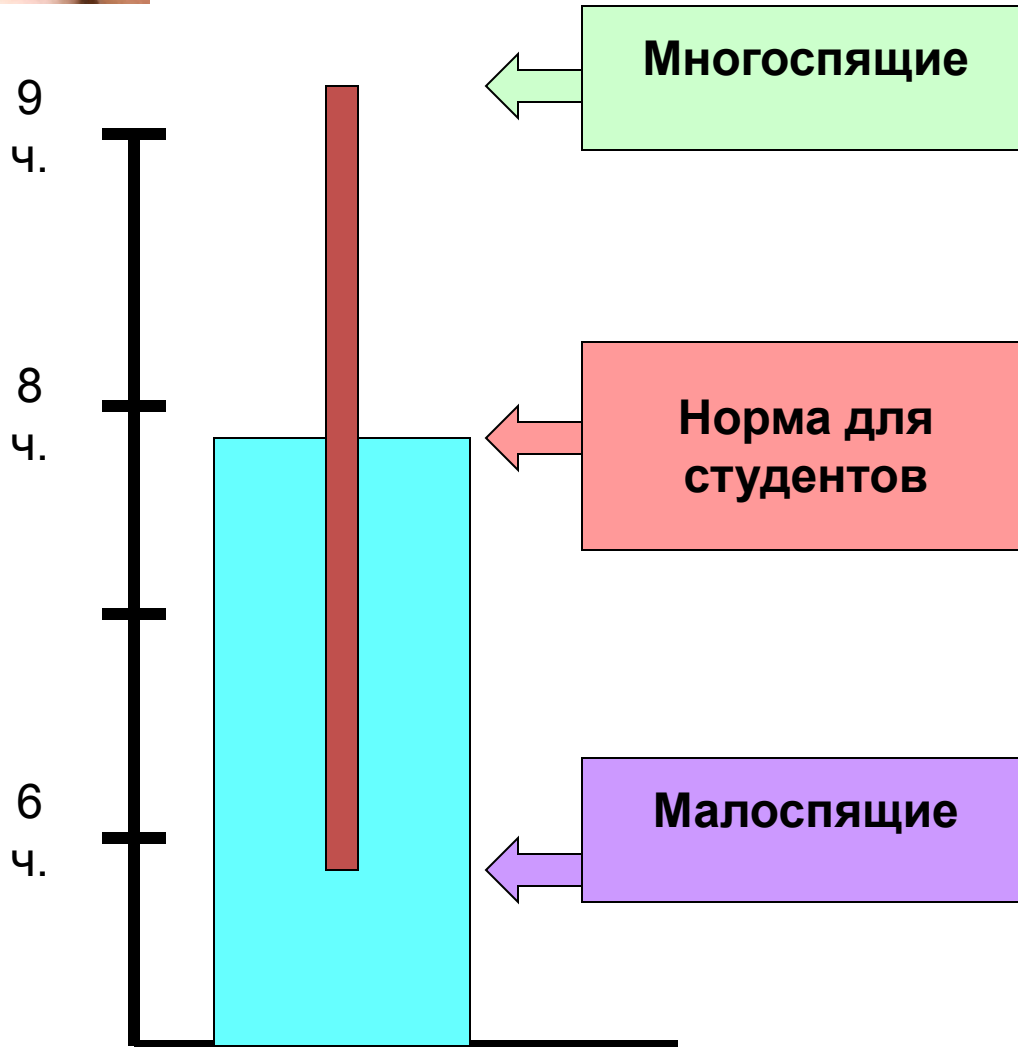
Чтобы не допустить переутомление:

- Устраните или уменьшите воздействие вредных раздражающих факторов
- Правильно организуйте свой отдых (чередование разных видов деятельности)
- Рационально питайтесь





Организация сна



Расстройство сна называется

бессонницей.

Ее основные причины:

- перевозбуждение;
- неконтролируемый прием снотворных;
- «боязнь бессонницы»

2. Рациональное питание



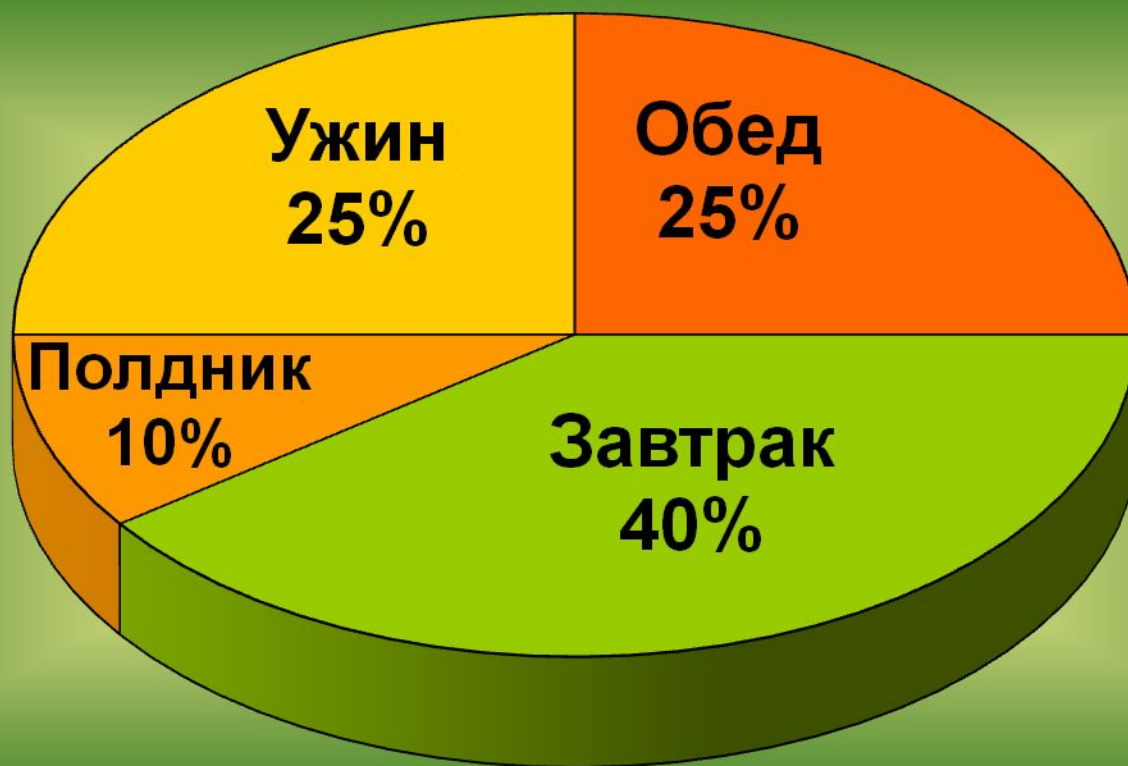
ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



Что понимается под «питанием»:

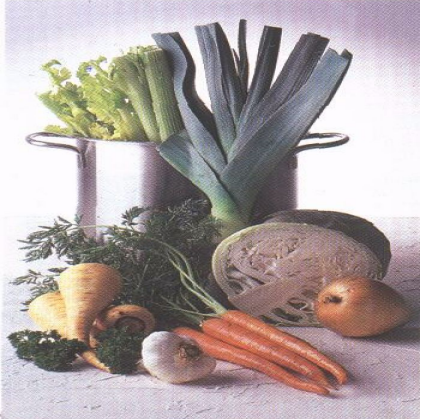
- пища, характер и качество пищи;
- это сложный процесс поступления, переваривания, всасывания и ассимиляции в организм пищевых веществ, необходимых для покрытия его энергетических затрат, роста и развития организма.

Распределение калорийности блюд в течении суток (4-х разовая модель питания)



Рациональное питание: это питание, наилучшим образом удовлетворяющее потребности организма человека в энергии и жизненно важных веществах в конкретных условиях его

Принципы в организации рационального питания:



1. Соблюдение энергетического баланса
(суточная потребность в энергии)

В среднем мужчины- до 2700 ккал./в сутки;
Женщины – до 2400 ккал./в сутки;
При занятиях спортом до 3500-4000 ккал;
Дети 14-17 лет – 2800-3000 ккал./в сутки.

2. Соблюдение соотношения 1:1:4 в сутки между:
белками(100 г),
жирами (80-90г),
углеводами(350-400г)

В период экзаменов потребление белков до 120 г,
При занятиях спортом (развитие силы) –
повышение белка (16-18% по калорийности),
при развитии выносливости – увеличение
углеводов (60-65% по калорийности)

3. Разнообразие пищевых веществ,
сбалансированность в сутки:
минеральных веществ (20 гр.),
витаминов (0,2 гр.),
вода (2 л.)

4. Ритмичность приема пищи, распределение калорийности

Три варианта

Распределение калорийности (%)
(завтрак – обед – ужин)

25	25	50
30	40	30
50	25	25

Правильное здоровое питание:

- 1) Прием пищи в одно и то же время, планирование своего рациона в течение дня...**
- 2) 4-6 разовое питание маленькими порциями...**
- 3) Интервалы в приеме пищи не менее 2-х не более 5-ти часов...**
- 4) Между ужином и началом сна не менее 4-х часов...**
- 5) Больше белков, меньше жиров; больше пищи вареной, пареной, меньше жареной**



Таблица Питательные вещества различных продуктов и их основные функции.



Группы продуктов	Основные питательные вещества	Основная функция	Источники
1. Молоко и молочные продукты	Кальций, витамины А и Д	Способствуют росту, укреплению костей и зубов, помогают работе мышц и нервной системы	Молоко, сыр, творог, йогурты, мороженое
2. Хлеб, крупы, картофель	Углеводы, витамины, минер. вещества	Источники энергии, формируют здоровую нервную систему	Изделия из муки, каши, злаки
3. Мясо, рыба, яйца	Белок, железо	Участвуют в образовании и восстановлении тканей кожи, костей, крови, мышц	Мясо животных, птиц, мясные продукты, рыба, яйца
4. Жиры, масло, сладости	Жиры и углеводы	Жиры - важное клеточное «топливо». Углеводы снабжают организм энергией	Масло сливочное и растительное, конфеты, мед

Пирамида здорового питания

ЖИРЫ
МАСЛА
СЛАДОСТИ

МОЛОКО
СЫРЫ

МЯСО
РЫБА
ЯЙЦА
ОРЕХИ

ОВОЩИ

ФРУКТЫ

ХЛЕБ, МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ, КРУПЫ,
РИС

