Беседа для родителей о значении ЗОЖ

ЗОЖ-здоровый образ жизни- это процесс соблюдения человеком определенных норм, правил и ограничений в повседневной жизни, способствующих сохранению здоровья, оптимальному приспособлению организма к условиям среды, высокому уровню работоспособности в учебной и профессиональной деятельности. Это режим ограничений в сочетании с оптимальным режимом физических нагрузок. Состояние здоровья на 50 % зависит от образа жизни, остальные 50% приходятся на экологию 20%,наследственность 20%, медицину 10%. То есть на независящие от человека причины.

 В ЗОЖ (50%) – 30 % отводится на правильно организованный режим двигательной активности. Он необходим всем: и ребенку и взрослому, и пожилому человеку.

Здоровый режим жизни- это режим, обеспечивающий сохранение и расширение резервов человеческого организма. Под резервами человеческого организма понимают разницу в показателях работоспособности отдельного органа, системы, всего организма при максимальном напряжении и состоянием покоя.

 Сердце в покое перекачивает 4 5 литров крови в минуту. При напряженной работе этот объем у тренированных людей может достичь 40л, то есть резервный коэффициент равен 10. Резервы нужны человеку для успешного сопротивления болезням.

 При повышении температуры тела до 40\*обмен веществ увеличивается в два раза, то есть сердце должно перекачать 8 – 10 л крови. Нетренированному сердцу трудно справляться с такой нагрузкой.

Максимальное потребление кислорода у нетренированных людей равно 20мл на кг массы тела. У хорошо тренированных 83 мл. Уровень обеспечивающий сердечно- респираторное благополучие равен 40-43 мл. Этот уровень обеспечивает результат в беге на 3 км у мужчин в пределах 14 – 15 минут, у женщин в беге на 2 км 10- 11 минут. Важно поддерживать такой уровень , чтобы не страдать сердечно – сосудистыми заболеваниями.. Поэтому необходимо тренироваться 3 раза в неделю по 30-40 минут аэробными упражнениями(бег, плавание, езда на велосипеде, бег на лыжах, гребля).

Остановимся еще раз на сердце человека. Сердце человека, не занимающегося физическими упражнениями, физическим трудом в состоянии покоя при каждом сокращении из левого желудочка выбрасывает в аорту 50-60 г крови. За сутки сердцу приходится сжиматься около 100 тысяч раз. Если бы оно накачивало кровь в какой либо водоем, то за сутки накачало бы около 6000л. С каждым ударом сердце совершает работу, которая требуется для поднятия груза в 1 кг на высоту 20см, за час сердце могло бы поднять человека на 12 м, т.е. на 4 этаж, если бы заставить его работать подобно мотору на подъемной машине.

 У тренированного человека сердце приспосабливается к очень большой нагрузке. Даже в состоянии покоя сердце спортсмена проталкивает в аорту 80- 100 г крови(против 50-60г).

 У нетренированного человека пульс 70 ударов в минуту, у тренированного 50-60, а у некоторых спортсменов достигает 40 и даже 35 ударов в минуту.

Это говорит об экономной работе сердца. Сокращения его более глубокие, при сокращении в аорту поступает большее количество крови.

 Частота пульса у спортсмена может доходить до 240-280 ударов в минуту без всякого вреда для здоровья и быстро приходит к нормальной величине.

Под влиянием физических упражнений сердечная мышца увеличивается в размере и делается более сильной и выносливой. Упражнения на выносливость укрепляют сердце и предотвращают закупорку сосудов.

Враги нашего сердца:

1. Лишний вес
2. Малая двигательная активность
3. Высокий холестерин
4. Атерома(доброкачественная опухоль(киста), образующаяся вследствие закупорки выводного протока сальной железы кожи.

Ожирение осложняется заболеванием желчного пузыря, диабетом, гипертонией, ранним атеросклерозом, стенокардией, инфарктом миокарда.

 Если энергии поступает больше с питанием, то она преобразуется в жир, и человек полнеет.

 Регуляцией поступления пищи в организм управляет гипоталамус, оказывающий влияние на аппетит. Если этот механизм отказывает, то возникает либо отвращение к пище, либо обжорство.

 Ускорение обмена веществ вызывают гормоны щитовидной железы. Поэтому ее заболевание тоже проявляется либо в повышении обмена веществ, при избытке гормонов -гипертиреозе, либо в снижении интенсивности обменных процессов –гипотиреозе.

Обмен веществ ускоряют гормоны надпочечников- адреналин и норадреналин. Недостаточная функция этих желез приводит к появлению признаков ожирения.

 Лишний вес дает чрезмерную нагрузку на суставы и соединительную ткань. на связочно – суставной аппарат. При ожирении происходит нарушение обмена веществ в сердечной мышце, отложение жира в верхней половине туловища и живота приводит к высокому стоянию диафрагмы, ограничивающему ее подвижность, это приводить к изменению положения сердца, нарушению питающих его сосудов, может возникнуть кардиалгия(т.е. болезнь, не связанная с патологией сердца, надо лечить основное заболевание-ожирение.

 При избыточном весе человек все меньше двигается. Необходимо ограничить себя в еде, наладить двигательную активность.

Для борьбы с ожирением сильнодействующим средством является бег.

Неплотный завтрак зачастую бывает причиной прибавления в весе.

Бег значительно полезнее продолжительных прогулок. Даже бег на месте

под музыку способствует выделению катехоламинов, которые ускоряют сгорание резервных жиров и гликогена.

Если только время от времени терзать свое тело физическими упражнениями и разными диетами - это не принесет пользы здоровью и не приведет к похуданию.

Второй грозный враг сердца – холестерин и атерома – перерождение ткани во внутреннем и среднем покровных слоях артерии, что приводит к утолщению и отвердеванию сосудистой ткани. Атерома вызывает частичную блокировку сосудов и уменьшению кровоснабжения. Это может привести к образованию сгустков, коронарному тромбозу или апоплексии.

Холестерин представляет собой вещество, являющееся продуктом многих тканей тела – жировой, крови, органов секреции, желчи.

 Высокий уровень холестерина в крови и сердечно – сосудистые заболевания взаимосвязаны.

 Высокая частота пульса обычно означает, что сосуды его организма содержат холестерин. Это уменьшает поток крови, доставляемый к различным частям тела, и сердцу приходится перекачивать кровь быстрее, чтобы требуемый объем ее перевести через преграды.

Поэтому, чтобы быть сильным, крепким, здоровым надо заниматься физическими упражнениями, бегом, упорядочить питание, наладить режим дня.