

«Режим дня как основа здорового образа жизни»

В связи с развитием современных технологий значительно ускорился и темп нашей жизни. В стремлении не отстать от современности мы вынуждены следовать этому стремительному ритму - обедаем прямо на рабочем месте и продумываем возможные решения рабочих проблем во сне, зачастую забывая о том, как это сказывается на нашем здоровье! В то же время огромное количество источников информации (книги, газеты, СМИ, интернет) рассказывают нам о пользе здорового образа жизни, пропагандируя его.

Одним из компонентов здорового образа жизни является режим дня, его соблюдение влияет на здоровый сон, способствует росту и развитию организма, укрепляет здоровье, содействует укреплению воли, повышает работоспособность.

При таком изобилии теоретического материала очень мало практических примеров, подтверждающих их. Возможно поэтому у большинства людей нет своего четкого распорядка дня, они ведут хаотичный образ жизни, на фоне этого у них снижается работоспособность, ухудшается настроение, ослабевает иммунитет, в результате возможно развитие различного рода заболеваний.

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, исходя из этого было решено провести эксперимент и выяснить какое влияние на человека оказывает регулярное соблюдение режима дня, как одного из компонентов здорового образа жизни. С этой целью для наблюдения был выбран один из наиболее важных показателей - уровень общего физического состояния человека.

Целью эксперимента являлось выявление влияния режима дня на уровень общего физического состояния младшего школьника.

Для достижения цели были поставлены следующие задачи:

- составление анкет и контрольных упражнений для оценки необходимых параметров;
- выявление отношения младшего школьника к соблюдению режима дня;
- составление режима дня для младшего школьника;

- определение влияния режима дня на уровень общего физического состояния;
- проведение эксперимента.

С согласия родителей и классного руководителя в эксперименте приняло участие 9 школьников 4 класса одной из начальных общеобразовательных школ Чернского района Тульской области.

Для оценки необходимых параметров была составлена анкета, включающая в себя 10 вопросов, направленная на выявление отношения опрашиваемых к соблюдению режима дня и подобран ряд контрольных упражнений для выявления уровня общего физического состояния.

Суть эксперимента заключалась в следующем: на начальном этапе был проведен первичный опрос учащихся младшего школьного возраста для выявления значимости режима дня для младших школьников и проведены контрольные упражнения для определения уровня их общего физического состояния.

Результаты представлены в виде диаграмм (рис.1, рис.2).

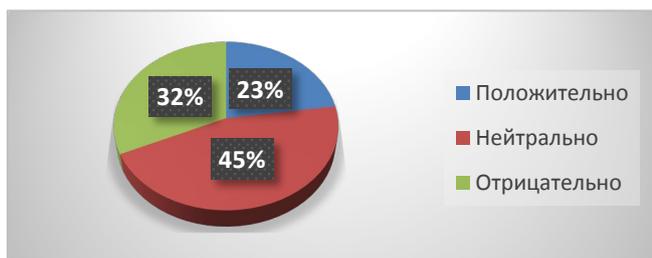


Рис. 1 Отношение к соблюдению режима дня

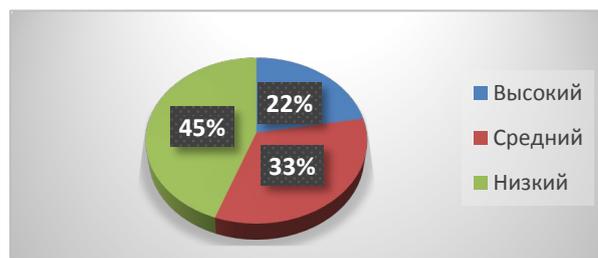


Рис. 2 Уровень общего физического состояния

Обработав результаты опроса учащимся было предложено в течение месяца соблюдать подобранный для их возраста режим дня. Помощь в контроле за соблюдением режима согласились оказать родители и классный руководитель.

По окончании эксперимента были проведены контрольные опрос и упражнения, результаты которых также представлены в виде диаграмм (рис. 3, рис. 4).

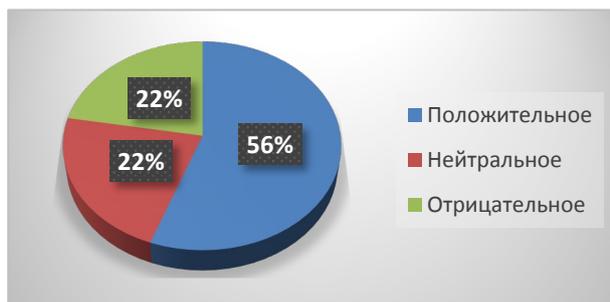


Рис. 3 Отношение к соблюдению режима дня

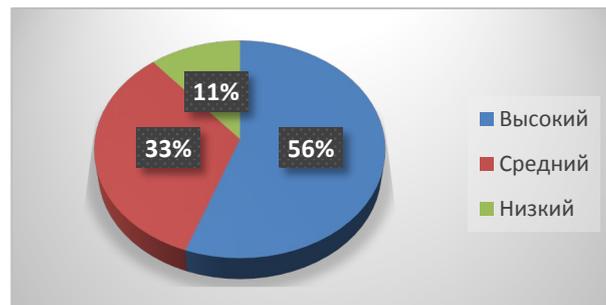


Рис. 4 Уровень общего физического состояния

Сравнивая результаты первичного и контрольного опросов и упражнений можно сделать следующие выводы:

- у школьников значительно улучшилось отношение к соблюдению режима дня;
- резко сократилось число школьников с «низким» уровнем общего физического состояния как;
- по результатам выполнения контрольных упражнений видно, что количество школьников с высоким уровнем общего физического состояния увеличилось более чем в 2 раза.

В беседе с классным руководителем выяснилось, что в ходе эксперимента у школьников отмечалось повышение работоспособности на уроках, улучшение настроения и общего самочувствия, увеличение активности во время внеклассных мероприятий.

Из выше изложенного можно сделать заключение, что соблюдение режима дня, как одного из элементов здорового образа жизни, положительно влияет на уровень общего физического состояния младшего школьника, а, следовательно, и любого человека, соблюдающего режим.

Однако под режимом дня нельзя понимать что-то неизменное, поэтому прежде всего он должен быть целесообразен. Любое правило жизни должно быть введено не потому, что кто-то другой его завёл у себя, а исключительно потому, что это необходимо для достижения поставленной разумной цели.

Правильный режим должен отличаться обязательностью и не допускать исключений, кроме таких случаев, когда исключения действительно необходимы и вызываются важными обстоятельствами. То есть если сегодня нужно чистить зубы, то нужно их чистить и завтра; если сегодня нужно убрать после себя постель, то нужно это сделать и завтра.

Если не выполнять режим дня, не соблюдать привычное для организма расписание, он взбунтуется - сядишься обедать, а аппетита нет; ложишься спать, а заснуть не можешь; пора вставать, а глаза не открываются.

Постоянные срывы режима дня ведут к возникновению функциональных нарушений деятельности центральной нервной системы, вызывают различные

отклонения в состоянии здоровья, снижают работоспособность, ухудшают успехи в учебной и трудовой деятельности.

И наоборот, результаты проведенного эксперимента показывают, что если придерживаться разумного распорядка - спать и есть, гулять, работать и отдыхать вовремя, организму будет легко работать, тогда человек будет чувствовать себя здоровым и бодрым в течение всего дня, работоспособность увеличится, а настроение улучшится.

Следовательно, соблюдение режима дня - это первый, но неотъемлемый и большой шаг вперед к здоровому образу жизни!

Преподаватель-организатор ОБЖ
ГПОУ ТО «ЧПК»
А.С.Сериков