

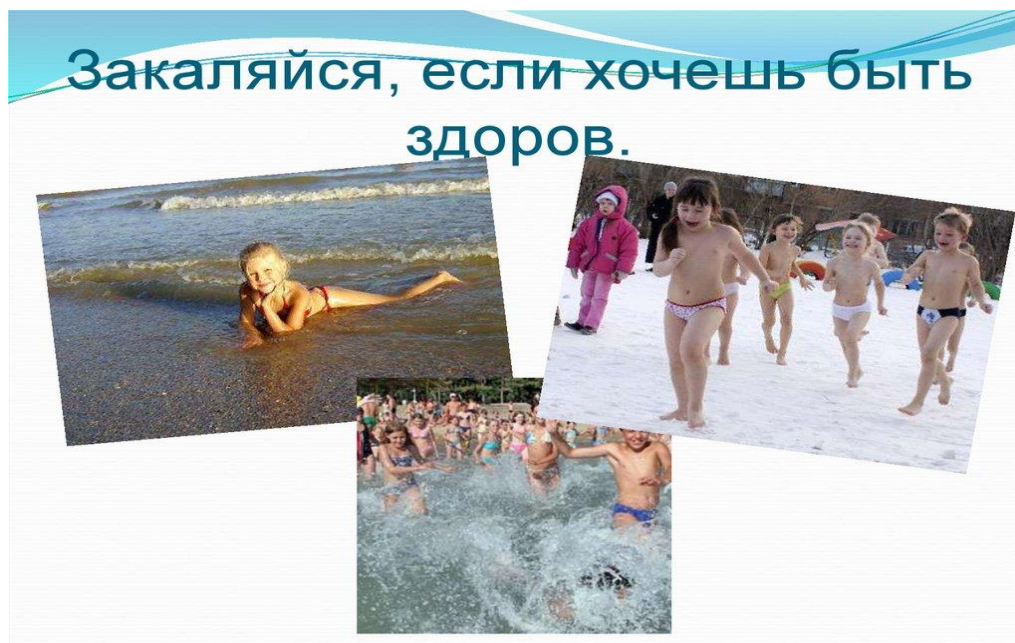
ПОРТФОЛИО

«Наша группа за ЗОЖ»

37 группа



«В здоровом теле здоровый дух»



Гиппократ писал: «Холодные дни укрепляют тело». Не многие люди на земле могут с уверенностью сказать, что полностью довольны своим здоровьем. Как защитить организм, не принимая различные фармакологические средства? Ответ очевиден – только усиливая иммунитет. А лучший способ его укрепления - **ЗАКАЛИВАНИЕ**. Так как только этот способ позволяет сохранить здоровье. **ЗАКАЛИВАНИЕ** – это спасительный механизм, который позволил древнему человеку избежать вымирания. Первые упоминания о подобной тренировке организма встречаются в записях древнеегипетских целителей. Они использовали солнечные ванны для ускорения заживления открытых ран и переломов. Впоследствии такой терапевтический способ переняли греки. **ЗАКАЛИВАНИЕ** до сих пор очень популярно на Востоке.



Отказ от вредных привычек.

Отказ от вредных привычек – это профилактика сердечно-сосудистых заболеваний, заболеваний желудочно-кишечного тракта, заболеваний всего организма!

Подобно тому, как бывает болезнь тела,
бывает также болезнь образа жизни.

Демокрит.

Вредные привычки человека Согласно стандартам Всемирной Организации Здравоохранения границей потребления спиртного, после которой начинается деградация общества, является потребление алкоголя в количестве 8 литров спирта на человека в год.

В 1913 году, когда Россия праздновала 300-летие дома Романовых, количество алкоголя на душу населения составило 4,7 литра спирта в год. В дореволюционные годы 43% мужского населения в стране оставались абсолютными трезвенниками. К 1979 году доля непьющих мужчин сократилась до 0,6%. А в настоящее время количество спиртного на душу населения, включая несовершеннолетних, составляет 18 литров спирта в год, что выходит далеко за пределы нормы.

Сегодня Всероссийский День трезвости как никогда актуален. Разумный и осознанный выбор трезвого образа жизни – одна из основных задач, стоящих перед современным обществом. И в этот день силами различных общественных и молодежных организаций проводятся тематические акции, выставки, флешмобы и другие мероприятия во многих российских городах.

Вредные привычки являются одной из самых больших проблем современного общества. Курение и злоупотребление алкоголем являются самыми опасными вредными привычками и приносят огромный вред не только лицам, страдающим этими привычками-заболеваниями, но и окружающим их людям и всему обществу в целом.

Вредные привычки: Курение - одна из самых распространенных вредных привычек. Специалисты все чаще относят эту привычку к наркомании.

Курильщики вдыхают в легкие продукты горения и насыщают организм целым набором ядовитых веществ. Кроме этого все эти гадости вдыхают окружающие курильщика люди и очень часто это еще и дети.

Вредные привычки: Алкоголизм - давно уже вышел из понятия вредная привычка, алкоголизм – это болезнь. При алкоголизме нарушается работа не только организма человека, но и происходят психологические процессы, ведущие к необратимой деградации личности. Лечение алкоголизма требует участия врачей различных специализаций, в том числе и психологов.

Влияние вредных привычек на здоровье человека.

Очень часто люди, страдающие вредными привычками, не знают о влиянии этих привычек на здоровье или же не осознают всю опасность, которую таят в себе алкоголь и табак. И нередки случаи когда человек, просто поняв какой вред наносит себе и окружающим, расстается с вредными привычками.

Влияние курения на здоровье человека:

- Портится структура ногтей и волос, меняется цвет кожи.

- Желтеют и слабеют зубы, появляется неприятный запах изо рта.
- Сосуды курильщика становятся хрупкими и неэластичными.
- Табакокурение способствует гниению органов желудочно-кишечного тракта.
- Повышается риск возникновения язвы желудка.
- Нарушается кислородный обмен в организме и как следствие затрудняется очистка крови.
- Никотин способствует повышению давления.
- Увеличивается вероятность возникновения инсультов, инфарктов, стенокардии и других заболеваний сердечнососудистой системы.
- Нарушается защита дыхательных путей, в результате чего курильщики более подвержены заболеваниям горла, бронхов и легких, а так же тяжелее переносят данные заболевания.
- Курение способствует развитию онкологических заболеваний.
- Курение беременных женщин очень негативно сказывается на здоровье ребенка. Очень часто такие дети отстают в развитии и чаще болеют.

Влияние алкоголя на здоровье человека.

В России ежегодно от алкоголя гибнет около 700 тысяч человек. Это население одного крупного города. Это страшная статистика... Алкоголизм поражает людей из всех социальных слоев населения вне зависимости от пола, возраста, образования и материального положения. Более всего риску алкогольной зависимости подвержены женщины и несовершеннолетние.

- Разрушается иммунная система организма.
- Нарушается деятельность печени, которая несет в организме главную очистительную функцию.
- Нарушается работа органов пищеварения, что приводит к тяжелым заболеваниям пищевода, желудка, поджелудочной железы.
- Нарушается регуляция уровня сахара в крови.
- Алкоголь неминуемо приводит к заболеваниям сердечно сосудистой системы, т.к. алкоголь разрушает эритроциты (клетки крови), которые перестают правильно выполнять свои функции.
- Употребление алкоголя в период беременности ведет к тяжелейшим последствиям для ребенка, а так же пагубно влияет на все следующие поколения.
- Алкоголь сокращает жизнь человека на 10-15 лет.
- Алкоголь нарушает работу нервной системы и приводит к потере памяти и внимания, проблемам умственного развития, мышления, психики и очень часто к полной деградации личности.

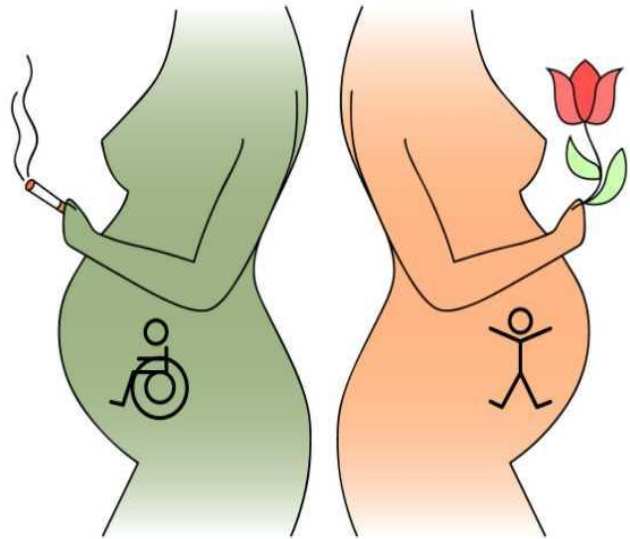
- Главный «удар» алкогольных напитков приходится на головной мозг. Алкоголь приводит к разрушению коры головного мозга и отмиранию целых его участков.

Профилактика вредных привычек: Бороться со своими вредными привычками нелегко, ведь борьба с самим собой – дело сложное. Если вы осознали, что табак и алкоголь вредят вашей жизни и жизни окружающих людей, то приложите все усилия чтобы справиться с этой пагубной зависимостью. Читайте литературу, смотрите передачи, обращайтесь к специалистам и вы обязательно найдете метод и справитесь с этой задачей.

Профилактика вредных привычек среди детей и подростков. Искоренить вредные привычки взрослых сложнее, чем привычки подростков. Подростки легче воспринимают и усваивают информацию. Поэтому родителям не стоит отчаиваться, если их ребенок стал зависимым от вредных привычек. Конечно, лучше такие ситуации предупредить и снизить вероятность возникновения к минимуму, путем бесед на тему опасности вредных привычек, приобщению к физической культуре и спорту, развитию творческих способностей и так далее. К сожалению, в нашей стране пропаганда здорового образа жизни среди детей и подростков находится на довольно низком уровне, поэтому эта работа ложиться целиком и полностью на родителей.

Курение и употребление алкоголя – это зло для каждого отдельного человека и для всего общества. Отказываясь от вредных привычек, вы делаете выбор в пользу здоровья, счастья и долголетия.





Правила здорового образа жизни



**Правила
здорового
образа жизни**

Питьевой режим, как составляющая ЗОЖ;

Вода играет невероятную роль для человека. Удивительно, что при таком простом составе (два атома водорода и один кислорода), нулевой калорийности, отсутствии цвета и запаха она обеспечивает жизнь животных, растений и человека. Все живое состоит из воды более чем на 80%, мозг человека — на 75-80%, мышечная ткань — на 70%.



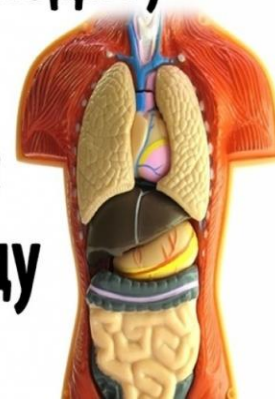
Чтобы поддержать здоровье в жару, нужно пить как можно больше воды. Повышение жажды – нормальная реакция организма на погодные условия. Но в жаркую погоду мы часто пьем не только «чистую» воду, но и многочисленные прохладительные напитки, увеличивающие нагрузку на почки.

Порой они не справляются с таким объемом жидкости и не успевают выводить ее – так и формируются отеки. Мало того, что отеки малоприятны как явление, так еще и опасны. И чтобы предотвратить их появление, необходимо включать в рацион продукты, которые

стимулируют работу почек и обладают мочегонным эффектом: сухофрукты, арбузы, дыни, болгарский перец, огурцы, кабачки и др. Существует множество травяных сборов, которые помогут выведению лишней жидкости. Однако использовать их можно только после консультации с врачом, так как даже лекарственные травы могут причинять вред.



**Вот что происходит,
когда
вы пьете
только воду**



Правильное питание.

Правильное питание – это не диета на неделю или месяц, это система, которой нужно придерживаться всегда. Оно помогает похудеть, избежать развития тяжелых заболеваний, чувствовать себя в тонусе. Если вы задумываетесь о ПП, то вы на верном пути!

В рамках правильного питания придется пожертвовать своими вкусовыми пристрастиями, отказавшись от вредных продуктов. Кроме этого, будет тяжело чисто психологически. Но так будет только первые дни. Не верите? Тогда читайте дальше.

Что значит правильное питание

Большинство из необходимых для обеспечения жизнедеятельности вещества мы получаем из пищи и воды, поэтому от их химического и биологического состава зависит наше здоровье, психофизическое развитие, внешний вид, трудоспособность, настроение, долголетие и качество жизни в целом. Ни один другой фактор не оказывает столь значительное влияние на наш организм, как культура пищевого поведения.

«Врачи и ученые утверждают, что на состояние нашего здоровья в первую очередь влияет образ жизни, в том числе, то, что мы едим. Далее по значимости следуют такие факторы, как наследственность, экологическая ситуация и уровень развития медицины в стране.»

За обеспечение правильного функционирования организма отвечает именно питание. Из еды мы получаем белки, необходимые для строительства клеток и тканей, ферментов и гормонов; жиры, поддерживающие работу гормональной системы и эластичность клеточных мембран, и углеводы, обеспечивающие нас энергией. Если человек ест избыточно или недостаточно, это может привести к серьезным проблемам со здоровьем.

Неправильное питание влечет за собой задержку физического и умственного развития, снижение иммунитета, неспособность противостоять негативным факторам окружающей среды, хроническую усталость, раннее старение и даже преждевременную смерть. Дамы, которые ухаживают за собой и следят за внешним видом, точно знают, что состояние кожи напрямую зависит от здоровья пищеварительной системы, на которую, в свою очередь, оказывает влияние потребляемая пища.

Какое питание можно назвать правильным? Трудно однозначно ответить на этот вопрос, ведь сейчас уже существует большое количество теорий в этой сфере, а диетологи и нутрициологи ежедневно разрабатывают новые. Можно найти много противоречивой информации: кто-то рекомендует отказаться от мяса, яиц и

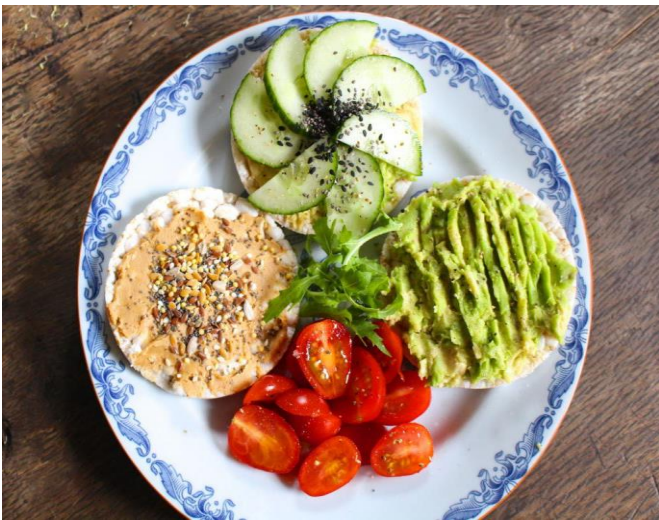
молочной продукции, кто-то видит основной вред в сахаре и соли, другие предлагают не подвергать продукты термической обработке и правильно их сочетать. Очевидно, что любые строгие ограничения в питании не могут подходить всем и считаться полезными.

Простые принципы правильного питания

Как перейти на правильное питание? В первую очередь нужно твердо решить обзавестись данной полезной привычкой. Придерживайтесь основных рекомендаций, приведенных ниже, которые одобрены всеми диетологами, и результат не заставит себя ждать.

Принципы правильного питания:

- Перестаньте употреблять фаст-фуд и ограничьте сладкое в своем рационе.
- Ешьте сезонные овощи и фрукты. Огурцы и помидоры из теплицы, а также яблоки и груши, привезенные из теплых стран, выращивают на удобрениях и обрабатывают химическими веществами, чтобы продлить срок их хранения. Поэтому вместо пользы витаминов вы покупаете накопители нитратов и других вредных веществ.
- Такие продукты, как сахар, рафинированное масло, белая мука и очищенные крупы, нужно употреблять как можно реже. В них нет клетчатки, которая необходима для нормального функционирования желудочно-кишечного тракта и сохранения полезной микрофлоры. Можно заменить их на цельнозерновую муку, коричневый сахар или мед и нерафинированные растительные масла.
- Пейте больше воды. Именно вода, а не кофе и соки необходимы организму. Суточная норма для каждого своя. Исходите из соотношения, что на каждый килограмм веса необходимо 30-35 мл чистой воды. Полностью исключите лимонады и газированные напитки – в них много сахара.
- Употребляйте белковую пищу. Протеин необходим для восстановления мышц, он служит строительным материалом для клеток. К таким продуктам относятся мясо, рыба, молочная продукция, грибы, орехи, морепродукты, яйца, семена.



Профилактика гиподинамии средствами физического воспитания

Гиподинамия – наверняка данное понятие известно каждому из Вас. Это и неудивительно, так как гиподинамия по праву носит звание «болезни века».

Чем опасна гиподинамия?

XXI век – век компьютеров и телевизоров, электронной техники и автомобилей. Из-за отсутствия необходимых физических нагрузок человек все больше и больше времени проводит в сидячем или лежачем положении. У многих современных людей вся нагрузка ограничивается дорогой от подъезда до автомобиля. По данным Всероссийского научно-исследовательского института физической культуры около 70% населения не занимаются физкультурой. Без работы мышцы слабеют, и постепенно атрофируются. Уменьшается сила и выносливость, нарушаются нервно-рефлекторные связи, приводя к расстройству деятельности нервной системы (развиваются вегето-сосудистая дистония, депрессия), нарушается обмен веществ, а именно обмен жиров, что приводит к увеличению содержания холестерина в крови и как следствие развитие атеросклероза. С течением времени из-за гиподинамии нарастают изменения со стороны опорно-двигательного аппарата: прогрессивно уменьшается костная масса (развивается остеопороз), страдает функция периферических суставов (остеоартроз) и позвоночника (остеохондроз). Длительная гиподинамия приводит к сердечно-сосудистым заболеваниям (ИБС, артериальная гипертония), расстройствам дыхания (хроническая обструктивная болезнь легких) и пищеварения (нарушение функции кишечника), вызывает нарушение потенции у мужчин, снижение полового влечения у женщин.

Профилактика гиподинамии

Основной профилактикой гиподинамии является движение, физические нагрузки и здоровый образ жизни.

Физическая активность – движения тела при помощи мышечной силы, сопровождающееся расходом энергии. Физическая активность является одним из ключевых аспектов здорового образа жизни:

- Она делает человека физически привлекательным;
- Существенно улучшает его здоровье – физическое, психическое и сексуальное;
- Увеличивает продолжительность жизни и улучшает ее качество;
- Снижает риск развития многих заболеваний;
- Помогает справиться со стрессами и избежать депрессии;
- Помогает поддерживать нормальную массу тела.

Что Вы должны знать о физической активности

- Занятия должны быть регулярными 3-5 раз в неделю;
 - Должен пройти хотя бы час после еды, прежде чем Вы приступите к занятиям;
 - Продолжительность занятий должна составлять в среднем 30 минут в день;
 - Начинать физические упражнения надо в медленном темпе, постепенно повышая интенсивность.
- Выбирая вид физических упражнений, учитывайте свои предпочтения (ходьба, бег, подвижные игры, аэробика и т.д.);
- Перед началом занятий рекомендуется проконсультироваться у врача;
 - Выполнять упражнения нужно в удобной обуви и одежде;
 - Периодически меняйте вид физических упражнений, чтобы устранить элемент монотонности;
 - Необходимо следить, чтобы во время физических нагрузок не было одышки, болей и перебоев в области сердца, отеков, головокружения. Если во время занятий Вы почувствовали эти симптомы, значит нагрузка для Вас чрезмерна, ее нужно снизить или совсем прекратить занятия;
 - Контролировать интенсивность нагрузок можно по пульсу, который на высоте нагрузки не должен превышать 55 – 70% от максимального возрастного пульса, а продолжительность периода восстановления должна быть не более 10 минут. Максимальный возрастной пульс рассчитывается по формуле: 220 – возраст в годах.

Соблюдение гигиены, как составляющее ЗОЖ



Комплекс элементов личной гигиены весьма обширен, в него входят: гигиена тела и полости рта, физическая культура, закаливание, предупреждение вредных привычек, гигиена умственного труда, половой жизни, одежды и обуви, отдыха и сна, индивидуального питания и др. *Личная гигиена – это раздел гигиены о сохранении и укреплении здоровья человека путем соблюдения гигиенических норм и правил в повседневной жизни.*

В отдельные эпохи значение личной гигиены было различным: от высокого уровня в Древнем Риме до низкого в средние века, когда несоблюдение элементарных правил личной гигиены приводило к массовым эпидемиям.

В наше время – личная гигиена стала залогом сохранения здоровья и продления жизни каждого отдельного человека. Это часть ЗОЖ. Не соблюдая какие-либо элементы личной гигиены, человек снижает качество жизни и сокращает свой срок жизни.

Важными разделами личной гигиены являются регламент темпа и ритма жизни, режима сна и продолжительности отдыха, особенно для жителей больших городов. Так, не соблюдая режим питания, употребляя основную часть пищи на ночь, у человека может развиваться ожирение и он рискует заболеть сердечно-сосудистыми заболеваниями. Отсутствие технологических перерывов в работе, т.е. не соблюдение режима работы, может привести к переутомлению и заболеваниям нервной системы, опорно-двигательного аппарата, сердца и др. В то же время соблюдение рационального питания, правильного режима труда и отдыха – способствует борьбе с избыточным весом, переутомлением, истощением, предупреждают срывы ЦНС и истощение компенсаторных свойств организма.



Физическая активность, занятия спортом.



Физическая активность - вид деятельности человеческого организма, при котором активация обменных процессов в скелетных (поперечнополосатых) мышцах обеспечивает их сокращение и перемещение человеческого тела или его частей в пространстве.

Как физиологический процесс физическая активность присуща любому человеку. Она может быть низкой, если человек осознанно или вынужденно ведет малоподвижный образ жизни и, наоборот, высокой, например, у спортсмена. *Низкая физическая активность* (гиподинамия) может быть причиной развития мышечной атрофии. Если гиподинамия сочетается с погрешностями в пищевом рационе (прием высококалорийной пищи в большом количестве) это неминуемо приведет к развитию ожирения. *Высокая* – сопровождается увеличением мышечной массы (гипертрофией), укреплением костей скелета, повышением подвижности суставов. Следует говорить и об *оптимальной физической активности*, которая позволяет человеку сохранять или улучшать свое здоровье, снижать риск возникновения заболеваний, в том числе и фатальных. *Оптимальная физическая активность* может быть достигнута за счет ходьбы, бега, занятия подвижными видами спорта, танцами, а также выполнением гимнастических упражнений.

Физическая активность во время пандемии важна как никогда.

Если бы все жители планеты были физически активны, то нам удалось бы избежать пяти миллионов смертей в год. При этом 25 процентов взрослого населения и 80 процентов подростков ведут малоподвижный образ жизни.

В ВОЗ напоминают, что регулярная физическая активность имеет ключевое значение для профилактики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний, диабета второго типа и рака, а также для уменьшения симптомов депрессии и тревожности, замедления снижения когнитивных способностей, улучшения памяти и укрепления функций мозга.

Экономические потери, связанные с малоподвижным образом жизни, в глобальных масштабах оцениваются в 68 млрд долларов: 54 млрд уходит на оказание медицинской помощи, а еще 14 млрд долларов теряется из-за снижения производительности труда.

Во время пандемии и в условиях карантина возможности заниматься спортом ограничены, но, по словам Генерального директора ВОЗ д-ра Тедроса, именно сейчас физическая нагрузка особенно важна – как для физического, так и для психического здоровья. Человек любого возраста может найти себе занятие по силам: просто прогуляться, пробежаться, прокатиться на велосипеде. Можно делать упражнения и дома и даже просто потанцевать. Главное – двигаться.

Рекомендуется посвящать физическим упражнениям – от умеренных до интенсивных – как минимум 150-300 минут в неделю, а детям и подросткам следует заниматься не меньше часа в день.

Пожилым людям (в возрасте 65 лет и старше) рекомендуется делать упражнения, которые улучшают равновесие и координацию и укрепляют мышцы – это, среди прочего, поможет избежать падений.

Авторы рекомендаций призывают беременных женщин поддерживать физическую активность на протяжении всего срока и не забывать заниматься после

родов. Отдельное место уделено важной роли физической активности для здоровья людей с инвалидностью.

По вопросам укрепления здоровья, полезна любая физическая нагрузка, но чем она больше, тем лучше: «Если вам приходится много сидеть - на работе или в школе, вы должны увеличить продолжительность и интенсивность физической активности, чтобы компенсировать вредные последствия малоподвижного образа жизни».

Утренняя зарядка и здоровье

Зачем нужна зарядка по утрам

Зарядка с утра обычно представляет собой несложный комплекс общих упражнений, который человек делает утром сразу после пробуждения. Зарядка помогает проснуться, повышает жизненный тонус и подготавливает организм к тяжелому рабочему дню.

Большинство людей недооценивает значение утренней зарядки и последний раз слышало о ней в каком-нибудь советском фильме, а делали, наверное, ещё будучи ребенком в детском лагере. Не стоит пренебрегать ей – она не только помогает проснуться, но и выполняет ещё несколько важных функций:

- увеличивает кровоток и лимфоток;
- повышает тонус;
- снимает вялость после долгого сна;
- ускоряет внутриклеточный метаболизм;
- активизирует работу мозга, это положительно влияет на мыслительные процессы и концентрацию внимания;
- тренирует выносливость;
- тренирует вестибулярный аппарат.

Помимо этого, зарядка благотворно влияет на работу внутренних органов и различных систем в организме человека. В первую очередь выигрывает сердечно-сосудистая система – при регулярном выполнении утренней зарядки ваше сердце будет стучать медленнее на 10 ударов в минуту. Нетрудно посчитать, сколько ударов в месяц или год сэкономит обычная утренняя зарядка. Помните, что сердце – двигатель нашего организма и многие возрастные болезни связаны именно с сердечно-сосудистой системой.

Особенности занятий в домашних условиях

Необходимо найти оптимальное время подъема. Вы должны успеть сделать все дела и при этом уместить в ваш график зарядку. Продолжительность занятий для начинающих составляет 10-15 минут, а для тех, кто уже более менее адаптировался к нагрузкам – полчаса. После окончания зарядки рекомендуется принимать контрастный душ в течение 10 минут.

Все упражнения лучше делать натощак, завтракая после зарядки. Также можно выпить стакан воды после пробуждения – это поможет запустить ЖКТ и способствует разжижению крови.

Каждая зарядка состоит из трех этапов: разминка, комплекс основных упражнений, финальный комплекс. Необходимо равномерно распределить нагрузку. Рекомендуется выполнять упражнения в порядке: от простых к сложным. В случае, если почувствуете себя плохо, прекратите упражнения. Не стоит мучать себе и заниматься через боль и дискомфорт.

Разминка

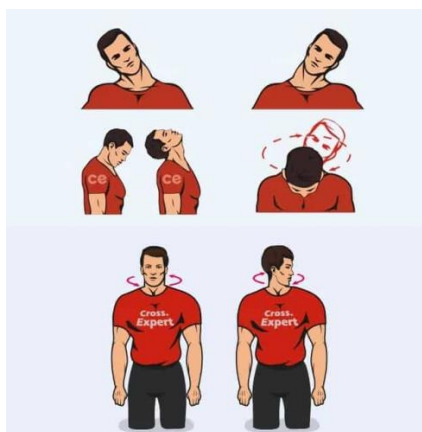
Перед зарядкой нужно провести небольшую разминку. Выполняйте все упражнения плавно, без резких движений.

Вращения головы и шеи

Плавно наклоняйте голову поочередно в левую и правую сторону, затем наклоните вперед так, чтобы подбородок касался груди.

Следующее упражнение – вращательные движения головы по часовой и против часовой стрелки.

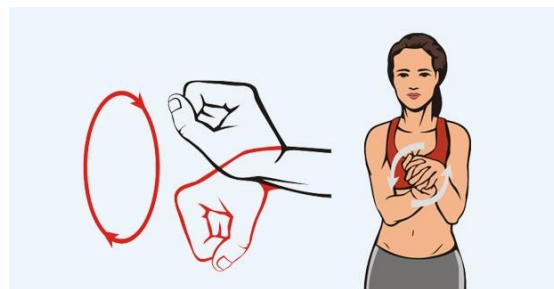
Последнее – повороты головы вправо и влево.



Разминка, этап 1

Разминка рук

Поднимите руки на уровень груди и сожмите ладони в замок. Вращайте кистевые суставы, затем локтевые. Плечевые суставы разминайте движениями вытянутых или согнутых в локтях рук по кругу, вперед и назад.



Спина и корпус

Руки на поясе, тазобедренным суставом выполняйте круговые движения по часовой и против часовой стрелки.



Вращение тазобедренным суставом

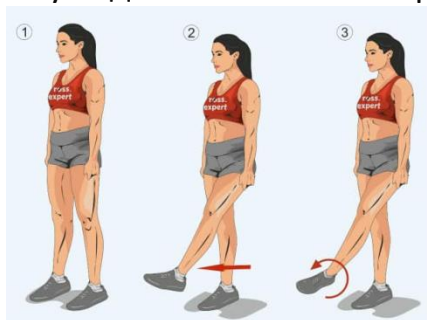
Следующее – выполняйте наклоны к левой и правой ноге, разгибаясь в спине.



Ноги

Поднимите перед собой ногу, немного согните в колене и начните вращать голеностопом. Если вам сложно удерживать равновесие, найдите опору или упритесь рукой в стену.

Завершите разминку ходьбой на месте. Перейдем к зарядке.



Зарядка для начинающих

Этот вариант наиболее простой, время выполнения – 15 минут.

Упражнение #1, наклоны

Поставьте ноги на ширину плеч, руками тянитесь к полу, старайтесь достать его, затем разогнитесь и уприте руки в бок.

Наклоны

Упражнение #2, шаги на месте

Шагайте на месте, старайтесь поднимать колени на максимальную высоту.

Шаги на месте

Теперь положите ладони на ягодицы и старайтесь пятками достать их, выполняя захлестывающие движения по 10 раз каждой ногой.

Захлестывания

Упражнение #3, махи ногами

Поочередно делайте махи ногами, каждой ногой по 10 раз.

Упражнение #4, пресс

Ложитесь на пол – желательно постелить специальный коврик. Начинайте подтягивать ноги к груди, сначала по очереди, а затем вместе. Каждую по 10 раз.

Упражнение на пресс

Теперь, все также лежа на спине, одновременно поднимайте ноги и руки, стараясь руками коснуться ног.

Упражнение #5, планка

Планка – одно из самых сложных упражнений для неподготовленного человека, у которого слабая мышечная выносливость. Старайтесь начинать с такого времени, какое вам кажется наиболее комфортным, а затем ежедневно увеличивайте продолжительность.

Читайте подробнее про упражнение планка.

Можно стоять на кулаках, ладонях или локтях.

Планка

Комплекс упражнений для более подготовленных

Можно выполнять некоторые упражнения с грузом, например, с гантелями.

Упражнение #1, приседания

Это одно из самых распространенных физических упражнений, но многие его делают неправильно. Поставьте ноги на ширину плеч, следите за тем, чтобы спина была прямая, а колени сильно не выпячивались за уровень носков.

Приседания

Упражнение #2, выпады

Поставьте левую или правую ногу вперед и согните под прямым углом. Оставшаяся нога отводится назад и таким же образом сгибается. Возвращайтесь в исходную позицию и делайте выпад с другой ноги. Выполняйте по 15 раз на каждую ногу.

Выпады

Упражнение #3, отжимания

Поставьте руки чуть шире плеч и делайте классические отжимания, плавно поднимаясь и опускаясь.

Отжимания

Упражнение #4, обратные отжимания

Для этого упражнения потребуется кресло или скамья. Положите руки на вспомогательный предмет и делайте равномерные движения вверх и вниз, как показано на картинке.

Обратные отжимания

Упражнение #5, планка

Упражнение #6, шаги на месте

Делайте интенсивные движения, шагая на месте и стараясь максимально высоко поднимать колени. Затем поднимитесь на носочки, вскиньте руки вверх и зафиксируйтесь в таком положении на 20 секунд.

Значение сна в обеспечении психического здоровья

Сон — важная функция, состояние, имеющее огромное общебиологическое значение. Треть своей жизни человек проводит во сне и без сна не может обходиться. Во сне у человека снижаются активность обменных процессов и мышечный тонус, активнее идут процессы анаболизма, тормозятся нервные структуры. Все это способствует восстановлению сил после дневных умственных и физических трудов. Но, как отмечал И.П. Павлов, **сон — это не просто отдых, а активное состояние организма**, которому свойственна особая форма деятельности мозга. В частности, во время сна происходит анализ и переработка информации, накопленной человеком за предшествующее время. Если такая сортировка прошла успешно, то мозг оказывается освобожденным от чрезмерной информации, накопленной накануне, и вновь готов к работе. Благодаря этому у человека нормализуется нервно-психическое состояние, восстанавливается работоспособность. Сон обеспечивает процессы программирования в мозгу и выполняет целый ряд других функций.

Сон — сложное в структурном отношении явление. Он состоит, по крайней мере, из двух больших стадий, которые закономерно и циклически сменяют друг друга: 1) **сон медленный** длительностью 60 — 90 минут; он, в свою очередь, состоит из нескольких фаз и 2) **сон быстрый** (парадоксальный) — 10 20 минут.

За быстрый сон отвечают более глубокие структуры мозга, и у маленьких детей он доминирует. С возрастом увеличивается доля медленного сна, связанного с более молодыми эволюционными структурами мозга; он более сложно организован.

Долгое время считалось, что лишение человека быстрого сна тяжелее для его здоровья, чем медленного. Но это не так — основное значение имеет нормальная структура сна, т.е. определенные соотношения медленной и быстрой фаз. Если это соотношение нарушается (что происходит, например, при приеме снотворных препаратов), то сон, даже длительный, не приносит чувства желанного отдыха. Если сон укорачивается, и человеку не удается выспаться, то падает работоспособность и возникают некоторые невротические нарушения; если же недосыпание регулярно, эти изменения постепенно накапливаются, и в силу углубления невроза могут наступить тяжелые функциональные заболевания.

Характерной особенностью быстрого сна являются **сновидения**. Хотя сейчас известно, что и быстрый, и медленный сон могут сопровождаться сновидениями, но яркие, эмоционально окрашенные, иногда с фантастическими или детективными сюжетами сновидения чаще всего из быстрого сна, когда мозг работает очень напряженно, напоминая своей активностью период бодрствования.

Зигмунд Фрейд рассматривал сновидения как особый и очень важный язык сознания людей, как прорыв в сознание бессознательного, нередко в символической, завуалированной форме. Именно эта особенность позволяет порой во сне решать какие-то сложные задачи, совершать прорыв в новую область знания

и даже порождать гениальные идеи. З. Фрейд считал, что во сне часто находит свое отражение борьба психобиологического «Я» человека с различными социальными ограничениями, которым он вынужден подчиняться в бодрствующем состоянии, из-за чего его психика находится в состоянии постоянного напряжения. Благодаря же сновидениям, когда барьеры ограничений снимаются, уменьшается нервно-психическое напряжение (не зря об этом говорит и русская пословица: «Горе переспать — горя не видать»). З. Фрейд разработал особую систему психоанализа, основу которой составляет расшифровка свойственных тому или иному человеку символов сновидений, которая позволяет найти ту хроническую причину, которая и вызывает у него нервно-психическое нарушение. Символы, мотивация сновидений зависят от психофизиологических особенностей человека, уровня его культуры, средовых условий, определяющих запросы, привычки, интересы. Вот почему многочисленные сонники, не учитывающие все эти особенности, не имеют практического смысла.

Конкретная продолжительность сна сугубо индивидуальна и зависит от характера предшествующей деятельности, общего состояния человека, возраста, времени года, особенностей ВНД человека и других факторов. В частности, после напряженного умственного или физического труда требуется более продолжительный сон.

Как показывает практика, главным условием полноценности сна является его непрерывность — она-то и создает в мозгу оптимальные условия для переработки информации, для сопоставления информации, накопленной за предшествующий день, с уже устоявшейся или генетически детерминированной. Именно благодаря этому во сне освобождаются резервы памяти, стирается не- нужная информация и устраняются ненужные реакции, сформировавшиеся во время бодрствования.

Благотворно сказывается на организации и структуре сна **привычка ложиться и вставать в одни и те же часы**. Благодаря этому формируется стереотип, который автоматически включается в заданное время, и засыпание происходит быстро и без затруднений. Особое значение это имеет для работников умственного труда, которые, как это часто бывает, в силу различных причин сдвигают умственную работу на более позднее время, но подобный режим может закрепиться и постепенно привести к нарушениям сна, а затем — и к патологии. Необходимо учитывать и биоритмологические особенности человека. Так, типичный «жаворонок» ложится спать в среднем на 1,5, а встает на 2 часа раньше «ночной совы».

При нарушениях сна целесообразно сделать вечерние часы временем для отдыха и расслабления, так как значительные физические и умственные дневные нагрузки ухудшают последующий сон. В этих же целях в вечернее время следует избегать отличающейся высокой эмоциональностью деятельности (споры, просмотр эмоциональных телепередач и т.д.), тяжелой и обильной пищи, напитков, содержащих кофеин (кофе, чай, кока-кола), — в общем, всего того, что, возбуждая нервную систему, нарушает сон. Сну должна предшествовать спокойная обстановка. Насыщенный интересный трудовой день, разумное сочетание

умственной и физической нагрузки, активный и разнообразный отдых, занятия физкультурой — хорошие предпосылки нормального сна. Полезна и вечерняя прогулка.

