

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/referat/221879>

**Тип работы:** Реферат

**Предмет:** Гигиена

Оглавление

Введение 3

1 Основы и составляющие здорового образа жизни. Режим дня и здоровье 4

2 Режим труда и отдыха 6

3 Рациональное питание и его значение для здоровья. Фаст-фуд и его вред. Программа питания 8

Заключение 13

Список использованных источников 14

Основная составляющая режима дня – это трудовая деятельность. Важно начинать трудиться в определенное время, и заканчивать в определенное время. Правильная комбинация труда и отдыха – это фундамент высокой работоспособности человека. Отдых – это время, в которое организм восстанавливается, реабилитируется при помощи активной деятельности или покоя. Это приводит к восстановлению сил и повышению уровня работоспособности. Важно отдыхать каждый день, каждую неделю (на выходных) и каждый год (отпуск). Данное время лучше всего посвящать укреплению физического и психического здоровья.

Ежедневный отдых. Основной ежедневный отдых – это сон. Если организм недополучает достаточное количества сна, здоровье человека ухудшается. У всех различная потребность во сне, которая зависит от возраста и вида работы. Но постоянное недосыпание приводит к истощению нервной системы, независимо от возраста и выполняемой работы. Сон не заменяется ничем, он – один из важнейших условий ведения здорового образа жизни. Человеку важно научиться быстро засыпать и крепко спать, ложиться и вставать в одно и то же время [8, с. 35].

Современные теории сна.

На сегодня существует огромное количество гипотез относительно функционального назначения сна и его стадий. Но мы выдели следующие основные теории:

- 1) Энергетические (сон дает восстановление энергии, которая была затрачена во время бодрствования);
- 2) Информационные;
- 3) Психодинамические.

Были выделены морфологические образования, имеющие отношение к регуляции сна.

Крайне важен дельта-сон, увеличение продолжительности которого инициируется физическим и умственным напряжением. Начальным этапом сна руководит ретикулярная формация.

Теория А. П. Анохина имеет в рассматриваемом вопросе приоритетное значение гипоталамусу. Если человек бодрствует длительное время, то его уровень жизненной активности мозговых клеток коры падает. Они не так сильно влияют на гипоталамус, что дает возможность ему «выключить» активизирующее воздействие ретикулярной формации. Согласно информационным теориям, сон представляет собой итог сокращения сенсорного потока к ретикулярной формации. Сокращение информации влечет за собой включение структур торможения. Также существовала и такое понимание, что отдых необходим не клеткам, не тканям и не органам, а именно функциями психики (восприятию, сознанию, памяти). Воспринимаемая информация может перенасытить мозг, поэтому ему нужно «перезагружаться» от окружающего мира в виде сна. Прерывание сна осуществляется при записи информации и тогда, когда организм уже готов к новой информации. Восстановление в более обширном понимании представляет собой не пассивное аккумуляирование ресурсов, а своеобразную деятельность мозга, которая нацелена на реорганизацию информации, которая была воспринята во время бодрствования.

Список использованных источников

- 1) Артюнина, Г. П. Основы медицинских знаний: Здоровье, болезнь и образ жизни / Г.П. Артюнина, С.А. Игнаткова. - М.: Академический проект, 2018. - 560 с.

- 2) Барановский А.Ю. Болезни нарушенного питания. Лечение и профилактика. Рекомендации профессора-гастроэнтеролога / А.Ю. Барановский. - М.: СПб: Наука и Техника, 2018. - 304 с.
- 3) Бранд Я. Б. Здоровое питание / Я.Б. Бранд. - М.: Октопус, 2018. - 240 с.
- 4) Дубровский, В.И. Валеология. Здоровый образ жизни / В.И. Дубровский. - М.: Флинта, 2019. - 560 с.
- 5) Ефимова И., Жарко - холодно. Что лучше? // Здоровье. — 2019. — № 1/2 (753). — С. 68-75
- 6) Зуев А. М., Пути достижения высокого уровня здоровья // ОБЖ. Основы безопасности жизни. — 2019. — № 1. — С. 13-20
- 7) Митяева, А. М. Здоровый образ жизни / А.М. Митяева. - М.: Academia, 2018. - 144 с.
- 8) Мореловцева М., Здоровые привычки: как их формировать // Основы безопасности жизнедеятельности. — 2020. — № 6. — С. 35-37
- 9) Скальный, А. В. Основы здорового питания: пособие по общей нутрициологии / А. В. Скальный, И. А. Рудаков, С. В. Нотова и др. - Оренбург: ГОУ ОГУ, 2005. - 117 с.
- 10) Смирнов В. М. Физиология сенсорных систем, высшая нервная и психическая деятельность. — М.: Академия, 2018.

*Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:*

<https://stuservis.ru/referat/221879>