

Лекция 6

Содержание

- 1. Двигательная активность и здоровье
 - 2. Рациональное питание
 - 3. Рациональная организация жизнедеятельности современного человека
-
- 1 Двигательная активность и здоровье.
 - Анализ условий эволюции животного мира показывает, что именно движение

- и обеспечения жизни: поддержание термостабильности, добыча пищи, защита от врагов и реализация инстинкта воспроизведения потомства. Именно совершенствование форм движения, которое обеспечило более выгодную адаптацию к меняющимся условиям жизни, явилось исходной посылкой биологической эволюции.
- Двигательная активность является обязательным фактором, обуславливающим разворачивание структурно-функциональной генетической

- программы организма в процессе индивидуального развития.

Общепризнано, что рациональная физическая активность позволяет поддерживать состояние здоровья и трудоспособности человека на высоком уровне. Адаптация к систематическим физическим нагрузкам имеет выраженный антисклеротический эффект, снижает артериальное давление в начальной стадии гипертонии, положительно влияет на течение сахарного диабета, повышает устойчивость организма

к тяжелым повреждающим воздействиям.

Движение – это самый мощный механизм поставки энергии к клеткам. Усиливает кровоток в 4-5 раз и увеличивает дыхание в 20-30 раз по сравнению с покоем. При этом включаются резервные возможности организма, улучшается его функциональное состояние. Физические движения: гимнастика, ходьба, бег, дыхательные упражнения, велосипед, ходьба на лыжах, а так же плавание, массаж, душ, растирание являются важным условием сохранения здоровья. Они способствуют расширению сосудов, нормализации кровообращения и дыхания, улучшению общего состояния организма.

повышают устойчивость к стрессам, улучшают сон и др.

В последние десятилетия, в связи с внедрением в производство автоматов и механизмов, человек в большой степени освободил себя от необходимости движения. За последние 150 лет доля энергии мышц человека в энергообеспечении технологических процессов снизилась многократно (в 1852 году- 94%, в 2005 – 0,15%). Современный человек работает не своей мускульной энергией, а преимущественно силой своего ума.

Именно низкий уровень двигательной активности человека специалисты считают в настоящее время одним из важнейших факторов распространения болезней цивилизации.

Недостаток движения – **гипокинезия** вызывает целый комплекс изменений в функционировании организма, который принято обозначать как **гиподинамию**. Причины гипокинезии могут быть как объективными (физиологическая, профессиональная, клиническая), так и

субъективная – (привычно-бытовая, школьная, климато-географическая). Но независимо от вида гипокинезии вызванные ею гиподинамические последствия выражаются в том, что все функциональные системы организма, которые работают «на движение» (дыхание, кровообращение, пищеварение, состав крови, терморегуляция) все в меньшей степени востребуются в своих максимальных возможностях. В общем виде проблемы со здоровьем, которые связывают с гиподинамией можно представить следующим образом:

- развиваются дистрофии тканей с уменьшением функциональных резервов;
- нарушается координирующая и интегрирующая роль движения, и каждая из систем организма начинает работать на обеспечение, компенсацию самого слабого звена в организме, которым является патологически измененная система.;
- развивается компенсаторная перестройка всех сторон обмена веществ;
- выключается конечное звено стрессовой реакции – движение, что ведет к напряжению нервной системы с переходом стресса в дистресс;

- значительные изменения происходят в иммунологических свойствах организма и в терморегуляции.

Таким образом, условия современной жизни ведут тому, что в значительной степени уменьшается значение сформированного эволюцией основного условия обеспечения сохранности и поддержания жизни – движение.

Физическая культура – это часть общечеловеческой культуры, направленная на использование различных видов двигательной активности в целях поддержания и укрепления своего здоровья.

Спорт – это целенаправленное использование специализированных физических упражнений для достижения высоких результатов их выполнения в условиях соперничества с другими людьми.

Таким образом, целью физической культуры является **здоровье**, а спорта – **итоговый конечный результат и победа над соперником, зачастую достигаемая не для, а вопреки здоровью.**

Следовательно для укрепления здоровья надо заниматься физкультурой.

Для оздоровительной тренировки основных систем жизнеобеспечения оптимальными могут быть следующие средства.

- 1. Сердечно-сосудистая система и кровь** Лучшими средствами являются циклические упражнения в аэробном режиме: бег, ходьба, плавание, лыжи, велосипед. Длительность выполнения должна постепенно достичь 40-60 мин при не менее 3-4 занятий в неделю. При выполнении циклических упражнений в крови возрастает количество эритроцитов,

Снижается концентрация холестерина, что является важным фактором профилактики атеросклероза; активизируется антисвертывающая система крови, препятствуя формированию внутрисосудистых тромбов и инфаркта миокарда.

2. Дыхательный аппарат также испытывает на себе благоприятное влияние циклических упражнений аэробного характера. Благодаря им происходит тренировка дыхательных мышц, улучшается эластичность легких и

Увеличивается просвет дыхательных путей, возрастает жизненная емкость легких и эффективность газообмена.

3. Центральная нервная система

Сила нервных процессов воспитывается через упражнения силового и скоростно-силового характера (работа с тяжестями, гимнастические упражнения, метание, прыжки). Эти же упражнения, а так же подвижные и спортивные игры, закаливание способствуют совершенствованию уравновешенности и подвижности нервных процессов. Под влиянием упражнений на

Выносливость открываются закрытые и увеличивается просвет функционирующих капилляров в ЦНС, происходит разрушение в ней и в мышцах гормонов стресса – что особенно важно в условиях высокой плотности информации, которую должен воспринимать и перерабатывать современный человек.

4. Опорно-двигательный аппарат

Для воспитания силы мышц следует преимущественно использовать упражнения силового характера с отягощениями. Эти упражнения способствуют не только накоплению в мышцах энергетического потенциала, но и укреплению костей.

Для обеспечения хорошего состояния **суставов** могут использоваться упражнения с многократными повторениями: для коленных суставов – велосипед, для позвоночника – в положении лежа или в воде и др. Для достижения прочности связок, мышц, сухожилий могут применяться упражнения силового или скоростно-силового характера, но исключая нагрузки по оси сустава.

Правильно организованные физические упражнения нормализуют деятельность желудочно-кишечного тракта: желудочное

Кишечное сокоотделение, активность пищеварительных ферментов, моторную активность. Регулярные занятия физкультурой не только совершенствуют терморегуляцию, но и обеспечивают систематический вывод из организма шлаковых веществ.

Таким образом, правильно подобранные физические нагрузки способствуют поддержанию на высоком функциональном уровне всех физиологических систем, делают жизнедеятельность человека более экономичной и предупреждают многие болезни.

2. Рациональное питание

Питание является ведущей биологической потребностью человека, направленная на сохранение жизни и здоровья организма.

Под рациональным питанием понимают хорошо подобранный рацион, который отвечает индивидуальным особенностям организма, учитывает характер труда, половые и возрастные особенности, климатогеографические условия проживания. Рациональное питание включает соблюдение трех основных принципов:

- 1. Обеспечение баланса энергии,** поступающей с пищей и расходуемой человеком в процессе жизнедеятельности;
- 2. Удовлетворение потребности организма в определенных пищевых веществах;**
- 3. Соблюдение режима питания.**

Первый принцип – вся необходимая организму энергия поступает с пищей. Белки, жиры и углеводы расщепляются до мономеров, которые используются для синтеза веществ или дают в результате дальнейшего окисления энергию в форме АТФ, CO_2 и H_2O . Известно, что 1г белка пищи выделяет в результате обмена 4 ккал, жира-9 ккал, углеводов – 4 ккал. Организм расходует полученную с пищей энергию по трем

направлениям: 1) Общий обмен – это минимальное количество энергии, необходимое человеку для обеспечения жизнедеятельности в состоянии покоя.

Расчитывается на «стандартных» мужчину (30 лет, масса-65 кг) и женщину (возраст-30 лет, масса-55 кг). У мужчины он составляет в среднем 1600 ккал, у женщины – 1400 ккал.

2) Расход энергии на процессы распада пищи.

3) Расход энергии на мышечную деятельность. У людей, не занимающихся физическим трудом он составляет 90-100 ккал/час, при занятии физкультурой – 500-600 кка/час.

Если обобщить все виды расхода энергии, то среднесуточный расход для работников умственного труда у мужчин он составит 2550-2800 ккал, у женщин – 2200-2400 ккал; для людей, занятых тяжелым физическим трудом – 3900 – 4300 ккал. Для здоровья важен как недостаток пищевых калорий, так и их избыток.

Второй принцип К основным пищевым веществам относят белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, воду. Для удовлетворения оптимальной потребности

Организма в белках, жирах и углеводах их соотношение в рационах должно составлять 1:1,2:4. Белки должны занимать в среднем 12%, жиры – 30-35% от общей калорийности рациона, а остальное – углеводы.

До настоящего времени о ценности для организма того или иного пищевого продукта судят по содержанию в нем лишь питательных веществ и энергии. При этом игнорируются многие другие стороны значения пищи, например, ее информационная роль и природная (живая) биологическая энергия. Исходя из этого

Швейцарский физиолог Бирхер – Беннер предложил оценивать пищевые вещества не по их калорийности, а по содержанию биологической энергии. В соответствии с этим все продукты питания подразделяют на 3 группы: Первая (зеленая) группа включает продукты, потребляемые в натуральном, созданном природой виде. Это сырые растительные продукты (плоды, фрукты, овощи и зеленые части). В питании современного человека – это единственная натуральная пища: содержит много пищевых волокон, структурированной воды, требуют от организма

меньшего количества энергии на переваривание.

Вторую желтую группу составляют продукты со слегка ослабленной энергией из-за очистки, длительного хранения или умеренного нагревания (на пару). Сюда относят хлеб, вареные овощи, злаки, плоды, кипяченое молоко, вареные яйца.

Третья (красная) группа – представляет опасность для здоровья человека. В нее входят продукты с сильным ослаблением энергии из-за омертвления, нагревания или высокого содержания синтетических химических добавок:

сыр, вареные или жареные мясо, рыба, птица, копчености, солености, а так же грибы (они не могут сами накапливать энергию).

Пищеварительная система человека на протяжении миллионов лет эволюции приспособлялась к переработке и усвоению исключительно природных веществ, что и сказалось на особенностях ее строения, среды, пищеварительных ферментов и т.д. В связи с этим для каждого вида продуктов существует своя программа последовательного включения в работу

отделов ЖКТ. В каждом ее отделе создается та оптимальная биохимическая среда, которая наиболее благоприятна для переваривания данных пищевых продуктов. Поэтому логично предположить, что каждый прием пищи должен включать в основном те продукты, которые преимущественно перевариваются в одних и тех же отделах ЖКТ. На этой основе была разработана теория **раздельного питания**, которая предполагает, что в одном приеме пищи не следует смешивать продукты, богатые одновременно белками и углеводами. Одна из таких систем предполагает следующую степень совместимости различных продуктов в одном приеме пищи

**Совместимость продуктов, по Г. Шелтону
и рекомендациям других диетологов**
(4 — хорошо, 3 — допустимо, 2 — плохо)

Таблиц
а

Фрукты сладкие, сухофрукты	Овощи зеленые и некрахмалистые	Овощи крахмалистые	Молоко	Творог, кисломол. продукты	Сыр, брынза	Яйца	Орехи	
2	4	3	2	2	2	2	2	Мясо, рыба, птица (постные)
2	4	4	2	2	2	2	3	Зернобобовые
2	4	4	3	2	3	2	2	Масло сливочное, сливки
3	4	4	2	4	3	3	2	Сметана
3	4	4	2	2	2	2	4	Масло растительное
2	4	2	2		2	2	2	Сахар, кондитерские изделия

Фрукты сладкие, сухофрукты	Овощи зеленые и некрахмалистые	Овощи крахмалистые	Молоко	Творог, кисломол. продукты	Сыр, брынза	Яйца	Орехи	
3	2	3	•	2	2	2	2	Молоко
4	4	4	2	•	4	2	4	Творог, кисломолочные продукты
2	4	4		4	•	2	3	Сыр, брынза
2	4	3	2	2	2	•	2	Яйца
3	4	4	2	4	3	2	•	Орехи

Необходимо планировать свой пищевой рацион. При этом следует учитывать не только потребности человека, но и его индивидуальные, профессиональные, бытовые, а также текущее функциональное состояние. Так, для людей **астенического телосложения** (тонкокостный, худощавый с узкой грудной клеткой человек, с высокой активностью обмена веществ) рекомендуется больше употреблять желтых продуктов: зерновые, сладкие ягоды и фрукты, слабо термически обработанные овощи, кисломолочные продукты, мясо, птицу, рыбу, растительные и животные жиры.

Для людей гиперстенического телосложения (мощный костяк, хорошо развита мускулатура, склонность к увеличению массы тела, пониженная активность обмена веществ) рекомендуется теплая легкая пища: фрукты, овощи, крупы, бобовые, мясо птицы, растительные масла и др. Промежуточные характеристики пищи рекомендуются для людей нормостенического телосложения (тонкие длинные кости, среднее развитие мышечной системы, промежуточная активность обмена веществ)

При планировании рациона предпочтение следует отдавать продуктам, выращенным в своем регионе, что способствует повышению своих адаптационных возможностей. Важное значение имеет и соответствие характера питания сезонам годовичного цикла. Летом больше употреблять сырые овощи и фрукты, а зимой – жиры, каши, мясо, сухофрукты.

Рекомендуется следующий порядок приема пищевых веществ: жидкости – фрукты, овощи, салаты – вторые блюда.

Нельзя начинать прием пищи с жирных продуктов. При этом слизистая ЖКТ покрывается

Жирной пленкой, которая нарушает процесс выделения пищеварительных соков и затрудняет всасывание и пищеварение.

Вода играет очень важную роль в процессах обмена веществ, пищеварении, дыхании, выделении и др. Потребление жидкости (лучше всего воды) следует за 20-30 мин до еды. Не рекомендуется употреблять жидкости и в течение 1,5-2 часов после еды, так как не успевшие всосаться в тонком кишечнике витамины и минеральные соли смываются в нижележащие отделы ЖКТ

провоцируя витаминную и минеральную недостаточность. Каждый прием пищи рекомендуется начинать с сырых растительных продуктов. Такая пища богата биологическими стимуляторами энергетики человека и выделения пищеварительных соков. Содержание в ней пищевых волокон требует тщательного пережевывания, что создает достаточную нагрузку для зубов и достигается чувство насыщения. Такая пища в желудке задерживается недолго, быстро переходит в кишечник, освобождая место в

следующим порциям пищи. Грубые волокна растительной пищи в кишечнике стимулируют его перистальтику, адсорбируют на себе вредные вещества, удерживают жидкость, и из них под влиянием кишечной микрофлоры синтезируются некоторые витамины, аминокислоты и другие вещества. Если же начинать прием пищи с белков, то они должны находиться в желудке 2-3 часа, а жиры – 4-6 часов. Также нежелательно употребление растительной пищи на десерт, так как она обволакивается слизью и

промежуточными продуктами, образовавшимися в результате переваривания их предшественников. В таком случае происходит задержка прохождения пищевых и каловых масс, нарушается процесс их формирования, не происходит нейтрализации вредных веществ и синтеза необходимых. Кроме того, под влиянием микроорганизмов растительные продукты начинают бродить с образованием газов, уксусной кислоты и др.

В рационе 60-80% должны составлять растительные, преимущественно сырые продукты: овощи, фрукты, зелень, различные крупы, замоченные на воде каши. Следует стараться больше принимать цельной пищи, в которой содержатся все необходимые элементы.

3) Третий принцип – режим питания

Для каждого человека количество приемов пищи должно определяться особенностями его жизнедеятельности – как генетически обусловленными, так и связанными с его профессиональной деятельностью. Так, для ребенка, имеющего высокий уровень обмена веществ, может рекомендоваться более частый прием пищи, как и людям, ведущим высокоактивный образ жизни, имеющим повышенный уровень желудочной секреции, гиперфункцию щитовидной железы, страдающим сахарным диабетом.

.

А людям пожилого возраста, ведущим малоактивный образ жизни, следует рекомендовать более редкий режим приема пищи. Основным критерием очередного приема пищи должно быть чувство **голода**.

Однако в реальной жизни бывает трудно отличить голод от аппетита, поэтому лучше планировать прием пищи в определенное время суток, приобщая каждый из них к конкретному условию жизнедеятельности.

Оптимальны считается 3-4-ех разовое питание, при котором перерывы между приемами пищи должны быть 4 -5 часов. Но при этом следует учитывать и вид употребляемого пищевого продукта: для переваривания фруктов требуется всего около 1-го часа, овощей – 4 часа, мяса – 6-7 часов.

.

Если совместить эти рекомендации с суточным ритмом работоспособности, то завтрак – в 7-8 часов, обед – 13-14, ужин – в 19-20. Между приемами пищи должны существовать свои закономерности, Основные из них:

- каждый прием пищи должен возмещать уже сделанные затраты, а не создавать запас питательных веществ для будущих трат.

- суточный рацион целесообразно распределить следующим образом: завтрак -25%, второй завтрак -15%, обед-35%, ужин -25%.

При 3-ех разовом питании: на завтрак -30% суточного рациона, обед – 45%, на ужин – 25%. Ужин должен быть не позднее, чем за 3 часа до отхода ко сну.

Рациональная организация жизнедеятельности современного человека

. Известный публицист Д.И. Писарев в 19 веке писал: « Усилия благоразумного человека должны направляться не к тому, чтобы чинить и конопатить свой организм, как утлую и дырявую ладью, а к тому, чтобы устроить себе такой образ жизни, при котором организм как можно меньше приходил бы в расстроенное положение, а следовательно , как можно реже нуждался в починке».

. Рациональная организация жизнедеятельности – это система жизни данного конкретного человека, которая обеспечивает ему высокий уровень здоровья и благополучие в сферах социального, профессионального, семейного и культурного бытия.

Цель рациональной организации жизнедеятельности – эффективное использование методов и средств сохранения здоровья в конкретных условиях жизни для максимально полной реализации возможностей человека в личной и общественной сферах деятельности.

Для достижения этой цели должны решаться следующие задачи:

1. Формирование, сохранение и укрепление здоровья.
2. Обеспечение высокого уровня профессиональной работоспособности.
3. Реализация в полной мере биологических и социальных функций человека в семейно-бытовой сфере.
4. Достижение адекватного социального статуса через рационализацию сформированных здоровых потребностей и соответствующего режима жизнедеятельности.
5. Воспитание высокого уровня валеологической культуры и приобщения к ЗОЖ.

.

Развитие цивилизации сопровождается все большей стандартизацией условий жизни, которые человек рассматривает как вполне приемлемые, а угрозу для себя видит лишь в заболеваниях, криминальных и социальных факторах. Современный человек оказывается закрепощенным стандартами условий жизни, которым он должен подчиняться, и избалованным доступностью удовольствий. В результате он перестает быть хозяином своей жизни и своего здоровья.

Построение рациональной системы жизнедеятельности- это длительный и трудоемкий процесс ., так как предполагает.

Учет широкого круга факторов, условий, в которых протекает жизнь данного человека.

Она должна учитывать

-социальные факторы;

- профессиональны (режим работы, характер труда);

- -семейно- бытовой статус;

- -учет уровня культуры человека.

- **Особенности организации жизнедеятельности работника умственного труда**

- К умственному труду относят деятельность, которая характеризуется большим умственным и эмоциональным напряжением при слабой мышечной активности. К нему относят многие виды труда, которые различаются по организации производственного процесса, распределению нагрузки и степени нервно-эмоциональной напряженности.

Труд педагога – с высокой плотностью межличностных контактов и возможностью конфликтов при необходимости выполнения запланированного объема работы в жестко регламентированный период времени.

Труд учащихся и студентов связан с освоением новых знаний, требующих поддержания высокого уровня внимания, памяти в течение длительного времени.

Интеллектуальный труд в процессе эволюции возник позже мышечного. Рост его интенсивности в истории цивилизации идет такими темпами, что развитие человека как вида не успевает за этими процессам, так что современный человек не обладает адекватными механизмами адаптации к нему

Это обусловлено двумя причинами:

1. Объем информации в мире каждые 10-12 лет удваивается и эту информацию человек должен освоить. Но мозг его за тысячи лет почти не изменился. Все это требует от него высокой психической устойчивости, длительного нервного напряжения, продолжительного поддержания внимания.
2. 2. Пропорционально росту психических и интеллектуальных перегрузок снижается двигательная активность работника умственного труда.
3. Самым серьезным отрицательным для здоровья факторам умственного труда является **гиподинамия**, сопровождающаяся

/ухудшением состояния сердца и сосудов, нарушениями артериального давления, нарушением обмена веществ, кровообращения и т.д.

Специфика умственного труда заключается в том, что даже после прекращения работы мысли о ней не покидают человека достаточно долго. Это обуславливает частое развитие неврозов, которые являются причиной возникновения многих заболеваний.

Эффективность труда определяется многими факторами, особое место среди которых принадлежит состоянию **работоспособности**. Она зависит: 1. От индивидуальных особенностей работника; 2. Образа жизни; 3. Физической подготовленности; 4. Степени освоения работником навыков профессиональной деятельности; 5. Условий трудовой деятельности; 6. Психосоциальных факторов: настроения, мотивации, самочувствия и д

Работоспособность человека умственного труда характеризуется закономерными изменениями во времени. Так, в начале рабочего дня ее исходное значение, как правило, оказывается низким. Затем в процессе работы начинается вработывание с постепенным повышением работоспособности до оптимального уровня. Скорость вработывания у детей выше, а у пожилых людей – ниже, чем у людей среднего возраста. Она зависит также от типа темперамента: она выше у холерика по сравнению с флегматиком и у сангвиника по сравнению с меланхоликом. Существуют способы ускорения вработывания:

Утренняя гигиеническая гимнастика, физические упражнения, подготовка рабочего места и др.

Вторая фаза – устойчивой работоспособности. Длительность ее определяется многими факторами – видом работы, ее интенсивностью, мотивацией, интересом, условиями выполнения и др.

Постепенно в процессе работы начинает развиваться **усто́мление – это временное снижение работоспособности, обусловленное выполненной работой. Оно представляет собой защитную реакцию организма, которая физиологически связана с развитием в ЦНС запредельного торможения.** .

Оно проявляется рядом внешних факторов, которые выражаются в рассеянности, частых отвлечениях, суетливых движениях рук, отсутствии интереса, апатии и др. При значительном утомлении человек может заставить себя выполнять работу, однако в результате усиления запредельного торможения в ЦНС постепенно развивается **резкое утомление и дальнейшее выполнение работы становится невозможным.** Однако довольно часто снижение умственной работоспособности

Связано не с утомлением, а с **усталостью, которая является субъективны отражением отношения работника к выполненной работе.** При неинтересной работе очень быстро наступает запредельное торможение, хотя объем выполненной работы может быть не большим, т.е усталость опережает утомление.

Утомление – это естественная реакция организма на выполненную работу, поэтому оно не является отрицательным признаком состояния человека.

Чем более значительным оказывается утомление, тем более благоприятные условия восстановления должны создаваться. **Состояние и динамика работоспособности определяются не только величиной выполненной работы, но и соотношением работа – отдых.** Нарушение этого соотношения за счет неполноценного отдыха, может привести к состоянию **переутомления-длительного и стойкого снижения работоспособности, сопровождающимися функциональными нарушениями в**

которые впоследствии могут спровоцировать патологию нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной систем.

2 Методы и средства обеспечения умственной работоспособности

- 1. Двигательная активность**, выполняемая во время перерывов в работе, способствует предупреждению наступления преждевременного умственного утомления, а после работы – позволяет устранить избыточно накопившиеся гормоны стресса
- 2. Активный отдых** – физкультминутки, выполняемые ежечасно в течение 1-1,5 мин.; физкультпаузы, выполняемые в течение 4-5 мин в середине 1-ой и 2-ой половин рабочего дня. Могут использоваться простейшие гимнастические упражнения: в обеденный перерыв желательно выполнить несколько упражнений силового или скоростно – силового характера в течение 5-7 мин, а после приема пищи спокойно походить.

.Вне рабочего времени – утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения для тренировки сосудов головного мозга

Установлено, что большинству людей свойственна определенная последовательность изменения работоспособности – **ритмики**. В зависимости от времени подъема они подразделяются на утренний тип (жаворонки) и вечерний (совы). У жаворонков бодрость и работоспособность сохраняется в течение всего рабочего дня с максимальной работоспособностью в 10-11 и 17-18 часов, после чего они начинают

Часам оказываются на низком уровне. Совы просыпаются трудно, тяжело входя в рабочий ритм. Работоспособность постепенно нарастает после полудня и достигает наивысшего значения к 18-22 часам. Это необходимо учитывать при планировании своего рабочего дня.

3. Особенности планирования и организации рациональной жизнедеятельности

.В основе осознанного подхода к организации своей жизнедеятельности должно лежать четкое планирование, построенное на наиболее рациональном использовании времени в соответствии с жизненными установками, индивидуальными особенностями, спецификой и режимом профессиональной деятельности, семейным статусом и при условии ее здоровьесберегающей направленности. Время для человека имеет особую значимость, поэтому его нужно ценить и максимально эффективно использовать.

. Поэтому каждый компонент образа жизни должен планироваться в соответствии с теми жизненными установками, приоритетами, которые человек определил для себя. При таком подходе эти приоритеты в планировании будут системообразующим фактором, вокруг которого будут рассматриваться все остальные условия жизнедеятельности. Отсутствие планирования ведет к тому, что любая работа, если не определены ее временные границы, может откладываться и ее завершение может быть отсрочено на неопределенный срок.

. В этом случае в повседневном поведении акцент в распределении времени переносится с основных приоритетов на второстепенные, либо вообще не ведется учет времени – тогда из минут складываются часы, дни, из дней – годы нерационально прожитой жизни. Не следует тратить время и силы на незначительное. В каждый данный момент у человека должно быть какое-то важное дело, но из содержания плана. Но для этого обязательно должно быть наличие цели на определенный период времени.

. Цель должна быть обязательно реальной, достижимой. Для ее достижения нужно определить задачи. Затем следует каждую из задач расписать по содержанию действий и определить сроки выполнения каждого из этих видов. Следующим этапом является подразделение всех видов жизнедеятельности в зависимости от приоритетов на группы А, В, С. Внутри каждой из групп также необходимо установить приоритетность по важности. Сначала нужно выполнить главные действия из группы А,

так как они должны обеспечить 80% успеха. Если что-то регулярно не выполняется из групп В и С, то следует эти виды работ исключить. Периодически (ежедневно вечером, раз в неделю, в месяц) надо анализировать выполнение плана.

Это поможет привести в порядок свой режим или организацию жизнедеятельности.

У каждого человека должны быть стратегические жизненные цели, которые реализуются тактически, в каждый данный период времени. Упорядоченный режим жизнедеятельности

. В соответствии с поставленными задачами приводит к формированию у человека суточной и недельной регулярности и периодичности чередования элементов режима. Благодаря этому в ЦНС складывается определенная система последовательности условных рефлексов – динамический стереотип, делающий саму жизнедеятельность более экономичной и эффективной. Поскольку жизнь человека в отношении режима не является абсолютно стандартной, поэтому разрабатывать режим жизнедеятельности необходимо с учетом

Неравномерности нагрузки. С этой точки зрения более рациональным является недельный режим, в котором основные составляющие жизнедеятельности повторяются с определенной периодичностью.

Основным требованием к режиму должно быть закономерное чередование периодов работы и отдыха.

