

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
«ВОЛГОГРАДСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»,

ВОЛГОГРАД

**«Красота тела – в твоих руках. Физическая активность.
Режим труда и отдыха. Рациональное питание».**

ИНФОРМАЦИОННЫЙ МАТЕРИАЛ

для учащихся среднего школьного возраста (12-15 лет).

Волгоград, 2017

План беседы

- 1. Введение. Красота – что есть такое?**
- 2. Физическая активность – залог красоты.**
- 3. Режим труда и отдыха.**
- 4. Рациональное питание.**
- 5. Заключение.**

Введение. Красота – что есть такое?

Красота тела – кто не мечтает об этом, особенно если тебе 15-17 лет. Кому-то это дается природой, но большинству придется для реализации много и упорно трудиться. Но красота быстротечна, даже если дана изначально. Для сохранения ее на всю жизнь нужно создать свою модель особого образа жизни, называемого здоровым, и следовать ей всю жизнь. Существует огромное количество факторов риска, воздействующих на человека в разные возрастные периоды жизни. Но на то они и просто **факторы риска**, что их можно избежать или уменьшить воздействие. Это и высокий темп современной жизни, переедание и ожирение, загрязнение окружающей среды, злоупотребление алкоголем, курение, наркомания, ограничение физической активности.

Физическая активность – залог красоты.

Как физиологический процесс физическая активность присуща любому человеку. Проблема современности – «двигательный голод». Она затронула не только жителей мегаполисов, но и небольших провинциальных городков и даже сел. Единственный способ преодоления малоподвижности современного человека - это активный отдых, физическая культура, спорт, туризм. Происходящее при этом повышение физической работоспособности приводит к увеличению компенсаторных способностей организма, тем самым содействуя стабилизации и укреплению здоровья. Физическая активность – одно из важных условий жизни и развития человека, способ поддержания красоты тела. Современному взрослому человеку, если его работа не связана с физическим трудом, для компенсации гиподинамии на занятия физическими упражнениями необходимо отводить до 10 часов в неделю, т.е. примерно 1,5 часа в сутки. Необходимый уровень двигательной активности зависит от состояния здоровья, физической подготовленности и возраста. Ученые рекомендуют школьникам от 14 до 20 часов физически активных занятий в неделю. Физическая активность является настолько сильной потребностью человека, что здоровому человеку невозможно научиться полностью обходиться без движений, ибо это самая естественная и глубоко заложенная в человеке функция. Выключение ее из жизни разрушает, дезорганизует весь организм на всех его уровнях – от клеточного до целостного. Функция всех систем организма взаимосвязана и зависит от состояния двигательного аппарата.

Профилактический и лечебный эффект при физической активности возможен при соблюдении ряда принципов: систематичность, регулярность, длительность, индивидуализация, род нагрузок. Любой вид физической активности сопровождается интенсификацией обменных процессов.

Физическая активность является наиболее естественным способом улучшения обмена веществ человека. При низкой двигательной активности снижается сопротивляемость организма к разнообразным стрессовым воздействиям, уменьшаются функциональные резервы наших органов и систем, ограничиваются рабочие способности организма.

Чем больше привычная физическая активность, тем больше масса мышц и выше максимальная способность к поглощению кислорода и меньше масса жировой ткани. Чем выше максимальное поглощение кислорода, тем интенсивнее снабжение им органов и тканей и уровень обмена веществ. Более того, наблюдения ученых за развитием ребенка с рождения позволили сделать вывод, что движения стимулируют развитие мозга, его работу. Формирование воли и интеллекта происходит параллельно освоению разнообразных движений. Ведь мало захотеть сделать что-либо, надо суметь это сделать. Таким образом, физическая активность крайне необходима для нормальной жизни человека.

Некоторые полагают, что труд изнашивает организм так же, как работа изнашивает любой механизм. Это неправильное сравнение. Труд является нормальной функцией организма, поэтому он не может изнашивать его. Наоборот, труд развивает все его функции, которые иначе притупляются и даже исчезают, а органы атрофируются. Вне труда организм, не получая необходимых стимулов для отправления жизненных функций, теряет способность к продолжительной жизни.

Большое значение для гармоничной и полноценной жизни имеет сочетание трудоспособности и трудолюбия. Все великие люди были на редкость работоспособны и любили свой труд. По существу, без этих двух качеств нельзя добиться чего-то в жизни.

Режим труда и отдыха.

Чтобы труд был более продуктивен, чтобы человек надолго сохранил бодрость, энергию и не снизил интенсивность своих занятий, его дело должно чередоваться с отдыхом. Только разумное чередование труда и отдыха обеспечивает бесперебойную работу наших органов в течение долгой жизни. Образцом и примером чередования труда и отдыха и сохранения трудоспособности на всю долгую жизнь человека является наше сердце. Анализ электрокардиограммы и измерение каждого интервала в сердечном цикле показывают, что сердце одну треть времени работает и две трети отдыхает. И так, чередуя труд и отдых, сердце, если не заболит, работает долгие десятилетия.

Существует много приемов, которые помогают человеку снять напряжение, усталость. Нередко эти приемы рождаются сами собой, автоматически: человек встал, потянулся, отряхнул кисти рук. Вздохнул глубоко, сделал несколько шагов по комнате. Иной ополоснет руки и лицо холодной водой, смочит шею, голову и не думает, что тем самым он активизирует деятельность сердца, «включает» какие-то биохимические процессы.

Как бы ни интересен был труд, как бы он ни увлекал вас, нужно обязательно делать перерывы и отдыхать от своей работы. При этом отдых может быть и пассивным, и активным. При пассивном отдыхе человек просто ничего не делает. Причем если он работает сидя, то отдыхать должен стоя и наоборот. Можно немного полежать, расслабиться. При активном отдыхе люди меняют занятия: умственный труд на физический, физический на

умственный, и это сохраняет их работоспособность на достаточно высоком уровне. И наоборот, пассивный отдых, т. е. отдых с полным отсутствием какой-либо деятельности, далеко не всегда восстанавливает работоспособность. И.М.Сеченов – великий русский физиолог, его именем сегодня назван крупнейший медицинский университет России – Первый государственный медицинский университет, **экспериментально** доказал в далеком 1906 году: «активный отдых – это смена одного вида деятельности другим». Интересно, что феномен Сеченова у людей, не приспособленных к физическим нагрузкам, отсутствует или мало выражен. Наоборот, на тренированного человека активный отдых оказывает положительное влияние.

Рациональное питание.

Рациональное и сбалансированное питание детей является одним из важнейших факторов формирования здоровья нации. Это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека. Его еще можно назвать правильным и здоровым. Учебная деятельность предъявляет к организму учащегося повышенные требования, связанные с большим расходом энергии.

Рациональное питание – одно из основных средств, обеспечивающих нормальное физическое и умственное развитие детей. Оно повышает устойчивость к болезням и улучшает успеваемость. Значение возрастает в условиях современной большой школьной нагрузки. Современные учебные программы очень насыщены информационным материалом. Подавляющее большинство наших школьников заняты еще в системе дополнительного образования. Требуются значительные усилия и большая затрата времени детей не только в школе, но и дома. Роль питания в современных условиях повышается и в связи с ускорением физического развития и ранним половым созреванием. 12–15 лет – это время активного роста, которому сопутствует повышенный аппетит. Питание должно быть четырехразовое: завтрак – 25 %; обед – 35–40 %, полдник – 15 %, ужин – 20–25 % от суточной потребности в питательных веществах.

Завтрак должен включать закуску, горячее и напиток. В качестве закуски могут быть овощи или фрукты, сыр или творог, яйцо, салаты. В качестве горячего – каши, овощное рагу, мясо, рыба. Напиток – в виде горячего чая, компота, киселя, молока.

Обед ребенок чаще получает в школе. Он должен состоять из супа, второго блюда (гарнир с мясом или рыбой), на третье может быть напиток с печеньем, йогурт и т. д.

На полдник ребенку можно дать какой-нибудь фрукт, творожок, овощной салат.

На ужин, как варианты, предлагается: мясные котлеты с овощами; творожная запеканка с яблоками; омлет с макаронами; каша с сухофруктами; вареники с творогом, вареньем или ягодами и фруктами; рыбное суфле с тушеными овощами.

Перед сном можно предложить стакан кефира, молока. Калорийность пищи рассчитывается так: на 1 кг массы тела школьник должен потреблять примерно 1,8 ккал. Это значит, что в сутки подросток должен съесть примерно 3000, а при повышенной физической нагрузке – 3500 ккал. У мальчиков в этот период особенно велика потребность в энергии, и не редкость, что окружающих поражает их повышенный аппетит.

Качественный состав пищи таков: соотношение белков, жиров и углеводов – **1:1:4**.

Белки. Средняя потребность в них на 1 кг в сутки составляет 2–1,5 г, притом на 50 % это должен быть белок животного происхождения (мясо говядины и птицы, рыба, молочные продукты). Он играет первостепенную роль, т. к. является структурным материалом для построения клеток, функционирования иммунной системы, формирования силы мышц. При нехватке белка в организме страдает головной мозг, снижается память и умственные способности, ребенок быстрее устает, иммунитет не справляется с инфекциями. Молочные продукты помимо высокого уровня белка богаты кальцием, а мясо является основным источником железа, рыба же богата фосфором и минералами.

Жиры. Суточная потребность в жирах составляет около 100 г. Для подростка роль жиров состоит в синтезе половых и других стероидных гормонов, формировании серого вещества мозга. Более полезными являются растительные масла, сливочное масло и сметана. Растительные жиры полезны за счет содержания полиненасыщенных жирных кислот, а животные – благодаря жирорастворимым витаминам, таким как А, Е, D, К. 70 % поступающих жиров должны быть растительного и лишь 30 % – животного происхождения.

Углеводы. Суточная потребность в углеводах составляет 10–15 г на 1 кг массы тела (в зависимости от физической активности, температуры внешней среды и т. д.). Основная функция углеводов – обеспечение энергетических потребностей организма. Источниками полезных углеводов для ребенка являются крупы, овощи, хлеб, бобовые, зелень, фрукты, ягоды, а не булочки, пирожные и конфеты. Овощи к тому же являются основным источником витаминов и минералов, а содержащиеся в них пищевые волокна нормализуют перистальтику кишечника, участвуют в формировании микробиоты кишечника (нормального микробного мира кишечника).

Жидкость. Потребность организма детей и подростков в воде выше, чем у взрослых, и составляет на 1 кг массы тела 50 мл (у взрослых – 30–40 мл). Полезно пить минеральную воду, чай, отвары из трав и сухофруктов, овощные и фруктовые соки. Газированные напитки не способны утолить жажду, они раздражают слизистую желудка, способствуют вымыванию кальция из костей и зубов, могут вызывать аллергические реакции.

Неправильное питание в детском и подростковом возрасте способны привести к серьезным нарушениям жизнедеятельности организма: к расстройствам функции пищеварения, сердечно-сосудистой системы и высшей нервной деятельности.

В погоне за мнимой красотой тела подростки стали увлекаться протеиновыми коктейлями. Это вызывает серьезную тревогу.

Заключение.

Красота человека зависит не только от физического здоровья. Важно и духовное состояние человека. Мы творим ее сами. Смотрите на жизнь с позитивом, любите близких, делайте им приятные подарки, не обязательно материальные, и радуйтесь вместе с ними. У Эльдара Рязанова есть замечательные строки: «У природы нет плохой погоды! Каждая погода – благодать. Дождь ли, снег... Любое время года надо благодарно принимать». Так и жизнь каждого человека уникальна, неповторима, прекрасна. И каждому в силах сделать ее интересной, насыщенной, плодотворной. Будьте доброжелательны, по возможности спокойны и рассудительны, поскольку раздражительность и ежедневная суета могут нанести вашей красоте непоправимый вред и даже привести к нервным расстройствам. Малоподвижный образ жизни – одна из многих бед современного человечества. Мы не в силах изменить мир, но мы в силах изменить свою жизнь. Только в комплексе все эти меры приведут к отличному самочувствию и прекрасному внешнему виду.