

рядке, в течение 5—6 мин помогает избавиться от чрезмерных эмоций.

Важно владеть своими чувствами, не только проявляя выдержку, но и в какой-то мере управляя возникновением и течением различных эмоциональных состояний. Помогает снять или уменьшить отрицательные эмоции следующая установка: «Мне доставляет удовольствие спокойным и уверенным голосом вести спор, высказывать своё мнение, показывать пример выдержки и умения владеть собой, быть выше спорящего, кричащего». К своим недостаткам нужно быть более нетерпимым, чем к недостаткам других.

Надо уметь приглушать, предупреждать возникновение неприятных, наиболее стрессовых эмоций — гнева, ярости и др. Ведь, идя на поводу у них, вы теряете контроль рассудка над своим поведением. Вспышка гнева может быть обуздана лишь в самом начале самоприказом: «Веди себя обдуманно, умей владеть своими чувствами».

Облегчить и сделать успешным движение к поставленной цели помогут сложившиеся привычки как наиболее устойчивые составляющие вашего характера. Это привычки к определённому распорядку дня, к здоровому образу жизни, к определённым эмоциональным состояниям, в которых вы испытываете потребность.

Физическое самовоспитание

В развитии личности большое значение имеет работа над собой — самовоспитание.

Запомните

Самовоспитание — это сознательная деятельность человека, направленная на изменение своей личности (её качеств, способностей, сил и т. п.).

Физическое самовоспитание характеризуется: направленностью, т. е. мотивами работы над собой, содержанием (оно может быть только физическим или соединено с волевым, нравственным и т. п.), устойчивостью (случайное, эпизодическое, постоянное), эффективностью в формировании личности (выполняет функции главные или вспомогательные).

Мотивами физического самовоспитания могут быть: осознание человеком несоответствия своего физического развития и подготовленности требованиям программы обучения, родителей, ближайшего окружения, собственным и др.; идеал или образец, на который ориентируется личность; стремление к признанию в коллективе; требования предстоящей соревновательной деятельности; критика и самокритика, помогающие осознать собственные недостатки, и т. п.

Можно выделить пять групп **качеств**, обеспечивающих полноценное физическое развитие, определяющих вашу физическую культуру.

Группа 1 характеризует внешние проявления здоровья, душевного состояния: гармоничность развития тела, его физическое развитие, подвижность, энергичность, бодрость и т. п.

Группа 2 определяет результативность физического развития: гармоничность движений, выносливость, работоспособность и т. п.

Группа 3 связана с физической подготовленностью, развитием двигательных способностей (сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость).

Группа 4 определяет отношение личности к своему здоровью, физическому состоянию: самоконтроль, самоанализ, самооценка, т. е. отношение к результатам занятий, уровню физической подготовленности, развитию своей физической культуры и т. п.

Группа 5 обуславливает связь развития физических качеств с другими качествами личности: умственными, нравственными, волевыми, эстетическими, эмоциональными и т. п.

Развивать необходимо все группы качеств.

Процесс самовоспитания можно разделить на четыре этапа: 1) самоанализ; 2) разработка программы и личного плана самовоспитания; 3) реализация программы; 4) самоконтроль.

1. Самоанализ связан с выделением положительных качеств, а также отрицательных, которые необходимо преодолеть. Эффект самопознания определяется требовательностью к себе. К методам самопознания относят: самонаблюдение за своими действиями, поступками; сравнение себя с теми, кто является для вас примером.

Самоанализ требует внимательного рассмотрения совершенных вами действий, поступков, что позволяет выяснить их причину, определить способ прекращения нежелательного поведения в будущем.

Самооценка является следствием самоанализа. От неё зависит критичность, требовательность к себе, отношение к своим успехам и неудачам. Самооценка должна быть объективной (не завышенной и не заниженной).

2. Разработка программы и личного плана самовоспитания может быть краткосрочной (на неделю, месяц) или долгосрочной (на год).

Примерная программа выглядит следующим образом. Цель — формирование физической культуры личности.

Задачи деятельности:

1. Включиться в здоровый образ жизни.
2. Активизировать познавательную физкультурно-спортивную деятельность.
3. Сформировать нравственно-волевые качества личности.
4. Овладеть 3—4 приёмами саморегулирования.
5. Улучшить физическое развитие и физическую подготовленность.

На основе этой программы создаётся личный план физического воспитания (табл. 2).

Примерный личный план физического самовоспитания

Задачи	Средства и методы	Содержание средства	Дни занятий
1. Укрепление здоровья, закаливание, включение в здоровый образ жизни	Утренняя зарядка, физические упражнения, использование гигиенических и природных факторов, соблюдение режима дня	Комплекс из 10 упражнений, контрастный душ, воздушные ванны, соблюдение режима сна, питания, учёбы и отдыха, прогулка перед сном (30 мин)	Ежедневно
2. Выработка настойчивости	Обязательное выполнение намеченного на день, неделю	Подъём в 7 ч, отход ко сну в 22 ч, занятия физическими упражнениями в 18 ч 45 мин. Выполнение домашних заданий с 16 до 18 ч 30 мин	Ежедневно
3. Воспитание выносливости	Бег, походы, прогулки на велосипеде и т. п.	Бег в чередовании с ходьбой (с постепенным её сокращением) в течение 15—20 мин. Пешие и велосипедные прогулки (1,5—2 ч)	2 раза в неделю, по выходным
4. Совершенствование координационных способностей	Упражнения на развитие координации движений	Описание упражнений, количество серий и их повторение	Ежедневно

3. Реализация программы. Для реализации используют методы самовоздействия, направленные на совершенствование личности.

Самоприказ — это требование немедленного выполнения определённого действия. Он предполагает проявление волево-

го усилия и, следовательно, зависит от уровня развития ваших волевых качеств, наличия важной жизненной цели, убеждения в правильности требуемого поступка. Самоприказ может проговариваться вслух (что лучше), про себя или в форме письменного распоряжения. Он должен быть лаконичным и конкретным: «Немедленно встать!», «Сейчас же сделать!» и т. п.

Самоубеждение — это дискуссия с самим собой с целью доказать себе правильность своего поступка, решения и т. п. Оно используется тогда, когда на пути к достижению цели вам приходится встречаться с трудностями, сомнениями. Если истина установлена, то для вас она становится руководящей в регуляции своих поступков и действий. Самоубеждение необходимо проводить в спокойном состоянии, не спешить с выводами, опираться на положительный и отрицательный опыт свой и других людей. Самоубеждение нельзя смешивать с самооправданием, которое направлено на самоуспокоение при неудачах и строится на ложных доводах (например, «кто-то помешал», «можно и без этого жить» и т. п.).

Самовнушение связано с воздействием слов, которые не встречают критического отношения к ним и усиливают мотивацию планируемого действия или поступка. Для этого мысленно приводятся доказательства в пользу мотива работы над собой, большого желанья изменить себя, приобрести какие-то качества, веру в конечный результат.

Самоуправление имеет решающее значение в самовоспитании. Чем чаще совершается какое-либо действие, поступок, тем больше стремление его повторить, таким образом закладываются основы привычек. Для образования привычек надо соблюдать последовательность в действиях и поступках, постоянно контролировать себя, быть терпеливым, не отступать перед возникающими на пути трудностями.

Самокритика используется для оценки собственных недостатков и побуждает к самосовершенствованию. Определяется самокритика требовательностью к себе, уровнем развития чувства ответственности за собственные дела и поступки. Она может

выглядеть как ирония над собой. Её действенность заключается в умении рассматривать и оценивать свои недостатки, а не достоинства, соотносить их с общественными требованиями к личности, а не с наличием этих недостатков у других.

Самоодобрение и *самоободрение* стимулируют работу над собой и могут выступать в таких видах: «Молодец!», «Так держать!», «Вот уже и получается!» и т. п. Одобрение своих действий поддерживает высокую активность работы над собой.

Самообязательство — это принятие решения выполнить определённую деятельность в целях самовоспитания. Его целесообразно использовать в самом начале работы над собой, когда цель ясна, а программа ещё конкретно не определена. Эффективность самообязательства зависит от конкретного содержания предполагаемой деятельности, ясного представления о путях её осуществления во времени и с необходимой повторяемостью. Реализацию самообязательства необходимо подкреплять самоприказом и самовнушением.

4. Самоконтроль определяет способность следить за намеченной программой действий и контролировать её в соответствии с поставленными задачами, достижениями. Самоконтроль включает ведение дневника (табл. 3), в котором отмечается выполнение запланированных действий, даётся их самооценка, анализируются причины неудач или успеха, что позволяет вносить необходимые дополнения, изменения в организацию процесса самовоспитания.

Таблица 3

Примерная форма ведения дневника самоконтроля

Содержание	10.02. _____ г. Пятница
Вид занятий	1. Зарядка — 10 упражнений 2. Прогулка на лыжах — 3 км
Выполнение	Активное выполнение до конца (пассивное, заставлял себя, через силу). Или: ничего не делал, потому что не смог заставить себя встать вовремя и организовать свой день

Содержание	10.02. _____ г. Пятница
Самоанализ физического состояния	Пульс до занятий — 70 уд./мин, после занятий — 135 уд./мин. Самочувствие хорошее (плохое, головокружение, очень устал и т. п.). Недоволен осанкой — горблюсь
Самоанализ физических качеств	Упражнение: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, выполнил 8 раз легко (с трудом). Во время прогулки на лыжах дыхание ровное, глубокое. Сила рук растёт. Выносливость повысилась
Самооценка	Сегодня собой доволен, потому что справился со всем, что запланировал. Так держать! Или: ничего у меня не получается, потому что не хватает настойчивости и организованности
Коррективы на будущее	При ходьбе держаться прямо, следить за осанкой. В зарядку включать два новых упражнения (их описание). Выработать настойчивость, заставить себя выполнять то, что намечено, от начала до конца

Систематическое заполнение дневника самоконтроля является самоотчётом о проделанной работе. Отчитываясь за свои действия, вы осознаёте (а иногда узнаёте), какие качества необходимо развивать, от каких недостатков надо избавиться и т. д. Самоотчёт может быть текущий, за небольшой промежуток времени — день, неделю, несколько недель — и итоговый — за несколько месяцев, год. Основой самоотчёта служит анализ своего поведения, действий в различных ситуациях и обстоятельствах, а также результаты влияния всего этого на физическое, функциональное, психическое состояние. Способность замечать даже незначительные сдвиги в работе над собой имеет важное значение, так как подкрепляет вашу уверенность в своих силах, содействует дальнейшему совершенствованию программы физического самовоспитания.

Вопросы



1. Назовите этапы процесса самовоспитания, расскажите о каждом из них.
2. Какие методы используются при реализации программы самовоспитания и почему?

Задания



1. Дайте характеристику своих недостатков (физических, психических), объясните причину их выделения.
3. Составьте и заполните страничку дневника самоконтроля на один день.
4. Определите степень своей готовности к включению в процесс систематического физического самовоспитания и охарактеризуйте её.

Влияние физических упражнений на основные системы организма

Для того чтобы осознанно и правильно укреплять свой организм, необходимо знать, как физические упражнения влияют на его рост и развитие.

Человеческий организм состоит из *опорно-двигательной, пищеварительной, кровеносной, дыхательной, выделительной, нервной, эндокринной систем*. У каждой системы своё предназначение. Однако все они взаимосвязаны, и чем слаженней работают, тем у человека лучше здоровье.

Занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие.

Опорно-двигательную систему составляют скелет и мышцы. В скелете человека примерно 200 костей, которые соединены между собой подвижными суставами. Мышцы прикрепляются к костям непосредственно или с помощью сухожилий. Скелет и

мышцы обеспечивают движение тела. Кости приводятся в движение сокращением прикрепленных к ним мышц.

Занятия физическими упражнениями повышают мышечную силу, под их воздействием утолщаются мышечные волокна, увеличиваются мышцы в целом. Мышцы по названиям объединяются в группы: мышцы шеи, плеча, спины, брюшного пресса и т. д.



После уроков

Упражнения для тренировки различных групп мышц

1. Поднимание туловища лёжа на спине — укрепляет мышцы живота, формирует мышечный корсет.
2. Поднимание ног лёжа на спине — укрепляет мышцы ног и живота, уменьшает жировые отложения, формирует правильную осанку.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимания) — укрепляют мышцы рук, плечевого пояса, спины, способствуют формированию правильной осанки, улучшают форму груди.
4. Наклоны вперёд — укрепляют мышцы живота и спины, повышают гибкость.
5. Наклоны туловища в сторону — укрепляют мышцы живота и спины, увеличивают подвижность позвоночника, уменьшают его искривление в боковой плоскости.
6. Поднимание на носки — укрепляет мышцы и связки голеностопного сустава, является хорошей профилактикой заболеваний суставов и плоскостопия, полезно для формирования правильной осанки и развития устойчивости тела (равновесия).
7. Прыжки вверх с места рекомендуются для развития мышц ног, увеличения их силы и прыгучести, укрепления связок голеностопного сустава. Полезны для профилактики плоскостопия, улучшают состояние систем кровообращения и дыхания.

Эти упражнения полезно выполнять регулярно, по 5—7 раз каждое, после них хорошо сделать упражнения в висе или на растяжение.

Пищеварительная система состоит из ротовой полости, пищевода, желудка, кишечника, пищеварительных желез (слюнные, поджелудочная, печень и др.). Пищеварение необходимо для роста и восстановления организма, поддержания умственной и физической работоспособности, а также температуры тела. Пища содержит разнообразные питательные вещества, необходимые для жизни человека. В пищеварительной системе они переходят в растворимые вещества, которые легко всасываются в кровь и разносятся ею по всему организму.

Регулярные занятия физическими упражнениями, игры на свежем воздухе, кроссы в лесопарковой зоне оказывают тонизирующее, укрепляющее, стимулирующее воздействие на органы пищеварительной системы и на весь организм в целом. Для улучшения пищеварения полезны упражнения для брюшного пресса, на гибкость, растяжение.

Кровеносная система состоит из сердца и кровеносных сосудов. Сердце своими сокращениями проталкивает кровь по сосудам ко всем органам и тканям, где происходит непрерывный обмен веществ. Чем лучше работает сердце, тем качественней организм обогащается кислородом и освобождает от вредных веществ и углекислого газа ткани.

Значительное воздействие на работу кровеносной системы оказывают такие физические упражнения, как кросс, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, туристические походы.

В процессе занятий физическими упражнениями и спортом все системы начинают работать более экономично, происходит утолщение стенок сердца, увеличение его размера и веса.

Многие школьники часами просиживают за письменным столом, перед телевизором, за компьютером, что очень вредно для растущего организма. Сердце и сосуды быстро реагируют на недостаток движений, в результате нарушается работа сердца

и сосудов, внутренних органов в целом, падает работоспособность, ухудшается умственная деятельность.

Наблюдение за *частотой сердечных сокращений* (ЧСС), или *пульсом*, является доступным средством контроля за работой сердечно-сосудистой системы. Пульс в состоянии покоя в норме у здорового человека ритмичный, без перебоев: у мальчиков 70—75 уд./мин (ударов в минуту), у девочек 75—80 уд./мин. Пульс можно измерить на запястье, виске. Любая физическая нагрузка, даже самая незначительная, вызывает учащение пульса. Чем больше нагрузка, тем чаще пульс. Проверить состояние сердца в покое и после нагрузки можно, подсчитав количество ударов за 10 с, положив руку на одну из зон пульсации.



После уроков

Интенсивность нагрузки можно проверить по таблице 4.

Таблица 4

Интенсивность нагрузки при выполнении физических упражнений учащихся 5—7 классов

Интенсивность нагрузки	Частота сердечных сокращений, уд./мин	
	Мальчики	Девочки
Низкая	До 130	До 135
Средняя	131—155	136—160
Большая	156—175	161—180
Высокая	176 и выше	181 и выше

Работа сердца считается хорошей, если пульс после физической нагрузки восстанавливается за 5—10 мин до своего показателя в покое. Занятия физическими упражнениями являются прекрасным средством укрепления сердца и сосудов.

Важным показателем состояния здоровья и работы системы кровообращения является *артериальное давление (АД)*. Измерить его можно специальным прибором — тонометром.

Хороший показатель АД — 120/60 мм рт. ст.

Дыхательная система принимает участие в обеспечении организма кислородом, выводит из организма углекислый газ. В дыхательной системе большую роль играют лёгкие, которые осуществляют обмен газов между вдыхаемым воздухом и кровью. Они располагаются в грудной клетке. В спокойном состоянии человек делает 16—20 дыхательных движений в 1 мин. При таком темпе дыхания вдох осуществляется за счёт сокращения межреберных мышц и мышц диафрагмы.

Важным показателем функции дыхательной системы является жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ). Она определяется максимальным количеством воздуха, которое может выдохнуть человек после максимального вдоха (табл. 5). Измерить ЖЕЛ можно прибором, который называется спирометром.

При выполнении физических упражнений резко возрастает потребность работающих мышц и мозга в кислороде. В покое через лёгкие проходят 6—7 л в 1 мин, а при выполнении таких упражнений, как бег, плавание, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, — до 120—130 л в 1 мин. Благодаря занятиям физическими упражнениями увеличиваются размеры грудной клетки, её подвижность, возрастает ЖЕЛ, что позволяет успешнее выполнять упражнения, особенно на выносливость.

Таблица 5

Средние показатели ЖЕЛ учащихся 5—7 классов

Возраст, лет	ЖЕЛ, л	
	Мальчики	Девочки
11	2000—2300	1500—1700
12	2350—2500	1750—1900
13	2550—3000	1950—2200

Выделительная система очищает организм от продуктов распада и удаляет лишнюю воду. Здесь большую роль играют почки — парные органы, лежащие в брюшной полости по обеим сторонам позвоночника на уровне поясницы. Качественная работа системы выделения очень важна для организма.

Физические упражнения помогают системе выделения справляться с очищением организма. При занятиях увеличивается кровоток, ускоряются обменные процессы во всех системах, быстрее происходит восстановление организма.

Нервная система делится на *центральную*, к которой относятся головной и спинной мозг, и *периферическую* (нервные волокна, нервы, соединяющие нервные клетки между собой, а также нервные клетки во всех органах человека).

Нервная система условно разделяется на соматическую, обеспечивающую регуляцию двигательного аппарата, и вегетативную, регулирующую протекание процессов обмена веществ, работу внутренних органов. Она регулирует, объединяет, согласовывает деятельность всех систем организма. Благодаря ей осуществляется согласование поведения человека и его реакций, поддерживается постоянная связь организма с окружающей средой. Любое нарушение связи между нервной системой и органами приводит к болезни.

Для хорошего функционирования этой системы рекомендуется заниматься бегом на свежем воздухе, плаванием в открытых водоёмах, ходьбой на лыжах, бегом на коньках. Всё это поможет улучшить состояние нервной системы, оздоровить работу всех органов и систем. Очень полезны для нервной системы закаливающие процедуры.

Эндокринная система участвует в регуляции функций всех клеток и тканей организма. Благодаря различным железам внутренней секреции эндокринная система вырабатывает и выделяет в кровь особые химические вещества — гормоны. Они могут тормозить или ускорять рост организма, половое созревание, физическое или психическое развитие, регулировать обмен веществ и энергии, деятельность внутренних органов.

Занятия физическими упражнениями (утренняя зарядка, спортивные игры, туристические походы) помогают стабилизировать работу эндокринной системы. В процессе занятий увеличивается кровоток, обогащение организма кислородом, активизируются обменные процессы организма, улучшается настроение и аппетит.

Вопросы



1. Как физические упражнения влияют на пищеварительную, нервную, дыхательную системы?
2. Какое доступное средство контроля за работой сердечно-сосудистой системы вы знаете?

Задания



1. Назовите основные системы организма.
2. Выполните комплекс упражнений для тренировки различных групп мышц.

§ 3

Здоровье и здоровый образ жизни

Что такое здоровье

Здоровье является важнейшей ценностью для человека, условием его самореализации во всех сферах деятельности. Сохранение и укрепление здоровья находится в прямой зависимости от уровня культуры личности, которая отражает меру отношения человека к себе. Культура подразумевает не только наличие определённой системы знаний о здоровье, но и соответствующее поведение по его сохранению, укреплению. Здоровье не перестаёт быть ценностью, даже если она не осознаётся челове-

ком (что свойственно многим школьникам). Большинство людей начинают осознавать ценность здоровья только тогда, когда оно находится под серьёзной угрозой или почти утрачено.

Запомните

Всемирной организацией здравоохранения принято следующее определение здоровья: «Здоровье — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков».

Выделяется **три уровня ценности** здоровья: 1) биологический, определяющий совершенную саморегуляцию организма, слаженную работу всех его физиологических процессов, что позволяет человеку успешно адаптироваться к природным и другим условиям жизнедеятельности; 2) социальный, характеризующий здоровье как меру проявления человеком социальной активности в учёбе, работе, общественной, культурной деятельности, его деятельного отношения к миру; 3) личностный, рассматривающий здоровье как отрицание болезни, её предотвращение, профилактику (предупреждение).

Факторами, влияющими на здоровье, являются: образ жизни, наследственность, внешняя среда и природно-климатические условия, медицинское обслуживание. Всё это необходимо учитывать при укреплении здоровья.

Слагаемые здорового образа жизни

Сосредоточим внимание на образе жизни как наиболее значимом в укреплении здоровья человека.

Запомните

Слагаемые здорового образа жизни — режим дня, гигиена, рациональное питание, закаливание, чередование труда и

отдыха, организация целесообразного режима двигательной активности, занятий физическими упражнениями и спортом.

Здоровый образ жизни положительно влияет на организм и качества личности. В поведении проявляется собранность, ощущение своей физической привлекательности, оптимистичный настрой, умелое общение, высокая жизненная энергия, умение организовать свой досуг и т. п. В психологическом отношении отмечается хорошее самочувствие, сильная воля (целеустремлённость, настойчивость в достижении поставленной цели, решительность), устойчивость к неприятным жизненным ситуациям. В функциональном отношении — более высокое качество здоровья, хорошая работоспособность, снижение заболеваемости и болезненных ощущений; более быстрое восстановление после умственной или физической деятельности, улучшение деятельности основных систем организма, нормализация весо-ростового показателя, хорошая осанка, походка и т. д.

Формируя здоровый образ жизни, нужно овладевать не всеми его элементами сразу, а ограничиться одним-двумя, затем перейти к другим. К 7 классу постарайтесь овладеть всеми слагаемыми здорового образа жизни.

Режим дня. Многим потребуется проявить волю и твёрдый характер, чтобы соблюдать его. Однако режим придаст жизни чёткий ритм, создаст наилучшие условия для работы и отдыха, укрепления здоровья, повышения работоспособности.

Запомните

Режим дня — это правильное распределение времени на основные жизненные потребности человека: сон, бодрствование, деятельность (в том числе учебная), приём пищи.

Задания

Запишите свой режим дня на отдельном листке и положите на письменный стол или повесьте на стену.

Важное значение в режиме дня имеет **утренняя гимнастика** (зарядка) — комплекс физических упражнений, облегчающих переход от сна к бодрствованию. После её выполнения чувствуется прилив энергии.

Примерный комплекс утренней гимнастики (рис. 4—11), который выполняется в такой последовательности: 1 — дыхательные упражнения (потягивания), 2 — ходьба с движениями рук, 3—4 — упражнения для рук и плечевого пояса (вращения, махи), 5—6 — упражнения для туловища (повороты в стороны, «рубка дров»), 7—8 — упражнения для ног (наклоны), 9—11 — силовые упражнения (выпады, упоры, приседания), 12 — прыжки, 13 — бег, 14 — дыхательные упражнения.

- Упражнения выполняйте по 7—8 раз, силовые — по 5—7 раз.

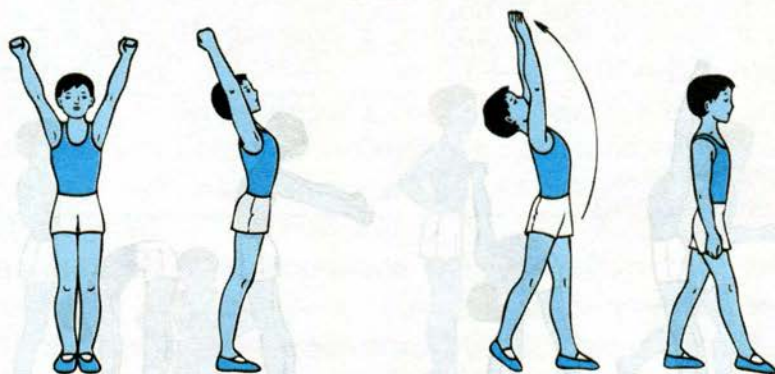


Рис. 4

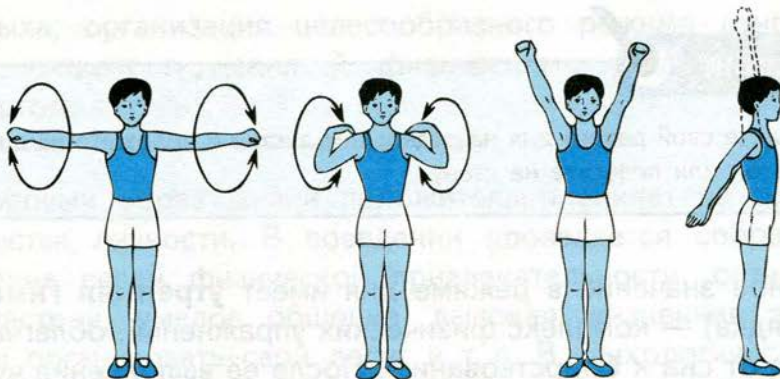


Рис. 5

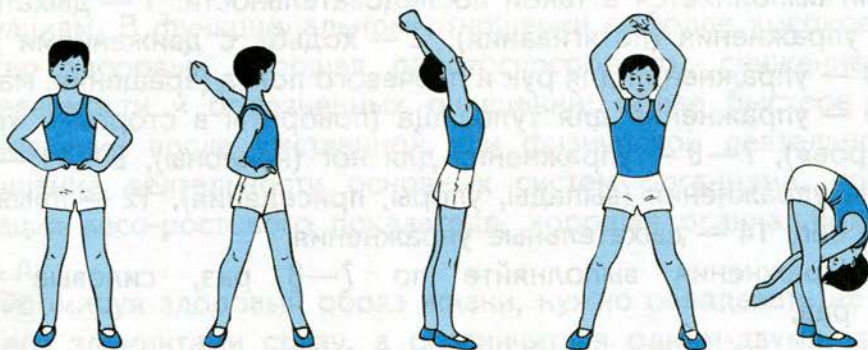


Рис. 6

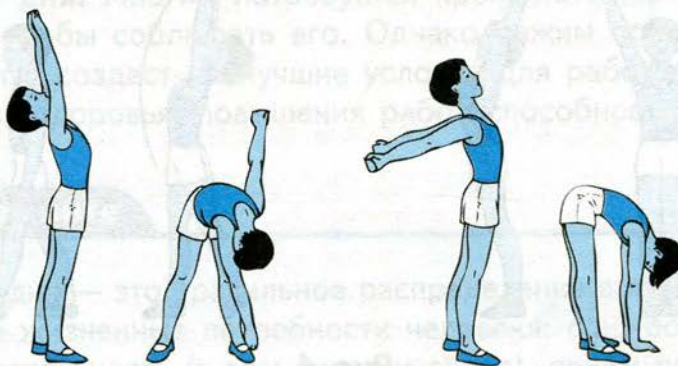


Рис. 7

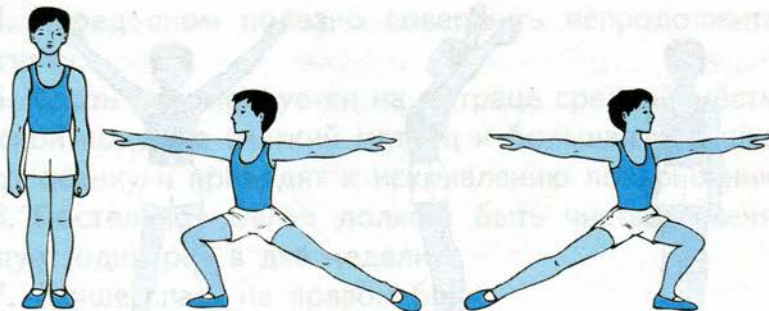


Рис. 8

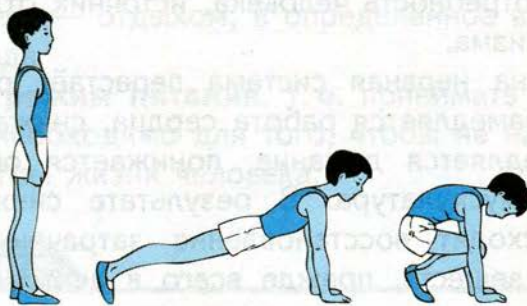


Рис. 9

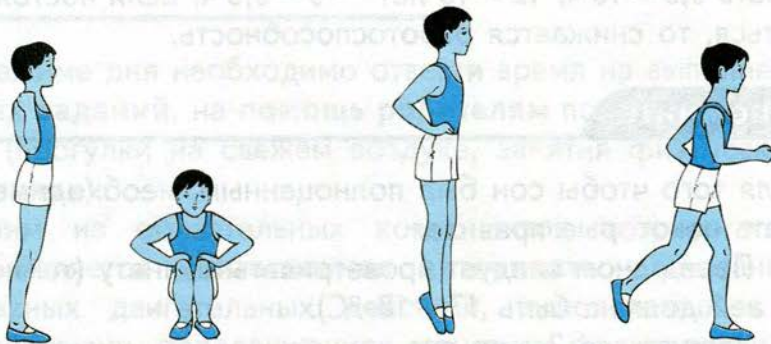


Рис. 10

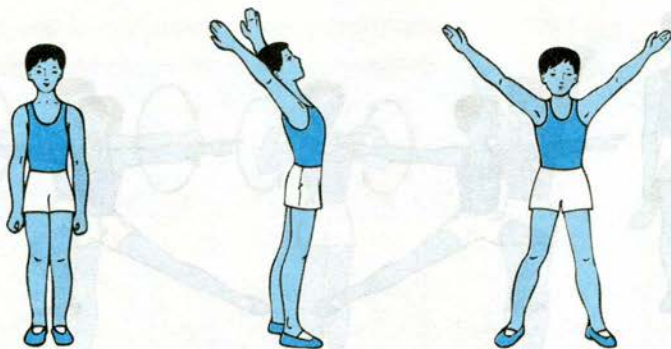


Рис. 11

Особое место в режиме дня занимает **сон**. Это жизненно необходимая потребность человека, источник отдыха и восстановления организма.

Во время сна нервная система перестаёт реагировать на раздражения, замедляется работа сердца, снижается кровяное давление, замедляется дыхание, понижается обмен веществ, расслабляется мускулатура. В результате снижается расход энергии, происходит восстановление затраченных во время бодрствования веществ, прежде всего в центральной нервной системе.

Сон должен быть непрерывным и протекать в определённые часы. В этом случае появляется важная привычка ложиться и вставать в одно и то же время. Учащимся 10—12 лет необходимо спать 9,5—10 ч, 12—13 лет — 9—9,5 ч. Если постоянно не высыпаться, то снижается работоспособность.

Запомните

Для того чтобы сон был полноценным, необходимо соблюдать некоторые правила:

1. Перед сном следует проветривать комнату (температура в ней должна быть 17—18 °С).
2. Ужинать за 2 ч до сна.
3. Перед сном не следует пить крепкий чай.

4. Перед сном полезно совершить непродолжительную прогулку.
5. Спать рекомендуется на матрасе средней жёсткости и плоской подушке (мягкий матрас и большая подушка нарушают осанку и приводят к искривлению позвоночника).
6. Постельное бельё должно быть чистым (менять его следует один раз в две недели).
7. Лучше спать на правом боку.
8. Не следует накрывать голову одеялом.

Все физиологические процессы в организме протекают в определённом биологическом режиме: сон сменяется бодрствованием, работа — отдыхом, в определённое время возникает и чувство голода.

Соблюдать **режим питания**, т. е. принимать пищу в одно и то же время, необходимо для того, чтобы не нарушать физиологические ритмы жизни человека.

Запомните

Питаться рекомендуется четыре раза в день. Интервал между приёмами пищи не должен превышать 4—4,5 ч. Такой режим способствует хорошей работе желудочно-кишечного тракта, правильному усвоению пищи.

В режиме дня необходимо отвести время на выполнение **домашних заданий**, на **помощь родителям** по дому, на активный отдых (прогулки на свежем воздухе, занятия физическими упражнениями).

Одним из обязательных компонентов здорового образа жизни является **двигательная активность** — сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, передвижениях, занятиях физическими упражнениями.

Движения являются естественной биологической потребностью человека. Ограничение мышечной деятельности не только задерживает разностороннее формирование и развитие организма, но и препятствует овладению жизненно необходимыми двигательными навыками. Оптимальная двигательная активность положительно влияет на работоспособность, внимание, память, усидчивость и т. п.



Это интересно

Разнообразные формы использования двигательной активности в течение недели у учащихся-подростков должны составлять 10—12 ч или в среднем 1,4—1,7 ч в день.

Ежедневные занятия физическими упражнениями помогут укрепить все системы организма, развить основные двигательные качества.

Заниматься физическими упражнениями можно на открытом воздухе, в помещении, в тренажёрном и спортивном залах.

Для занятий необходимо иметь спортивную форму (трусы, футболку, спортивный костюм, кеды или кроссовки).

Приступая к **самостоятельным занятиям**, нужно знать основные **правила**.

Лучшее время для занятий — вторая половина дня. Продолжительность — 20—30 мин.

Занятия нужно начинать с разминки, чтобы разогреть мышцы, подготовить организм к выполнению физических нагрузок.

На первых занятиях не следует увлекаться сложными упражнениями. Физические нагрузки должны соответствовать вашим возможностям.

Нагрузки в течение занятия нужно повышать или понижать постепенно, в зависимости от самочувствия. Если чувствуется переутомление, то на следующий день необходимо снизить нагрузку (уменьшить количество повторений, интенсивность выполнения и т. п.).

Занятия физическими упражнениями необходимо чередовать с отдыхом.

После занятий следует принять душ.

Для самостоятельных занятий физическими упражнениями дома нужно определить вместе с родителями специальное место и иметь небольшой набор **спортивного инвентаря**: гантели, эспандер, скакалку, гимнастический обруч, палку, перекладину.

Перекладину можно установить в дверном проёме или прикрепить к стене. Упражнения на перекладине развивают мышцы плечевого пояса и брюшного пресса (рис. 12, 13).

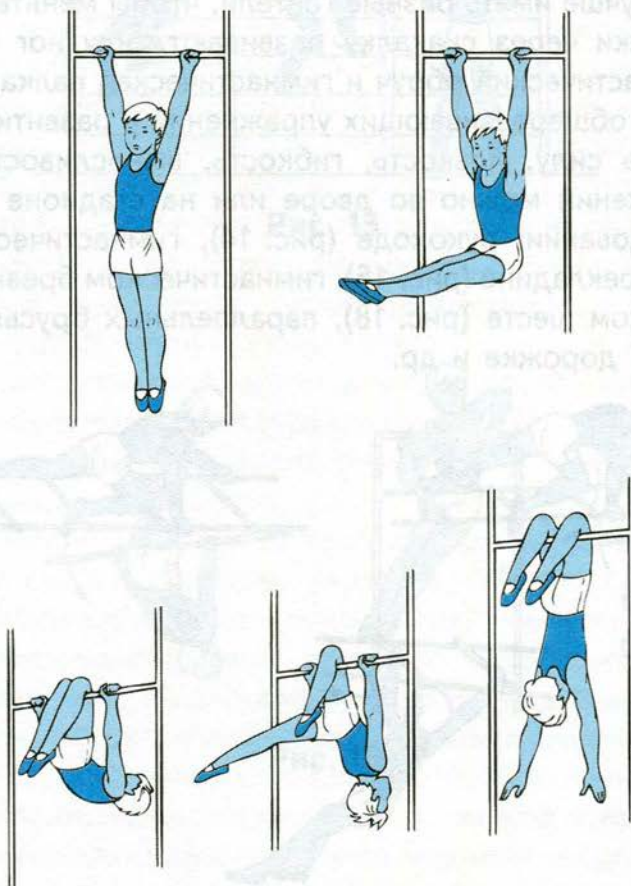


Рис. 12

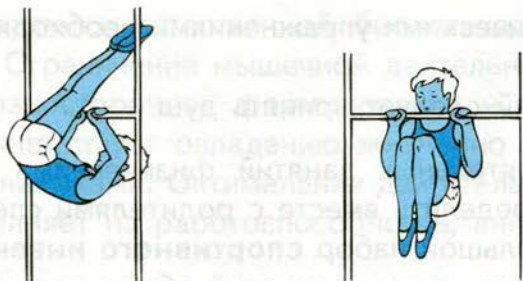


Рис. 13

Гантели и эспандер необходимы для развития силы рук, плеч, ног. Лучше иметь разные гантели, чтобы менять массу снаряда. Прыжки через скакалку развивают силу ног и выносливость. Гимнастический обруч и гимнастическая палка нужны для выполнения общеразвивающих упражнений и развития гибкости.

Развивать силу, ловкость, гибкость, выносливость, координацию движений можно во дворе или на стадионе на различном оборудовании: рукоходе (рис. 14), гимнастической стенке (рис. 15), перекладине (рис. 16), гимнастическом бревне (рис. 17), металлическом шесте (рис. 18), параллельных брусьях, роликковой беговой дорожке и др.

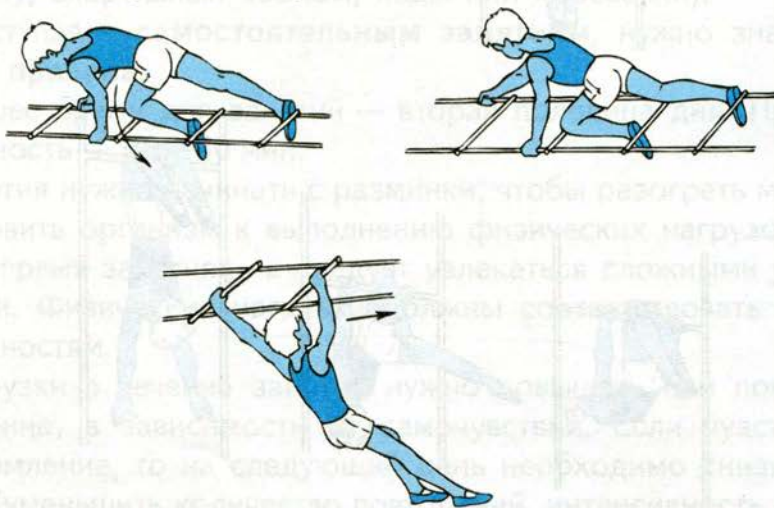


Рис. 14

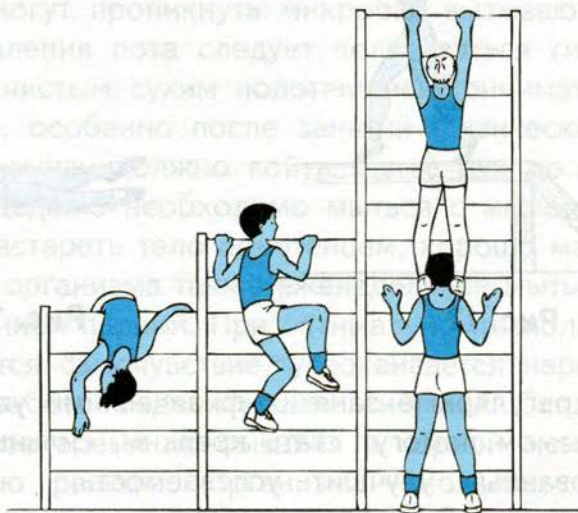


Рис. 15

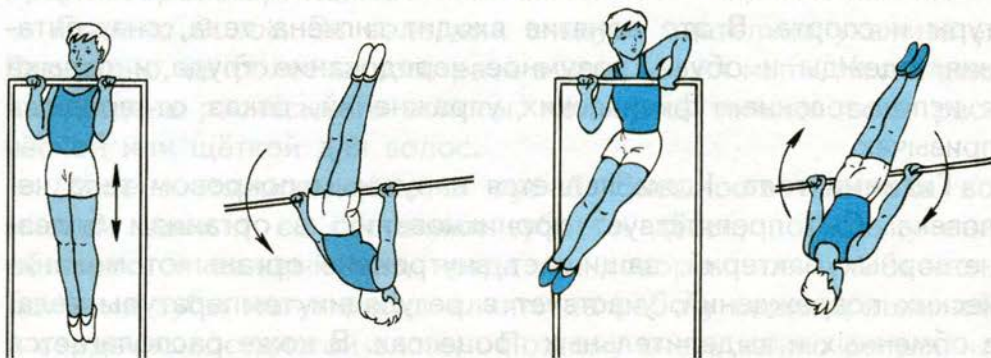


Рис. 16

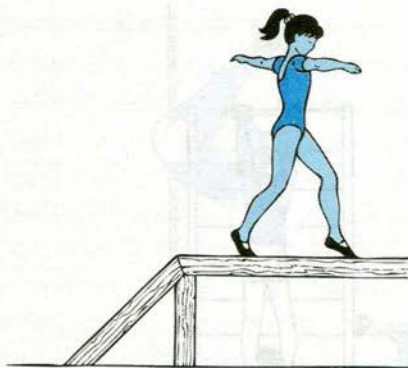


Рис. 17



Рис. 18

Активные, регулярные занятия физическими упражнениями, спортом, туризмом помогут стать крепким, сильным, выносливым, организованным, улучшить успеваемость.

Личная гигиена. Гигиена — наиболее древняя область медицинских знаний. Она изучает влияние условий жизни и труда на здоровье человека и разрабатывает меры предупреждения заболеваний, сохранения здоровья и продления жизни.

Личная гигиена — составная часть гигиены физической культуры и спорта. В это понятие входит гигиена тела, сна, питания, одежды и обуви, разумное чередование труда и отдыха с использованием физических упражнений, отказ от вредных привычек.

Гигиена тела. Кожа является наружным покровом тела человека. Она препятствует проникновению в организм болезнетворных бактерий, защищает внутренние органы от механических повреждений, участвует в регуляции температуры тела, в обменных и выделительных процессах. В коже располагается много чувствительных нервных окончаний (рецепторов), которые воспринимают тепло, холод, прикосновение, боль. В коже находятся потовые и сальные железы. Чтобы обеспечить их полноценную работу, необходим правильный уход за кожей.

Следует ежедневно умываться утром и вечером прохладной водой, один раз в неделю — с мылом. Чтобы не было сухости

кожи, во время занятий физическими упражнениями не рекомендуется вытирать вспотевшее лицо руками, так как в раскрытые поры кожи могут проникнуть микробы, вызывающие воспаление. Для удаления пота следует пользоваться гигиеническими салфетками, чистым сухим полотенцем. Принимать душ лучше каждый день, особенно после занятий физическими упражнениями. В привычку должно войти мытьё рук до и после еды. Один раз в неделю необходимо мыться с мылом и мочалкой, после чего растереть тело полотенцем, хорошо массируя кожу. Полезно для организма также еженедельное мытьё в бане (сауне) с посещением парной. При оптимальном использовании парной улучшается самочувствие, успокаивается нервная система, улучшается работа выделительной системы. Следует помнить, что длительное время пребывания в парной может вызвать и отрицательную реакцию организма — появляется сонливость, вялость, повышается артериальное давление.

Перед сном следует мыть ноги прохладной водой, это уменьшит их потливость. Холодные ванны для ног — хорошее средство закаливания. После этой процедуры нужно насухо вытереть ноги и обработать ногти.

Гигиена волос. За волосами следует тщательно ухаживать. Регулярно, не более одного раза в неделю, их мыть. Несколько раз в день расчёсывать волосы, пользуясь только своей расчёской или щёткой для волос.

Гигиена полости рта и зубов. Внешность человека во многом зависит от состояния зубов и дёсен, поскольку они обнажаются каждый раз, когда мы говорим или улыбаемся. Больные зубы могут плохо влиять на работу пищеварительной и сердечно-сосудистой систем. Поэтому очень важно регулярно чистить зубы и массировать дёсны (утром и вечером) щёткой (не очень жёсткой и не очень мягкой). Чистить зубы следует движениями сверху вниз при чистке верхнего ряда и снизу вверх при чистке нижнего, т. е. двигая щётку от дёсен к краям зубов. Зубную пасту следует выбирать с содержанием фтора, мяты, витаминов.

Уход за ногтями. В особом уходе нуждаются ногти. Их необходимо содержать в чистоте, чтобы под ногтями не накапливались микробы. Грызть ногти и заусенцы очень вредно, так как микробы могут проникнуть внутрь организма. Стричь ногти рекомендуется не реже одного раза в две недели, причём ногти на руках следует обрезать до овальной формы, удаляя заусенцы специальными ножницами. На ногах ногти стригут коротко, аккуратно закругляя углы, чтобы они не врастали в кожу.

Гигиена занятий физическими упражнениями. Занятия физическими упражнениями являются составной частью личной гигиены, так как обеспечивают сохранение и укрепление здоровья, развитие мышечной мускулатуры и всех систем организма.



Запомните

При занятиях необходимо соблюдать следующие правила:

1. Проветривать помещение до занятия физическими упражнениями.
2. Соблюдать температурный режим при занятиях в зале и на открытом воздухе.
3. Следить за хорошей освещённостью мест занятий.
4. Заниматься в удобной спортивной форме.
5. Соблюдать технику безопасности и самоконтроль.
6. Чередовать нагрузку с отдыхом.
7. Контролировать своё самочувствие.
8. Выполнять гигиенические процедуры после занятия физическими упражнениями.

Гигиена одежды и обуви при занятиях физическими упражнениями. К спортивной одежде предъявляются специальные требования, обусловленные характером занятий и правилами соревнований в различных видах спорта. Она должна быть по возможности лёгкой и не стеснять движений. Такая одежда изготавливается из хлопчатобумажных тканей с высокой воздухопро-

нищаемостью, хорошо впитывающих пот и способствующих его быстрому испарению.

При занятиях летними видами спорта одежда обычно состоит из майки, трусов, а также из хлопчатобумажного, трикотажного или шерстяного тренировочного костюма. Во время занятий зимними видами спорта применяется спортивная одежда с высокими теплозащитными и ветрозащитными свойствами. Обычно это хлопчатобумажное бельё, шерстяной костюм, свитер с брюками, шапочка. При сильном ветре поверх этой одежды надевается ветрозащитная куртка. Одежду из синтетических тканей рекомендуется применять лишь для защиты от ветра, дождя, снега. Спортивную одежду следует использовать только во время занятий и соревнований. Её необходимо регулярно чистить или стирать.

Спортивная обувь должна быть лёгкой, удобной, прочной, защищать стопу от повреждений, а её форма и размеры — обеспечивать правильное положение стопы. При длительном использовании узкой и тесной обуви сдавливаются кровеносные сосуды, что способствует охлаждению и повышению потливости ног. На уроках и соревнованиях следует использовать хорошо разношенную обувь. Носки должны пропускать воздух, впитывать пот, быть чистыми, эластичными и мягкими. Спортивная обувь и носки всегда должны быть чистыми и сухими, так как при их влажном состоянии часто возникают потёртости, а при низкой температуре воздуха — отморожения. При ношении резиновых тапочек и кед рекомендуется надевать шерстяные носки, а в обувь вкладывать войлочную стельку.

Для занятий зимними видами спорта необходима обувь, размеры которой позволяют использовать тёплые стельки и шерстяные носки поверх хлопчатобумажных.

Рациональное питание. Жизнь человека связана с непрерывной тратой энергии. Нормальная жизнедеятельность возможна только тогда, когда энергия пополняется веществами, поступающими с пищей. Известно, что даже в состоянии покоя, сна человек расходует энергию. Например, в состоянии покоя

расход энергии в 1 ч на 1 кг массы тела равен 1 килокалории. Если вы весите 45 кг, то в час расходуете 45 килокалорий, а в сутки — 108 (45×24). Каждый из вас по этой формуле может узнать свои показатели.

При занятиях физическими упражнениями требуется питание в зависимости от характера мышечной деятельности.

Рациональное питание — это правильное соотношение по энергоёмкости и калорийности принимаемых продуктов питания с нормой пищи.

Здоровье во многом зависит от того, насколько качественно и правильно организовано питание.



Это интересно

В пище содержатся белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, микроэлементы, вода.

Белки. Важной частью организма являются белки. Они служат основным материалом для строительства клеток и тканей организма. При недостатке белков отмечается задержка в физическом и умственном развитии. При регулярных занятиях физическими упражнениями требуется от 2 до 2,5 г белка на 1 кг массы тела. Наиболее богаты белком молоко, мясо, рыба, яйца и молочные продукты.

Жиры. В состав организма человека входят жиры. Они служат источником энергии, способствуют лучшему усвоению белков, поддерживают высокую работоспособность, что важно при занятиях физическими упражнениями. Жиры содержатся в животных маслах: сливочном и топлёном, сметане, сливках. Растительных жиров много в рыбных консервах (шпротах, сардинах, печени трески), в овощных консервах (кабачковой и баклажанной икре), в майонезе и молоке.

Для занимающихся физическими упражнениями потребность в жирах составляет 100—120 г в сутки.

Углеводы. Углеводы являются основным источником энергии. Особенно интенсивно они используются мышцами, а также клетками головного мозга. Они богаты клетчаткой, необходимы для мышечной деятельности и поддержания температуры тела. Источники углеводов: сахар, белый хлеб, макаронные изделия, горох, фасоль, крупы, картофель, фрукты, шоколад, изюм, мёд, варенье.

Минеральные вещества. Минеральные вещества входят в состав клеток и тканей организма. К ним относятся: кальций, фосфор, фтор, калий, натрий, магний, железо, сера, хлор. Суточная потребность человека в минеральных веществах 20—30 г. Они участвуют во всех сложнейших биохимических процессах, протекающих в организме, необходимы для образования крови и пищеварительных соков. Например, кальций принимает участие в образовании костной ткани зубов, способствует процессам свёртывания крови, необходим для правильной работы нервной и мышечной систем. Фтор служит улучшению эмали зубов. Фосфор — для хорошей деятельности головного мозга, нормального роста и развития костной и мышечной тканей. Железо является составной частью гемоглобина, при недостатке которого может развиваться малокровие. Калий, магний и натрий регулируют водно-солевые обмены.

Микроэлементы. Важную роль в организме человека играют микроэлементы. Они входят в состав ферментов и гормонов. Цинк, медь, марганец, кобальт, йод, литий, хром, уран участвуют в химических процессах и особенно пластических. Микроэлементами богаты печень, яичный желток, овощи, фрукты, морская капуста.

При занятиях физическими упражнениями в организме происходит большой расход фосфора и кальция, калия и натрия.

Фосфорные соединения, находящиеся в мышцах, играют важную роль в мышечном сокращении.

Фторные соединения влияют на быстроту реакции, мышечную работу, требующую высокого нервного напряжения.

Витамины. Особое место в рациональном питании играют витамины — органические соединения разнообразной химической природы, поступающие в организм с пищей. Витамины регулируют процессы обмена веществ, повышают сопротивляемость организма болезнетворным микробам, улучшают работоспособность, принимают участие в обновлении клеток и тканей, помогают расти и развиваться организму.

Обозначаются витамины заглавными буквами латинского алфавита. Витамины делятся на две группы: растворимые в воде (водорастворимые) — С, В₁, В₂, В₆, В₁₂, РР и растворимые в жирах (жирорастворимые) — А, Е, D, К. Содержатся витамины в овощах, фруктах, злаковых культурах, мясе, рыбе, молоке, масле, твороге, чёрном хлебе, яйцах, икре, бобовых культурах.

Режим питания при занятиях физическими упражнениями. При регулярных самостоятельных занятиях физическими упражнениями повышаются процессы обмена веществ, происходят значительные траты энергии, возникает потребность в дополнительном использовании витаминов для поддержания умственной и физической работоспособности.



Запомните

После занятий приступать к еде можно через 30—45 мин. Питаться следует 4—5 раз в день: утренний завтрак — 25% суточного объёма пищи, второй завтрак — 10%, обед — 35%, полдник — 10%, ужин — 20%.

Вода и питьевой режим. Вода составляет 66% тела человека. При занятиях физическими упражнениями интенсивно протекают процессы обмена веществ, кровотока, потовыделения. Вода принимает участие в химических водо-солевых процессах, удаляет шлаки из организма. Суточная потребность человека в воде составляет 1,5—2,5 л. Избыточное потребление воды усиливает потоотделение, перегружает сердце и почки, приводит к вымыванию из организма нужных ему веществ. При появлении жажды

рекомендуется прополоскать рот и горло водой; при сильной жажде следует утолять её постепенно, выпивая через 10—12 мин по несколько глотков воды. Недостаток воды приводит к сгущению крови, повышению температуры тела, нарушению процессов пищеварения и выделения.

Запомните

Гигиена питания требует соблюдения основных **правил**:

мыть руки до и после еды,
 пользоваться только чистой посудой,
 следить за количеством и качеством пищи,
 мыть овощи и фрукты перед едой кипячёной водой,
 тщательно пережёвывать пищу,
 не отвлекаться и не разговаривать во время еды,
 соблюдать питьевой режим,
 полоскать рот после еды водой.

Закаливание. Закаливающие процедуры повышают сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды, положительно влияют на сосуды. Эффективность закаливания повышается, если его сочетать с выполнением физических упражнений на свежем воздухе.

Закаливание — комплексная система оздоровительных мероприятий и воздействий на организм с использованием целебных сил природы — солнца, воздуха и воды.

Принципы закаливания:

1. Постепенность. Организм не сразу приспосабливается к необычным условиям, поэтому увеличение силы раздражающего воздействия должно идти постепенно.

2. Систематичность. Применять закаливающие процедуры надо систематически, они должны стать потребностью. Перерыв в закаливании снижает устойчивость к закаливающим воздействиям.

3. Учёт индивидуальных особенностей: возраст, состояние здоровья, физическое развитие, условия жизни, среда, в которой проживаешь.

4. Разнообразии средств закаливания с использованием холодных и тепловых процедур различной интенсивности.

Средства закаливания. Закаливание солнцем повышает тонус центральной нервной системы, активизирует деятельность желез внутренней секреции, улучшает обмен веществ и состав крови, способствует образованию в коже витамина D. Всё это положительно сказывается на работоспособности и общем настроении человека.

Солнечные ванны рекомендуется применять осторожно. Первое пребывание на солнце не должно продолжаться более 5—7 мин. Затем каждое последующее можно увеличивать на 3—4 мин, доведя до 30 мин. Лучшее время для солнечных ванн в средней полосе с 8 до 12 ч, в южной — с 7 до 11 ч. Признаками правильного использования солнечных ванн являются бодрое самочувствие, хороший сон и аппетит, нормальная реакция кожи (нет ожогов и болевых ощущений).

Таблица 6

Воздушные ванны

Виды ванн \ Режимы	Температура	Продолжительность
Горячие	Свыше +30 °С	1—10 мин
Тёплые	+25 ... +30 °С	5—15 мин
Нейтральные	+21 ... +24 °С	10 мин — 2 ч
Прохладные	+16 ... +20 °С	15 мин — до 1 ч
Холодные	+14 ... +15 °С	3—30 мин

Закаливание воздухом. Это распространённое и доступное средство закаливания лучше использовать весной и летом. Оно

усиливает обмен веществ, укрепляет нервную и сердечно-сосудистую системы. Продолжительность первых воздушных ванн (табл. 6) 10 мин, для каждой последующей время увеличивается на 10—15 мин и постепенно доводится до 2 ч.

Закаливание водой. Водные процедуры имеют более интенсивный закаливающий характер, так как вода обладает теплопроводностью в 28 раз большей, чем воздух. Главным фактором закаливания служит температура воды. Систематическое применение водных процедур — надежное профилактическое средство против различных охлаждений тела.

При закаливании водой используются следующие виды процедур: обтирание, обливание, душ, купание.

Обтирание оказывает лёгкое тонизирующее и возбуждающее действие на нервную систему, кровообращение и дыхание. Обтираются обычно полотенцем или губкой, смоченными водой, сначала — по пояс, а затем целиком. Обтирают последовательно шею, грудь, руки, спину, живот, ноги, после чего вытирают их насухо и растирают тело сухим полотенцем до покраснения по ходу движения крови к сердцу. Начальная температура воды для обтирания летом +26 ... +28 °С, зимой +30 ... +32 °С (табл. 7).

Таблица 7

Водные ванны

Виды ванн	Температура	Продолжительность
Горячие	Свыше +40 °С	5—8 мин
Тёплые	+36 ... +40 °С	10—20 мин
Нейтральные	+33 ... +35 °С	6—30 мин
Прохладные	+20 ... +32 °С	3—5 мин
Холодные	До +19 °С	3—15 с

Продолжительность процедуры 1—2 мин. Температуру воды снижайте на 1—2 °С каждые 7—10 дней.

Для закаливания рекомендуется использовать и местные водные процедуры — обмывание стоп и полоскание горла холодной водой.

Обмывание стоп проводится в течение всего года ежедневно перед сном. Начинают с температуры воды $+26 \dots +28 \text{ }^\circ\text{C}$, а затем доводят до температуры $+12 \dots +15 \text{ }^\circ\text{C}$. После обмывания стопы тщательно растираются до покраснения.

Полоскание горла проводится каждый день утром и вечером. Начальная температура воды $+23 \dots +25 \text{ }^\circ\text{C}$, постепенно через неделю она снижается на $1\text{—}2^\circ$ и доводится до $+5 \dots +10 \text{ }^\circ\text{C}$.

Обливание водой более сильнодействующее средство, чем обтирание. Для этой процедуры надо приготовить $1\text{—}2$ ведра воды. Начальная температура: летом $+28 \text{ }^\circ\text{C}$, зимой $+30 \text{ }^\circ\text{C}$. Постепенно доводите температуру воды до $+18 \dots +20 \text{ }^\circ\text{C}$. Выливайте воду на себя так, чтобы она равномерно стекала по всему телу от головы до пяток. После водной процедуры разотрите тело до покраснения. Длительность процедуры $3\text{—}4$ мин.

Душ очень полезен после физической работы. Начальная температура воды $+35 \text{ }^\circ\text{C}$, а затем снижайте её на $1\text{—}3^\circ$ через каждые $5\text{—}7$ дней, доводя до $+18 \dots +20 \text{ }^\circ\text{C}$. Для укрепления нервной системы применяют контрастный душ, попеременно используя тёплую и прохладную воду, горячую и холодную воду и наоборот. Процедура должна заканчиваться энергичным растиранием тела полотенцем.

Купание в открытых водоёмах — один из наиболее эффективных способов закаливания, при котором осуществляется комплексное влияние на организм воды, воздуха и солнечных лучей. Начинать купание можно при температуре воды $+18 \dots +20 \text{ }^\circ\text{C}$, желательно в утренние и вечерние часы, вначале 1 , а затем $2\text{—}3$ раза в день, соблюдая промежуток между купаниями $3\text{—}4$ ч.

Режим труда и отдыха. В распорядке дня необходимо прежде всего обеспечить выполнение различных видов деятельности в строго определённое время; правильное чередование

учебной и трудовой (дома) деятельности, занятий физическими упражнениями и отдыха; регулярное питание в одни и те же часы; достаточный по времени и полноценный сон.

Запомните

Основными правилами организации распорядка дня являются:

- подъём в одно и то же время,
- выполнение утренней гигиенической гимнастики и водных процедур,
- приём пищи в одни и те же часы, пребывание на свежем воздухе не менее 3 ч в день, выполнение домашних заданий ежедневно в одни и те же часы, не реже трёх раз в неделю по 1,5—2 ч занятия физическими упражнениями, спортом с оптимальной нагрузкой,
- сон не менее 9—10 ч в сутки, отход ко сну в одно и то же время.

Если установленный жизненный ритм (распорядок дня) соблюдается, то он способствует укреплению здоровья, повышению уровня умственной и физической работоспособности, позволяет успешно справляться с учебными нагрузками. У тех, кто твёрдо выполняет режим дня, воспитывается организованность, воля, сознательная дисциплина.

Напряжённая умственная работа без отдыха, без перерывов не может долго быть эффективной. Для того чтобы продуктивно работать, надо уметь правильно отдыхать. В процессе длительной умственной работы быстро наступает утомление. Продолжительное сидение вызывает чрезмерное напряжение в отдельных группах мышц (шеи, спины, поясницы), которые обеспечивают поддержание позы человека. В связи с этим нарушаются осанка и зрение, а внутренние органы работают в неблагоприятном режиме. Постепенно в результате неправильной работы могут развиваться такие заболевания, как сколиоз, лордоз, кифоз

(болезни позвоночника), близорукость (болезнь глаз) и др. Избежать всего этого можно только при правильной смене умственного и физического труда.

Запомните

При выполнении домашних заданий необходимо через каждые 40—45 мин занятий устраивать короткие (3—5 мин) перерывы для отдыха и выполнения физических упражнений (физкультпаузы и физкультминутки), которые быстро восстанавливают внимание и работоспособность.

После уроков

Упражнения можно делать и не вставая из-за стола.

Упражнения для кистей рук: 1. С силой сжимать и разжимать пальцы, пока они не устанут. 2. Сжать пальцы в кулак и сделать круговые движения кистью влево, затем вправо. 3. Выпрямить пальцы, большой палец отвести в сторону и продолжить им круговые движения, так же поочерёдно сделать каждым пальцем. 4. Сжать пальцы в кулак, разгибать и сгибать отдельно каждый палец, причём все остальные должны оставаться собранными в кулак. 5. Развести прямые пальцы и, начиная с мизинца, последовательно, веерообразными движениями собрать все пальцы в кулак, затем, начиная с большого пальца, вернуться в исходное положение.

В физкультминутки включают упражнение для суставов и связок (голеностопных, коленных, плечевых, лучезапястных), выполняют круговые вращения, отведения и приведения, напряжение мышц и связок и их расслабление. Можно выполнять повороты и наклоны головы с напряжением мышц шеи, сведение и разведение лопаток, потягивание и напряжение мышц спины и поясницы, втягивание и расслабление живота. Полезно делать упражнения для глаз (см. с. 19).

Вредные привычки. Одним из пагубных воздействий на организм и здоровье человека являются вредные привычки. К ним относятся употребление спиртных напитков, табакокурение, токсикомания, наркомания.

Все они являются разрушителями здоровья, причиной многих опасных заболеваний. Вредные привычки вначале возникают как одноразовое влечение, а затем затягиваются надолго и, если не предпринимать мер, могут погубить человека как личность.

При *употреблении алкоголя* наступает зависимость, в результате которой происходит перерождение клеток печени, они заменяются грубой соединительной тканью, теряя при этом свою кроветворную функцию, что влечёт за собой страшное заболевание — цирроз печени. Кроме того, нарушаются функции желудочно-кишечного тракта, возникает гастрит и язвенная болезнь желудка. Алкоголь ослабляет процессы торможения в центральной нервной системе, ведёт к утрате таких качеств, как координация движений, быстрота реакции, снижает умственную и физическую работоспособность, человек теряет самоконтроль, самообладание, осторожность.

Алкоголь не совместим с занятиями физическими упражнениями, так как при этом все органы работают в усиленном режиме, частота пульса увеличивается и медленно приходит в норму, артериальное давление повышается, нарушается дыхание. Все это может привести к гибели человека.

При *курении* сначала наступает процесс привыкания, а затем влечение — токсикомания. Содержащийся в табаке никотин относится к ядам. Курение вызывает серьёзные заболевания органов дыхания, нервной, кровеносной, сердечно-сосудистой систем, болезни органов пищеварения, органов чувств.

При занятиях физическими упражнениями у курильщиков снижается выносливость, нарушается дыхание, долго восстанавливается пульс после физической нагрузки, наблюдается учащённое сердцебиение, плохая проходимость кровотока, закупорка сосудов. Все это мешает расти и развиваться организму, приводит к болезням.

При употреблении *наркотиков* развивается болезненное пристрастие к любому наркотическому веществу, которое сопровождается физической и психической зависимостью. Употребление наркотиков разрушает головной мозг, печень, сердце, резко ослабляет память и внимательность, появляются частые головокружения, тошнота, недомогание, боли в кишечнике, суставах. Наркоманы могут заразиться гепатитом, СПИДом.

При занятиях физическими упражнениями наркоман не выдерживает нагрузок, у него все системы работают в ослабленном режиме, нарушается координация движений и т. п.

Лечение уже развившихся заболеваний алкоголизмом, токсикоманией, наркоманией — процесс трудный, поэтому профилактика и отказ от вредных привычек более эффективны, чем любое лечение.

Отказ от вредных привычек — это показатель силы воли, независимости, сильного характера личности.

Вопросы



1. Что такое здоровье?
2. Какие слагаемые здорового образа жизни вы знаете?
3. Следуете ли вы определённому распорядку дня? Помогает ли он вам выполнять всё намеченное?

Задания



1. Составьте личную программу действий. Выполняйте её.
2. Подготовьте небольшое сообщение (10—15 предложений) об одной из вредных привычек (употребление алкоголя, курение, употребление наркотиков).

При занятиях физическими упражнениями необходимо знать, как они влияют на ваш организм, и на этой основе управлять их воздействием.

Контроль за состоянием своего здоровья можно осуществлять по субъективным и объективным показателям.

К *субъективным показателям* относятся: самочувствие, сон, аппетит, настроение. Если после занятий физическими упражнениями у вас бодрое самочувствие, жизнерадостное настроение, спокойный сон и есть желание продолжать занятия, то это положительные признаки, показывающие, что организм справляется с физическими нагрузками и их можно постепенно увеличивать. Если же после занятий настроение ухудшается, сон становится беспокойным, появляется усталость, вялость, значит, нагрузка для вас оказалась слишком большой и её нужно снизить.

Самочувствие отмечается как хорошее, удовлетворительное или плохое. При плохом самочувствии фиксируется характер необычных ощущений.

При самоконтроле сна отмечается его продолжительность и глубина, нарушения сна (трудное засыпание, беспокойный сон, бессонница, недосыпание и т. п.).

Аппетит отмечается как хороший, удовлетворительный, плохой. Различные отклонения в состоянии здоровья отражаются на аппетите.

Настроение можно различать как хорошее, удовлетворительное, плохое.

Желание заниматься оценивается в таких показателях, как «есть», «слабое», «отсутствует».

Работоспособность выражается в оценках: «высокая», «умеренная», «низкая».

Болевые ощущения (в мышцах, правом или левом боку, в области сердца, головные боли) могут наступать при