

Физические упражнения, используемые в паузах для отдыха, подбираются таким образом, чтобы их сложность и интенсивность максимально соответствовали напряженности умственной деятельности: чем утомительнее работа, тем меньшей должна быть интенсивность мышечной нагрузки.

Известный физиолог Н. Е. Введенский писал, что «при умелом распределении умственного труда можно не только развить громадную по своей продуктивности работу, но притом сохранить на долгие годы, быть может на всю жизнь, умственную работоспособность и общий тонус жизнедеятельности». Устают и изнемогают не столько от того, что много работают, а от того, что плохо работают». Специалисты психофизиологии разработали общие условия, которые призваны обеспечивать высокую продуктивность умственного труда.

Типы и принципы работоспособности – внимание, память, мышление, речь.

Как мы могли убедиться, биологические часы живых организмов, в том числе и человека, проявляются во всех жизненных процессах. Без них невозможна была бы жизнь. Поэтому при изучении биологических часов важно не только знать об их существовании, но и учитывать их локализацию и роль в жизни. Так как человеческий организм подчиняется ритмам, заложенным самой природой, и эти ритмы оказывают влияние на все процессы, происходящие в организме, то учет этих ритмов и уважительное отношение к ним — основа человеческого здоровья.

В. А. Бартош

Научный руководитель – А. А. Степанян, БФ БГЭУ (Бобруйск)

ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА – БОГАТСТВО НАЦИИ

Здоровье одна из самых больших жизненных ценностей. Человек должен постоянно заниматься укреплением своего здоровья. Актуальность темы не вызывает сомнения, так как здоровый образ жизни способствует не только повышению здоровья каждого человека, но и приводит к долголетию нации.

В последнее десятилетие состояние здоровья людей ухудшилось, особенно в городах. Урбанизация и городской образ жизни в большой степени способствуют возникновению предпатологических и патологических состояний.

Согласно исследованиям Всемирной Организации Здравоохранения наше здоровье зависит: на 10 % от генетических факторов, на 5–10 % от экологических условий, на 5–10 % от состояния медицины и на 75–80 % от питания и образа жизни.

Существует несколько советов, которые составляют основу здорового образа жизни: активный умственный труд, приятная работа, рациональ-

ное питание, питание в соответствии с возрастом, любовь и нежность, сон при температуре 17–18 градусов около 6 часов, постоянные физические нагрузки, периодическое употребление сладостей, эмоциональная разрядка.

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание.

Укрепление здоровья может быть достигнуто за счет:

- Позитивного мышления – положительная оценка любых событий, оптимистический прогноз на будущее, вера в успех всегда и во всем. Полностью исключаются жалобы, критика, осуждения, злословия и зломыслия.

- Отказа от вредных привычек (курение, наркомания, злоупотребление алкоголем и лекарствами).

- Правильного питания – только правильно питаясь, можно иметь хорошее здоровье, обладать высокой работоспособностью и долго жить. Правильное питание обеспечивает стабильную работу всего организма, полноценное усваивание всех полезных веществ и высокий иммунитет.

- Оптимального двигательного режима – двигательная активность способствует улучшению кровообращения, стимулирует работу внутренних органов, улучшает обменные процессы и умственную деятельность. Существует множество способов повышения двигательной активности. Проще всего укрепление здоровья достигается ходьбой. Во время быстрой ходьбы работают все мышцы, хорошо вентилируются легкие, ритмично сокращается сердце т. д. Лучше всего ходить в лесу или парке.

- Специальных упражнений и способов – это очень большая группа разнообразных мероприятий, с помощью которых можно эффективно воздействовать на организм, стимулировать процессы оздоровления и омоложения (закаливание и йога, скипидарные ванны и различные водные процедуры, ароматерапия и воздействие на биологически активные точки, морская вода и горный воздух).

Список использованных источников

1. Здоровый образ жизни [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.womenhealthnet.ru/body/340.html. – Дата доступа: 12.03.2011.

2. Билич, Г. Л. Основы валеологии: учеб. пособие / Г. Л. Билич, Л. В. Назарова; под ред. Г. Л. Билича. – М.: Водолей, 1998. – 558 с.