

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ - УСЛОВИЯ ДЛЯ НОРМАЛЬНОГО ТЕЧЕНИЯ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ И ПСИХИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ.

Ситора Давроновна Ниязова

Кафедра дошкольного образования
Бухарский государственный педагогический институт

Салихова Икболой Лутфилло кизи

Магистрант 2-курса
Бухарский государственный педагогический институт

АННОТАЦИЯ

В статье речь идет о здоровый образ жизни, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной) и активное долголетие.

***Ключевые слова:** жизнедеятельности человека, распорядком дня, работоспособность, укрепления физического и духовного здоровья.*

ANNOTATION

The article deals with a healthy lifestyle, providing him with physical, mental and social well-being in a real environment (natural, man-made and social) and active longevity.

***Key words:** human life, daily routine, working capacity, strengthening physical and spiritual health.*

Здоровый образ жизни — это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной) и активное долголетие.

Здоровый образ жизни создает наилучшие условия для нормального течения физиологических и психических процессов, что снижает вероятность различных заболеваний и увеличивает продолжительность жизни человека.

Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придётся, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь. Здоровье - бесценное богатство каждого человека в

отдельности, и всего общества в целом. В нашей стране от ОРВИ и сезонного вируса страдает более миллионов человек ежегодно. Причиной этому является то, что более чем у 80% населения слабый иммунитет. Чтобы иммунная система работала, как часы, её надо поддерживать ежедневно, а не только в период эпидемий гриппа! Как же зарядить свой иммунитет? Ответ прост - вести здоровый образ жизни.

Вся жизнь человека проходит в режиме распределения времени, частично вынужденного, связанного с общественно необходимой деятельностью, частично по индивидуальному плану. Так, например, режим дня студента определен учебным планом занятий в учебном заведении, режим военнослужащего — распорядком дня, утвержденным командиром воинской части, режим работающего человека — началом и концом рабочего дня.

Таким образом, режим — это установленный распорядок жизни человека, который включает в себя труд, питание, отдых и сон.

Главной составляющей режима жизнедеятельности человека является его труд, который представляет целесообразную деятельность человека, направленную на создание материальных и духовных ценностей. Режим жизнедеятельности человека должен быть подчинен, прежде всего, его эффективной трудовой деятельности. Работающий человек живет в определенном ритме: он должен в определенное время вставать, выполнять свои обязанности, питаться, отдыхать и спать. И это неудивительно — все процессы в природе подчинены в той или иной мере строгому ритму: чередуются времена года, ночь сменяет день, день снова приходит на смену ночи. Ритмичная деятельность — один из основных законов жизни и одна из основ любого труда.

Рациональное сочетание элементов режима жизнедеятельности обеспечивает более продуктивную работу человека и высокий уровень его здоровья. В трудовой деятельности человека участвует весь организм как целое. Трудовой ритм задает ритм физиологический: в определенные часы организм испытывает нагрузку, вследствие чего повышается обмен веществ, усиливается кровообращение, а затем появляется чувство усталости; в другие часы, дни, когда нагрузка снижается, наступает отдых после утомления, восстанавливаются силы и энергия. Правильное чередование нагрузки и отдыха является основой высокой работоспособности человека.

Теперь необходимо остановиться на вопросе об отдыхе. Отдых — это состояние покоя или активной деятельности, ведущее к восстановлению сил и работоспособности.

Наиболее эффективным в деле восстановления работоспособности является активный отдых, который позволяет рационально использовать

свободное время. Чередование видов работы, гармоничное сочетание умственного и физического труда, физическая культура обеспечивают эффективное восстановление сил и энергии. Отдыхать человеку требуется ежедневно, еженедельно в выходные дни, ежегодно во время очередного отпуска, используя свободное время для укрепления физического и духовного здоровья.

К важнейшему виду ежедневного отдыха относится сон. Без достаточного, нормального сна невозможно здоровье человека. Потребность во сне зависит от возраста, образа жизни, типа нервной системы человека. Сон, прежде всего, способствует нормальной деятельности центральной нервной системы. Недосыпание, особенно систематическое, ведет к переутомлению, истощению нервной системы, к заболеванию организма. Сон нельзя заменить ничем, он ничем не компенсируется. Соблюдение режима сна — основа здорового образа жизни. Чтобы быть здоровым и работоспособным, необходимо выработать привычку ложиться спать и вставать в одно и то же время, научиться быстро, засыпать и крепко спать.

Говоря об общих понятиях режима жизнедеятельности человека, целесообразно коснуться режима питания. Правильное питание — это важнейшее условие здоровья человека, его работоспособности и долголетия. Что значит питаться правильно? Это значит получать с пищей в достаточном количестве и в правильном соотношении необходимые организму вещества: белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины и воду. Существует несколько теорий правильного питания, но пока никто не может дать каждому из нас твердые наставления: ешьте то-то в таком-то количестве. Рацион питания зависит от взглядов и образа жизни каждого человека.

Рассмотренные выше элементы режима жизнедеятельности человека (труд, отдых, сон и питание) во многом индивидуальны. Высоким уровнем работоспособности, здоровья, долголетия будет обладать тот, кто придерживается требований здорового образа жизни. Правильно спланированный режим дня с учетом возраста, физиологических и психических особенностей является основой для сохранения здоровья и главной составной частью здорового образа жизни.

Из сказанного можно сделать два вывода: интенсивность обучения постоянно повышается, и это необходимость, так как объем нужной для человека информации постоянно растет; с учетом учебной нагрузки следует корректировать режим дня: он должен обеспечивать рациональное сочетание умственной и физической нагрузок, отдыха, сна и правильного питания, т.е.

обеспечивать гармоничное развитие духовного и физического здоровья человека.

При определении основных элементов режима дня целесообразно учитывать влияние биологических ритмов человека на его работоспособность. Известно, что работоспособность человека и его поведение во многом зависят от характера и интенсивности биологических процессов и явлений в его организме, т.е. от биологических ритмов.

Биологические ритмы можно наблюдать на всех уровнях организации живой материи: от внутриклеточного до популяционного. Они развиваются в тесном взаимодействии с окружающей средой и являются результатом приспособления организма к тем факторам окружающей среды, которые изменяются с четкой периодичностью (вращение Земли вокруг Солнца и своей оси, колебания освещенности, температуры, влажности, напряженности электромагнитного поля Земли и т.д.).

В настоящее время наиболее изучен околосуточный биологический ритм. Установлены околосуточные колебания более 300 физиологических функций человека. Так, ночью у человека самая низкая температура тела. К утру она повышается и достигает максимума во второй половине дня. На протяжении суток она изменяется с амплитудой до 1,3 градуса. Поскольку температура тела определяет скорость биохимических реакций, ее повышение свидетельствует о том, что днем обмен веществ идет наиболее интенсивно и это обеспечивает человеку возможность активной деятельности в светлую часть суток.

Биоритмы являются основой рациональной регламентации всего жизненного распорядка человека, так как высокая работоспособность и хорошее самочувствие могут быть достигнуты только в том случае, если соблюдается более или менее постоянный распорядок дня.

Работоспособность человека в течение суток меняется в соответствии с суточными биологическими ритмами и имеет два подъема: с 10 до 12 ч и с 16 до 18 ч. Ночью работоспособность понижается, особенно с 3 ч, до 5 ч ночи. Значит, самое удобное время для приготовления домашних заданий — с 16 до 18 ч для тех, кто учится в первую смену, и с 10 до 12 ч — во вторую. Это же время наиболее эффективно для тренировок при занятиях спортом.

Индивидуальный ритм работоспособности полезно знать каждому человеку. Это поможет при выполнении наиболее сложных заданий. Не всем людям свойственны однотипные колебания работоспособности. Одни («жаворонки») энергично работают в первой половине дня, другие («совы») — вечером. Люди, относящиеся к «жаворонкам», вечером испытывают сонливость, рано ложатся спать, но рано просыпаются, чувствуют себя бодрыми и

работоспособными. «Совы» же, напротив, засыпают поздно, утром просыпаются с трудом. Им свойственна наибольшая работоспособность во второй половине дня, а некоторым — поздним вечером.

Важно усвоить, что правильный режим работы и отдыха обеспечивает высокую работоспособность, и бодрое состояние в течение длительного времени.

Этот режим должен учитывать индивидуальные особенности человека, причем при осуществлении им как основной деятельности (классные занятия), так и внеурочной (приготовление домашних заданий, активный отдых).

Правильно организованный режим дня способствует укреплению здоровья — нормальному духовному и физическому развитию человека. Однако не всегда удается выдержать оптимальный режим жизнедеятельности, иногда возникает необходимость в повышении нагрузок на обучающихся (контрольные работы, экзамены и др.), что может привести к появлению у них утомления и переутомления. Для восстановления нормального режима жизнедеятельности обучаемые должны знать ряд мер по профилактике переутомления.

Решающее значение в индивидуальной системе здорового образа жизни имеет самоконтроль своего состояния. К субъективным показателям самоконтроля относят самочувствие, работоспособность, сон, аппетит и общие ощущения.

К объективным показателям самоконтроля относят показания частоты сердечных сокращений. Увеличение частоты сердечных сокращений в покое по сравнению с нормой свидетельствует об утомлении.

Отдых - условие сохранения здоровья, поскольку благодаря отдыху человек получает возможность снять напряжение, накапливающееся в процессе трудовой деятельности. К слову, в течение рабочего дня имеет смысл каждые полтора-два часа устраивать «пятиминутки», т. е. небольшие перерывы, во время которых нужно расслабить мышцы глаз, подвигать руками и сделать несколько наклонов корпусом вправо-влево, чтобы разгрузить спинные мышцы. Выходные дни необходимы каждому человеку, поскольку заложенный в нас природой биоритм рассчитан на 5-6 дней плодотворной деятельности. Уже на шестой день производительность труда резко падает, а на седьмой становится ничтожно малой. Когда человек работает всю неделю без отдыха и при этом стремится поддерживать одинаковый уровень отдачи, он подвергает себя колоссальным нагрузкам, изнашивающим организм и расшатывающим нервную систему.

Немаловажен для полноценного восстановления сил и вид отдыха. Отдых бывает активный и пассивный. Активный связан со спортивными играми, прогулками, танцами и т. д. Пассивный ограничивается релаксацией (посещение

сауны, массажного кабинета, кафе и т. д.) и культурными развлечениями (посещение театров и музеев или домашний просмотр фильмов).

Уже давно известно, что люди, которым приходится в течение рабочего дня выдерживать преимущественно физические нагрузки, большую часть времени должны отдыхать пассивно. И наоборот, лицам, занятым главным образом интеллектуальным трудом, для восстановления сил и укрепления здоровья следует больше свободного времени посвящать активному отдыху.

Одним из наилучших видов отдыха и одновременно замечательным лекарством при многих болезнях является сок.

Длительность ночного сна в норме должна составлять примерно 7 ч 30 мин, при больших физических или умственных нагрузках - не менее 8 ч в сутки. Спать следует на достаточно мягкой постели, чтобы телу ничто не мешало, иначе возможно затекание рук и ног, возникновение болей и чувства разбитости при пробуждении. Однако вместе с тем постель не должна быть и слишком мягкой - такой, в которой человек «утопает», т. к. в этом случае искривляется позвоночник. Спальню перед отходом ко сну необходимо хорошенько проветрить, не допуская, однако, чрезмерного снижения температуры воздуха, поскольку спящий не должен мерзнуть. Кутаться, когда в комнате свежо, не следует: достаточно надеть на ночь носки и легкую шапочку (пресловутый ночной колпак, от которого, к сожалению, сегодня большинство людей отказались). Если трудно заснуть сразу, нужно какое-то время полистать красочно иллюстрированный журнал, чтобы мысленно отвлечься, а затем прикрыть чем-нибудь абажур лампы, создав в комнате полумрак. В такой обстановке сон наступает быстрее. Смотреть телевизор или читать книги, которые могут навеять серьезные размышления, не следует, поскольку заснуть от этого будет еще труднее. Некоторых свет раздражает, в таком случае нужно не только выключить на ночь все лампы в доме, но и надеть на глаза повязку. Снотворное следует принимать только по рекомендации врача. Самостоятельно можно выпить половинку анальгина, т. к. этот препарат обладает слабым успокаивающим и снотворным действием.

Конструктивное выполнение инструментария может быть таким, что, несмотря на все технические достоинства, человеку определенного роста и комплекции будет очень неудобно обращаться с ним. Поэтому необходимо из всех наличествующих рабочих средств выбирать такие, которые максимально удобны. Управление микроклиматом осуществляется посредством проветривания рабочего помещения, влажной и сухой уборки (первая проводится 1-2 раза в неделю, вторая - ежедневно). Если есть возможность

поставить в своем уголке небольшой вентилятор, то ей нужно непременно воспользоваться.

Освещение подбирается таким образом, чтобы можно было, не напрягая глаз, различать объекты на рабочем месте. Наибольшую освещенность создают лампы дневного света, мерцание которых, вопреки общему мнению, не приводит к снижению зрения. Единственная неприятность, с которой связано использование люминесцентных ламп, — утомление глаз во время работы за компьютером. Глаза утомляются потому, что мерцание монитора накладывается на мерцание ламп. Но такое бывает только в том случае, если лампы находятся невысоко над столом. И, кроме того, сегодня выпускаются настольные неоновые лампы, не создающие эффекта наложения мерцаний.

Совместный труд требует единства при распределении труда по времени - по часам суток, дням недели и более длительном времени.

В процессе труда работоспособность, т.е. способность человека к трудовой деятельности определенного рода, а соответственно, и функциональное состояние организма подвергаются изменениям. Поддержание работоспособности на оптимальном уровне - основная цель рационального режима труда и отдыха.

Режим труда и отдыха - это устанавливаемые для каждого вида работ порядок чередования периодов работы и отдыха и их продолжительность. Рациональный режим - такое соотношение и содержание периодов работы и отдыха, при которых высокая производительность труда сочетается с высокой и устойчивой работоспособностью человека без признаков чрезмерного утомления в течение длительного времени. Такое чередование периодов труда и отдыха соблюдается в различные отрезки времени: в течение рабочей смены, суток, недели, года в соответствии с режимом работы предприятия.

Установление общественно необходимой продолжительности рабочего времени и распределение его по календарным периодам на предприятии достигаются при разработке правил, в которых предусматривается порядок чередования и продолжительность периода работы и отдыха. Этот порядок принято называть режимом труда и отдыха. Один из основных вопросов установления рациональных режимов труда и отдыха - это выявление принципов их разработки.

Таким образом, при выборе оптимального режима труда и отдыха нужен комплексный социально-экономический подход.

Целью подобного подхода является полная и всесторонняя оценка его оптимизации с точки зрения учета личных и общественных интересов, интересов производства и физиологических возможностей человека.

В связи с этим следует отметить, что научно обоснованным режимом труда и отдыха на предприятиях является такой режим, который наилучшим образом обеспечивает одновременное сочетание повышения работоспособности и производительности труда, сохранение здоровья трудящихся, создания благоприятных условий для всестороннего развития человека.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ: (REFERENCES)

1. Makhmudovna, Nigmatova Mavjuda, et al. "Language is a Means of Cognition and Communication for Teaching in Education." *International Journal of Psychosocial Rehabilitation* 24.1 (2020): 247-256.
2. Ниязова, Г. Д., М. М. Нигматова, and С. С. Хужаева. "Современное представление о физиологическом механизме внимания и памяти." *Научно-спортивный вестник Урала и Сибири* 5 (2015): 50-55.
3. Niyazova, Davronovna Gulbahor, and Davronovna Sitora Niyazova. "Professional training of future teachers for creative activity." *ACADEMICIA: AN INTERNATIONAL MULTIDISCIPLINARY RESEARCH JOURNAL* 11.1 (2021): 569-570.
4. Ниёзова, Гулбахор Давроновна. "ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ МУЗЫКАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ." *Проблемы педагогики* 6 (51) (2020).
5. Ниязова, Гулбахор Давроновна. "Воспитание нравственности у детей дошкольного возраста." *Проблемы педагогики* 3 (48) (2020): 19-21.
6. Ниязова Г. Д., Ниязова С. Д. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ ДЕТЕЙ К ОБУЧЕНИЮ В ШКОЛЕ //Scientific progress. – 2021. – Т. 2. – №. 7. – С. 1048-1055.
7. Ниязова С. Д., Ниязова Г. Д. ФОРМИРОВАНИЕ ОТДЕЛЬНЫХ СПОСОБОВ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ЗАНЯТИЯХ «ОЗНАКОМЛЕНИЕ С ПРИРОДОЙ» //Scientific progress. – 2021. – Т. 2. – №. 7. – С. 1093-1101.
8. Ниязова Г. Д. ИНТЕГРАЦИЯ УРОКОВ-ВАЖНАЯ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ //BOSHQARUV VA ETIKA QOIDALARI ONLAYN ILMIY JURNALI. – 2022. – Т. 2. – №. 2. – С. 60-66.
9. Мирходжаева, Ситора Давроновна Ниязова Наргиз. "СОВРЕМЕННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ СТРАТЕГИИ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ."

10. Ниязова С. Д. ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ И ПРОВЕДЕНИЯ ИНТЕГРИРОВАННЫХ УРОКОВ //BOSHQARUV VA ETIKA QOIDALARI ONLAYN ILMIY JURNALI. – 2022. – Т. 2. – №. 2. – С. 166-172.
11. Ниязова С. Д., Ниязова Г. Д. ВЛИЯНИЕ КОМПЬЮТЕРНЫХ ДИДАКТИЧЕСКИХ ИГР НА ФОРМИРОВАНИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ В ДОШКОЛЬНОМ И МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ //BOSHQARUV VA ETIKA QOIDALARI ONLAYN ILMIY JURNALI. – 2022. – Т. 2. – №. 2. – С. 114-121.
12. Ниязова С. Д., Мирходжаева Н. СОВРЕМЕННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ СТРАТЕГИИ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ //Scientific progress. – 2021. – Т. 2. – №. 7. – С. 1186-1190.
13. Рахмонова Г. Ш. и др. ЗАДАЧА ДУХОВНО-ПРАВСТВЕННОГО ВОСПИТАНИЯ ЛИЧНОСТИ И ЕЕ СОЗРЕВАНИЯ //PEDAGOGS jurnali. – 2023. – Т. 1. – №. 1. – С. 162-162.
14. Рахмонова Г. Ш. РОЛЬ, СОДЕРЖАНИЕ И СУЩНОСТЬ ДУХОВНО-ПРАВСТВЕННОГО ВОСПИТАНИЯ В СОЗРЕВАНИИ ЧЕЛОВЕКА //Educational Research in Universal Sciences. – 2023. – Т. 2. – №. 10. – С. 121-124.
15. Shavkatovna R. G., Nawaz S. Spiritual and Moral Education of Schoolchildren //EUROPEAN JOURNAL OF INNOVATION IN NONFORMAL EDUCATION. – 2023. – Т. 3. – №. 4. – С. 78-82.
16. Kuldoshev R. et al. Mathematical statistical analysis of attainment levels of primary left handed students based on pearson's conformity criteria //E3S Web of Conferences. – EDP Sciences, 2023. – Т. 371. – С. 05069.
17. Shavkatovna R. G. Technologies for the Development of Spiritual and Moral Competencies in Students //Annals of the Romanian Society for Cell Biology. – 2021. – Т. 25. – №. 4. – С. 14205-14210.
18. Рахмонова Г. Ш. Содержание развития духовно-нравственных компетенций у студентов //Проблемы педагогики. – 2022. – №. 1 (59). – С. 14-16.