

4. Пиріг Л.І. Охорона здоров'я / Л.І.Пиріг // Сучасність. – К.: Наук. Думка, 2004. – 113с.

РЕЖИМ ПРАЦІ І ВІДПОЧИНКУ У ЖИТТІ ЛЮДИНИ

Тхор А.С.

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

Здоров'я — безцінне надбання не тільки кожної людини, але і всього суспільства. При зустрічах, розставаннях із близькими і дорогими людьми ми бажаємо їм доброго і міцного здоров'я, тому що це — основна умова і застава повноцінного і щасливого життя. Здоров'я допомагає нам виконувати наші плани, успішно вирішувати основні життєві задачі, переборювати труднощі, а якщо прийдеться, то й значне перевантаження. Добре здоров'я, що розумно зберігається і зміцнюється самою людиною, забезпечує їй довге й активне життя.[1]

Одна із основ здорового способу життя це дотримання режиму праці і відпочинку у повсякденному житті людини. Тренування сприяє підвищенню працездатності і за її допомогою можна добитись більшого управління своєю волею. Тренування розвиває в людині певний порядок дії у часі і черговості, які здійснюються з мінімальною втратою енергії.

Зразком педагогічного розподілу робочого часу і величезної розумової працездатності рахується визначний фізіолог І. П. Павлов.

Майже до останніх днів свого життя зберегли працездатність різні вчені, письменники, митці та інші працівники інтелектуальної праці. Наприклад, Лев Толстой надзвичайно правильно і систематично розподілив свій час і надзвичайно вміло чергував працю з відпочинком. Він вважав, що найкращим для розумової праці є проміжок часу між дев'ятою і третьою годинами. Сам же вперто і настійливо працював над кожним розділом своєї книги, роблячи лише невеликі перерви для відпочинку. Такі вчені, як Горбачевський, Сеченов, Менделєєв, Пфлюгер, Френкель та інші, зберегли ясність думки, духовну працездатність та фізичне здоров'я навіть у глибокій старості.

1. Ранкова гігієнічна гімнастика.
2. Повітряна ванна; водна процедура — обливання, обливання, душ.
3. Перший сніданок (не поспішаючи).
4. Ранкова прогулянка або ходьба пішки на роботу.
5. Паузи під час роботи (після 2—3 годин роботи необхідно робити 10— 15-хвилинні перерви).
6. Другий сніданок — на роботі.
7. Денна прогулянка або ходьба пішки з роботи.
8. Невеликий відпочинок перед обідом і після. Денний сон !— 2.5 годин після роботи.
9. Друга половина робочого дня — в закладі або розумова робота вдома
10. Години для відпочинку в домашній обстановці: легка фізична праця або відвідання кіно, театру, лекцій.
11. Легка вечеря (простокваша, фрукти і т. д.).

12. Тепла ванна або прогулянка на свіжому повітрі перед сном Сон не менше 7—8 годин.

Загальна реакція на ситуаційну обстановку, яка зумовлює стан стресу, включає фізіологічні і психологічні процеси. Показником стресу є рівень адреналіну і норадреналіну в організмі людини. Розумова діяльність, яка супроводжується постійним нервово-емоційним напруженням, характеризується також рівнем секреції катехоламінів у сечі, що є показником стресової реакції.

Правильний режим праці і відпочинку протягом дня повинен передбачувати перерви в роботі, які дозволяють попередити втому, не допустити зниження працездатності і стимулювати подальшу працю. Необхідно удосконалювати режим праці на єдиній науково-методичній основі з врахуванням змін працездатності і впливу умов праці.

Необхідне раціональне чергування праці і відпочинку, як один з засобів підвищенні працездатності.[3]

Вельми корисними є в таких випадках фізичні вправи. Фізична культура базується на зміні характеру рухів втомлення м'язів і на стимуляції діяльності відносно недіяльних м'язових груп. Перерви в роботі слід проводити на відкритому повітрі.

Раціональний відпочинок дозволяє зберегти високу працездатність і здоров'я людини. Взагалі, відпочинок може бути активним і пасивним. Пасивним відпочинком є сон. Активний відпочинок, зв'язаний з рухом, прогулянками, походами, подорожами, є могутнім засобом найшвидшого відновлення фізичної рівноваги в організмі людини. Багато висловів різноманітних представників розумової праці про значення в їх житті активного відпочинку, привело до висновку, що пішохідні прогулянки, ігри, гімнастичні вправи, ковзання па ковзанах, походи на лещатах, подорожі на човнах, є прекрасним засобом для відновлення здоров'я. Активно відпочивати необхідно під час роботи, в кінці дня, в кінці тижня, у вихідний день і в час трудової відпустки.

Під час праці необхідно робити перерви кожні 1,5—2 години, використовуючи їх для відведення уваги від основної проблеми, для того, щоб зробити декілька фізичних вправ, або для проведення обтирань обличчя і тіла холодною водою. Ходіння, що чергується з сидінням, викликає покращання кровообігу в судинах м'язів. Добре діють у боротьбі з втомою при виконанні розумової праці глибокі дихальні рухи 8—10 разів у хвилину з гімнастичними вправами, активний відпочинок після роботи може бути дуже різноманітним. Це може бути звичайний відпочинок, або заняття різними видами спорту. Заспокійливо діють на центральну нервову систему пішохідні прогулянки. Повертання з роботи пішки діє відволікаюче на центральну нервову систему. Передвечірні прогулянки, особливо в гарних природних умовах, швидко знімають втому. Корисно діють прогулянки на велосипеді, на човні, купання в річці, ходіння на лещатах тощо.[4]

Вихідний день, здебільшого неділя, є днем повного відпочинку, який потрібний людині якої завгодно професії. До недільного відпочинку треба приступати ще в суботу, переключаючи своє мислення на іншу форму діяльності.

Дуже доцільно проводити у вихідні дні екскурсії, виїзди за межі міста, пішохідні прогулянки в лісі, парку, проводити час біля озера, над річкою, відвідувати музеї та картинні галереї. Корисними є занят-

тя легкою фізичною працею в саду і на городі. Радісний настрій знімає почуття втоми, а бездіяльність є поганим супутником відпочинку.

Дуже важливим є щорічний відпочинок. Він є просто життєво необхідним і його обов'язково треба використовувати. Суть раціонального відпочинку полягає в активному відпочинку, обов'язковій зміні умов зі звільненням від думок про повсякденну працю. Під час відпочинку необхідно засвоїти гігієнічні прийоми і ввести їх пізніше в життя у звичайних повсякденних умовах. Проводити свій відпочинок слід так, щоби його дні проходили з максимальною ефективністю для здоров'я. Активний відпочинок за загальним законом життя ритмічно змінюється сном. Цей вид пасивного відпочинку спостерігається серед усіх живих істот. Сон, який приходить на зміну бадьорому стану не може бути нічим компенсованим і не може бути нічим замінений. [2]

Література

1. Андреев Ю.А. «Три кити здоров'я», Вид-во «РЕСПЕКС», Санкт-Петербург, 1994 р. - 382 с.
2. Полієвській С.А., Гук Е.П. «Фізкультура і загартовування в сім'ї»,
3. О политике Всемирной организации здравоохранения. "Здоровье для всех до 2000 года" // Медицинские вести. - 1997. - № 1. - С. 22-23.
4. Ріпа М.Д. "Физическая культура и спорт". Москва. Просвіта. 1985р.

ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ – ЗДОРОВ'Я НАЦІЇ

Федоренко Л.В.

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

Хвора людина страждає не тільки фізично. Ламаючи здоров'я людини, недуга "попутно" змінює і її соціальне становище, уявлення про себе; взаємовідносини з оточенням. Здоров'я – найбільше багатство людини, ми починаємо розуміти тільки вже шукаючи кращого лікаря і дорогих ліків з етикеткою – made in. Західна медицина розвивається шляхом деталі вужчої спеціалізації розчленовуючи цілу людину на органи і системи. Однак цей природний процес наукового пізнання з часом обертається до нас своєю слабкістю у практичному плані. Спроби ізолюваного втручання лікаря вузької спеціальності в організм без урахування складних зв'язків та здатності організму хворого до саморегулювання часом дають небачені побічні ефекти. Особливо, вдаються до інтенсивної лікарської терапії та хірургічних втручань.

Зовсім інший підхід до лікування у східній медицині. Вона розглядає людський організм, як складну саморегульовану систему, яка перебуває у динамічній рівновазі з навколишнім середовищем. Терапія у східній медицині існує з сивої давнини, ще з кам'яного віку. Її застосували для лікування не тільки людей, але й тварин. Протягом тисячоліть склалися її традиції, прийоми, тонкощі. Це і мобілізація власних ресурсів, і активне залучення хворого до лікувального процесу, і мінімальне застосування медикаментів, що запобігає масовій омергизації населення та залежності хворого від ліків [1].

Усім відомо про забруднення наших річок, несприятливу екологічну ситуацію і наслідки Чорнобиля. Звичайно, наша питна вода