

Ю.Н. Чусов

**Ты не бойся ни жары и ни
холода**

Знай и уме́й

**Москва
«Книга по Требованию»**

УДК 82-053.2
ББК 74.27
Ю11

Ю11 **Ю.Н. Чусов**
Ты не бойся ни жары и ни холода: Знай и умеи / Ю.Н. Чусов – М.: Книга по Требованию, 2013. – 64 с.

ISBN 978-5-458-27561-3

Книга рассказывает о том, как надо закаливать свой организм, как стать сильным, ловким и выносливым.

ISBN 978-5-458-27561-3

© Издание на русском языке, оформление
«YOYO Media», 2013

© Издание на русском языке, оцифровка,
«Книга по Требованию», 2013

Эта книга является репринтом оригинала, который мы создали специально для Вас, используя запатентованные технологии производства репринтных книг и печати по требованию.

Сначала мы отсканировали каждую страницу оригинала этой редкой книги на профессиональном оборудовании. Затем с помощью специально разработанных программ мы произвели очистку изображения от пятен, клякс, перегибов и попытались отбелить и выровнять каждую страницу книги. К сожалению, некоторые страницы нельзя вернуть в изначальное состояние, и если их было трудно читать в оригинале, то даже при цифровой реставрации их невозможно улучшить.

Разумеется, автоматизированная программная обработка репринтных книг – не самое лучшее решение для восстановления текста в его первозданном виде, однако, наша цель – вернуть читателю точную копию книги, которой может быть несколько веков.

Поэтому мы предупреждаем о возможных погрешностях восстановленного репринтного издания. В издании могут отсутствовать одна или несколько страниц текста, могут встретиться невыводимые пятна и кляксы, надписи на полях или подчеркивания в тексте, нечитаемые фрагменты текста или загибы страниц. Покупать или не покупать подобные издания – решать Вам, мы же делаем все возможное, чтобы редкие и ценные книги, еще недавно утраченные и несправедливо забытые, вновь стали доступными для всех читателей.



Серия Книжный Ренессанс

www.samizday.ru/reprint



Человек, у которого нет определенного режима, как правило, не успевает ничего сделать. Он вечно занят, торопится, а на проверку оказывается, что сделать-то он ничего и не успевает. Таких людей едко высмеял В. В. Маяковский:

Комсомолец
Петр Кукушкин
прет
в работе
на рожон, —
он от пяток
до макушки
в сто нагрузок погружен.

Режим дня — понятие очень широкое. Это твердый распорядок труда, отдыха, питания, сна.

В чем преимущества режима, и почему он помогает укрепить здоровье?

Великий русский ученый-физиолог — академик Иван Петрович Павлов — установил, что главнейшими условиями сохранения здоровья являются ритм и отдых. Всем известно, что одним из самых деятельных органов в теле человека является сердце. Оно работает и днем, и ночью, когда человек спит. При этом только за одни сутки, то есть за 24 часа, сердце сокращается около ста тысяч раз! За это время оно перекачивает около шести тысяч литров крови. Поистине огромная работа! Сердце тренированного спортсмена трудится с еще большей отдачей. Энергии, которую вырабатывает его сердце, по подсчетам

ученых, хватило бы на то, чтобы поднять целый железнодорожный состав на гору Монблан, — а высота ее 4810 метров! Вот какую работу выполняет сердце!

В чем кроется причина такой высокой работоспособности нашего сердца? Причина заключается в ритмичности, в том, что вслед за периодом работы — сокращением — обязательно наступает отдых — расслабление сердца. Причем это чередование соблюдается очень строго.

В ритмичности, в строгом чередовании труда и отдыха кроется секрет и нашей с вами высокой работоспособности. «Нет ничего более властного в жизни человеческого организма, чем ритм», — говорил Павлов, подчеркивая значение режима, необходимость его строгого выполнения. Изучая процесс пищеварения у человека, он обнаружил, что если человек завтракает, обедает и ужинает постоянно в определенные часы, то все пищеварительные железы начинают работать именно к этому времени. Поэтому усвоение пищи происходит полноценно. Наш организм настолько привыкает к этому порядку, что, если в час обеда мы даже не садимся за стол, пищеварительные железы все равно начинают работать. Это еще раз показывает, насколько важно придерживаться режима дня. Несомненно, что завтрак, проглоченный второпях, по пути в школу, плохо и неполно усваивается.

Если вы готовите уроки в одно и то же время, в определенной последовательности, то не теряете времени на «раскачку» — ваше внимание к этому времени уже сосредотачивается — и приготовление уроков идет намного успешнее.

Примером системы организации труда, режима дня является жизнь самого Ивана Петровича Павлова. Его соседи проверяли свои часы, когда ученый направлялся утром в институт физиологии на работу.

Вторым важным условием для укрепления и сохранения здоровья является закаливание нашего организма. Известно, что стоит иному человеку промочить ноги, как он тотчас же простужается. То же самое — выкупайся он или попади под дождь. Происходит это оттого, что наши защитные приспособления не готовы к борьбе с холодом, мало тренированы. А ведь путем длительных и систематических тренировок можно приучить свой организм переносить без опасности для здоровья довольно сильные охлаждения.

... 1941 год. Идет Великая Отечественная война. Группа советских моряков-десантников оказалась отрезанной на одном из островов Ладожского озера. Рация вышла из строя. Необходимо было срочно доставить донесение нашим главным силам. Сделать это можно было только вплавь.

И тогда из строя вышел молодой моряк.

— Как фамилия? — спросил командир.

— Юрий Курило.

До войны юноша занимался плаванием на длинные и сверхдлинные, марафонские, дистанции. Под покровом ночи он вошел в воду и поплыл.

В холодной осенней воде Ладоги Юрий Курило проплыл 30 километров за 11 часов!!! Задание было выполнено. Так хорошая закалка помогла советскому воину выполнить боевое задание и выручить своих товарищей.

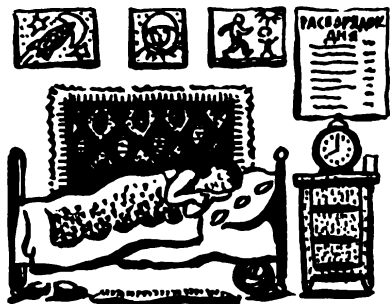
И наконец, третье условие. Физкультура.

Без преувеличения можно сказать: движение — это жизнь! Еще на заре медицины Гиппократ писал, что каждому человеку необходимы физические упражнения, свежий воздух, прогулки. Известный римский врач Гален в своем труде «Искусство возвращать здоровье» писал: «Тысячи и тысячи раз возвращал я здоровье своим больным посредством упражнений». Высоко оценивал роль физических упражнений в укреплении здоровья и другой великий ученый древности — Авиценна. «Если заниматься физическими упражнениями, — писал он, — нет никакой нужды в употреблении лекарств, принимаемых при разных болезнях, если в то же самое время соблюдать все прочие предписания нормального режима».

И действительно, жизнь многих замечательных людей — ученых, писателей, художников — красноречиво подтверждает это.

До глубокой старости занимался гимнастикой знаменитый Архимед.

Незаменимыми считал для сохранения своего здоровья



физические упражнения и прогулки на свежем воздухе великий немецкий поэт Гете.

В своих воспоминаниях о Пушкине П. А. Плетнев писал: «Он был самого крепкого сложения, и этому много способствовала гимнастика».

Греблей, плаванием, охотой увлекался Тургенев.

Иван Петрович Павлов много лет руководил гимнастическим кружком врачей, который был создан им в 90-х годах прошлого века в Петербурге, и с удовольствием занимался сам.

Подобных примеров можно привести очень и очень много. Так, Куприн занимался плаванием и борьбой, Блок — борьбой, Горький — греблей и игрой в городки, Чехов, художник Левитан, писатель Гиляровский с увлечением занимались гимнастикой.

Физкультура — верный помощник не только в мирном, созидательном труде. Во время Великой Отечественной войны чудеса героизма показывали наши физкультурники и спортсмены.

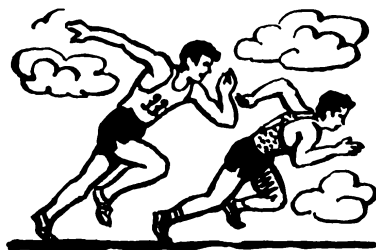
Бывший игрок футбольной команды «Локомотив» из города Мурома Николай Гастелло 26 июня 1941 года совершил свой бессмертный подвиг. Алексей Маресьев до войны играл в хоккей в одной из команд в Комсомольске-на-Амуре.

Высоко ценил значение физкультуры и спорта Маршал Советского Союза Г. К. Жуков. В своей книге, посвященной Великой Отечественной войне, он пишет о том, как физкультура помогала ему: «За период особо ожесточенных сражений с 16 ноября по 8 декабря (особо напряженные дни битвы за Москву. — Ю. Ч.) мне приходилось спать не больше двух часов в сутки, да и то урывками. Чтобы поддерживать физические силы и работоспособность, приходилось прибегать к коротким, но частым физическим упражнениям на морозе и крепкому кофе, а иногда к двадцатиминутному бегу на лыжах».

Легендарный разведчик Рихард Зорге — с детства заядлый физкультурник, — даже находясь в тюрьме Сугамо, где все было рассчитано на то, чтобы истощить физические и моральные силы узников, оставался верным себе. По свидетельству очевидцев, во время очень коротких прогулок на тюремном дворе он занимался физическими упражнениями. Обычно он занимался «наватоби» («прыгание через веревочку»). Занятия физкультурой помогали

сохранить ему в заключении бодрость, выдержку и стойкость.

Особенно велика роль физической культуры в наши дни. Вот интересные цифры: если еще в начале нашего века 94% всей энергии, которая производилась на Земле, обеспечивалось мускульной энергией человека и домашних животных, то в наши дни на ее долю приходится только 1%. Современный человек стал двигаться меньше. А чем грозят здоровью ограничения в движении? Его нарушениями. «Ничто так не истощает и не разрушает, как физическое безделье», — утверждали еще древние ученые. А возместить необходимые для человека движения в наши дни могут только физкультура и спорт.





Лень и праздность — враги здоровья! Деятельная жизнь, подчиненная строгому режиму, — залог здоровья!

Каждый из вас, ребята, должен составить (а главное — стараться выполнять ежедневно) для себя режим дня. Нельзя слепо копировать чей-то режим. При составлении нужно учитывать, в какую смену вы занимаетесь в школе, какие работы по дому должны сделать, предусмотреть время для ваших увлечений — занятий музыкой, иностранным языком, спортом, техникой. Нужно приучать себя к неукоснительному выполнению режима дня, добиться того, чтобы он стал главным правилом вашей жизни.

Приводим примерный режим дня.

1. Подъем	7.00
2. Утренняя гимнастика, закаливающие процедуры (обтирание, душ) уборка постели, утренний туалет	7.00— 7.45
3. Завтрак	7.45— 8.00
4. Дорога в школу	8.00— 8.30
5. Занятия в школе	8.30— 14.00
6. Дорога домой	14.00— 14.30
7. Обед	14.30— 15.00
8. Отдых, прогулка на свежем воздухе, занятия физкультурой и спортом	15.00— 17.00
9. Приготовление уроков	17.00— 19.30
10. Прогулка	19.30— 20.00
11. Ужин и свободные занятия (чтение художественной литературы, просмотр телепередач и т. п.)	20.00— 21.30
12. Вечерний туалет, приготовление ко сну	21.30— 22.00
13. Сон	22.00

Безусловно, это только примерный режим дня. Он может и должен быть изменен сообразно с конкретными условиями вашей жизни (начало занятий в школе, время, затрачиваемое на дорогу в школу и обратно, и т. д.). Но при этом следует не забывать основные положения при составлении режима дня.

Подъем должен быть обязательно в 7 часов. Продолжительность сна не меньше девяти часов.

Завтракать, обедать и ужинать старайтесь ежедневно в одни и те же часы. Находитесь на свежем воздухе не менее двух с половиной часов (сюда входят прогулка, занятия спортом). На приготовление уроков отводите не менее двух с половиной — трех часов.

В режим дня обязательно должны быть включены утренняя гимнастика (зарядка) и закаливающие процедуры.

Ты составил режим дня, красиво написал его на листке. Что же ты должен знать об основных положениях режима дня?

Сон. Состояние человека — его здоровье, работоспособность, настроение — зависит от состояния его нервной системы. Наш организм очень сильный, он хорошо приспосабливается к различным, порою неблагоприятным, условиям. И руководит этим нервная система. Но ее возможности не безграничны. Поэтому, если человек постоянно переутомляется, не восстанавливает свои силы, то тем самым он наносит огромный вред нервной системе. Самым важным условием ее сохранения является сон.

Трудно переоценить значение сна в жизни человека. Недаром в русской пословице говорится: «Утро вечера мудренее». Хорошо выспавшийся человек чувствует себя бодрым, работоспособным, его память и внимание утром острее, чем вечером. Помните, как говорил Санчо Панса, верный оруженосец Дон Кихота: «Да здравствует тот, кто изобрел сон!»

Известный русский ученый-физиолог профессор Иван Романович Тарханов поставил интересные опыты. Несколько животных голодали в течение целого месяца и, несмотря на это, выжили. Но когда им не дали спать в течение пяти дней, они погибли. Видите, как важен сон для живого организма!

Часто ученик сидит за интересной книгой, отрывая часы от сна. Выгадывая час—полтора для чтения или игры,

на следующий день он теряет много часов: ведь не выспавшийся человек — плохой работник. У него все не клеится, валится из рук, он становится обидчивым, раздражительным, быстро устает. Поэтому помните: экономия на сне — самая безрассудная экономия.

Ученые установили, что у людей, которым «отодвигали» время привычного для них засыпания на 3 часа (вместо 22.00 они засыпали в час ночи), на следующий день память ослаблялась почти на 50%! Систематическое недосыпание, а также более поздний отход ко сну отражаются



на умственных способностях человека, оказывают вредное влияние на всю нервную систему. Не случайно Павлов назвал сон вырубателем нервной системы. Сон — мощнейший восстановитель сил нашего организма.

Что может быть проще сна? Захотел спать — лег и заснул. Однако многие еще не умеют спать. Да-да, не удивляйтесь! Очень многие из вас не выполняют условий, необходимых для хорошего сна.

Самые лучшие часы для сна, как показали специальные опыты, — от 22.00 до 7.00 утра. Этого времени и необходимо придерживаться.

Некоторые перед сном основательно ужинают. Переполненный желудок затрудняет дыхание, вызывает тяжелые сновидения. Нельзя есть перед сном. Другие забывают проветрить комнату. Третьи ложатся спать в неопределенное время. Четвертые не меняют белья. Все это — грубейшие нарушения режима сна.

Перед сном полезно прогуляться. Нужно приучить себя спать при открытой форточке или окне. Разумеется, делать это нужно не сразу, не в январе месяце, а начиная с лета. И конечно самый здоровый — сон на свежем воздухе.

Как видите, для хорошего сна требуется не так уж много. Но и эти немногие правила необходимо строго соблюдать.

Прогулка на свежем воздухе. Часто приходится слышать: «Зачем гулять? Лучше почитать или сыграть партию в шахматы!» Бесспорно, что и читать, и играть в шахматы тоже необходимо. Но это не должно быть в ущерб здоровью. И чтение и другие занятия в помещении должны чередоваться с пребыванием на свежем воздухе. Особенно благотворно влияет на организм пребывание на свежем воздухе в сочетании с физическими упражнениями — различными подвижными играми, играми с мячом, ходьбой.

Во время прогулки обращайтесь внимание на дыхание. Вдох должен быть глубоким и медленным, выдох — спокойным и полным.

Питание. Каждый человек каждую секунду расходует энергию на движение, на умственную работу, на поддержание определенного положения тела, на работу сердца и других внутренних органов. Для нормальной жизнедеятельности необходимо, чтобы вся израсходованная энергия пополнялась. Восполнение энергии происходит за счет питания.

Обычно энергию, которую организм расходует и получает при питании, измеряют в калориях. Калория — это единица измерения тепловой энергии. Большой калорией называется количество тепла, необходимое для нагревания одного литра воды на 1°C . Все продукты, которые мы употребляем в пищу, дают различное количество калорий. Для нормальной жизнедеятельности организма — в зависимости от возраста, профессии, времени года — требуется определенное количество калорий. В возрасте 11—15 лет требуется в среднем 2800—2900 больших калорий. При интенсивных занятиях физкультурой и спортом, в зимнее время, когда температура воздуха понижается, потребность в калориях возрастает.

Какие же условия необходимо соблюдать при правильном питании?

Прежде всего есть надо регулярно, не меньше трех раз в сутки. Завтракайте, обедайте и ужинайте в определенное время. Мы уже говорили о том, что при питании в определенные часы наш организм привыкает к этому и заранее «готовится» — начинают выделяться слюна («текут слюнки»), желудочный сок. Все это помогает лучше переваривать пищу и полнее ее усваивать. Ни в коем случае нельзя есть как попало, торопясь. Нельзя читать во время еды. Ешьте не спеша, тщательно пережевывайте пищу.

Очень вредно питаться всухомятку.

Пищу старайтесь разнообразить. Есть «сладкоежки», которые признают только сладкое — конфеты, пирожные. Это неверно! Надо есть все, что приготовлено. Очень часто приходится слышать: «Не буду есть суп!» — «Я каши не хочу!» — «Не люблю морковку!» Пища непременно должна состоять и из овощей, и каши, и сахара, и масла, и мяса.

Пища обязательно должна быть теплой. Во-первых, если мы едим теплую пищу, то лучше ощущаем ее вкус. Вкусовые луковицы, которые помогают нам определить вкус пищи, лучше всего воспринимают вкусовые ощущения при температуре от 10 до 35°. Если пища холоднее десяти градусов или горячее тридцати пяти, то вкусовые ощущения резко ухудшаются. Во-вторых, на согревание холодной пищи наш организм тратит дополнительное тепло. Ученые установили, что организм расходует почти в два раза меньше тепла на улице, если перед этим выпить стакан горячей воды. Особенно это важно в зимнее время.

Это и понятно, так как наш организм все время расходует тепло. Даже и тогда, когда мы едим не очень теплую пищу, на ее согревание организм расходует около сорока калорий. А на холодную — и того больше. Значит, мы ставляем наш организм напрасно терять еще дополнительную энергию.

Приготовление уроков. Приготовление уроков — ваша основная работа. От того, насколько правильно организован рабочий процесс, как приготовлено рабочее место, зависит успех вашей работы.

Какие же требования существуют к организации приготовления уроков? Ответ на этот вопрос дает наука — физиология.

Известный ученый-физиолог Николай Евгеньевич Введенский определил основные условия производительного труда. Это очень важно, так как известно, что, пока человек не научился правильно работать, он вынужден затрачивать гораздо больше времени и энергии, чем человек, умеющий организовать свой труд. Ученик, который разумно использует время для домашних заданий, и работает продуктивно, и тратит на это в два раза меньше времени, чем ученик, не умеющий правильно трудиться. А ведь не секрет, что и успеваемость во многом зависит как раз от этого.