



Сумський
державний
університет

Центр розвитку
кадрового
потенціалу



ФІЗИЧНЕ ТА МЕНТАЛЬНЕ
ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ:
ПРИНЦИПИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ
У КРИЗОВИХ УМОВАХ

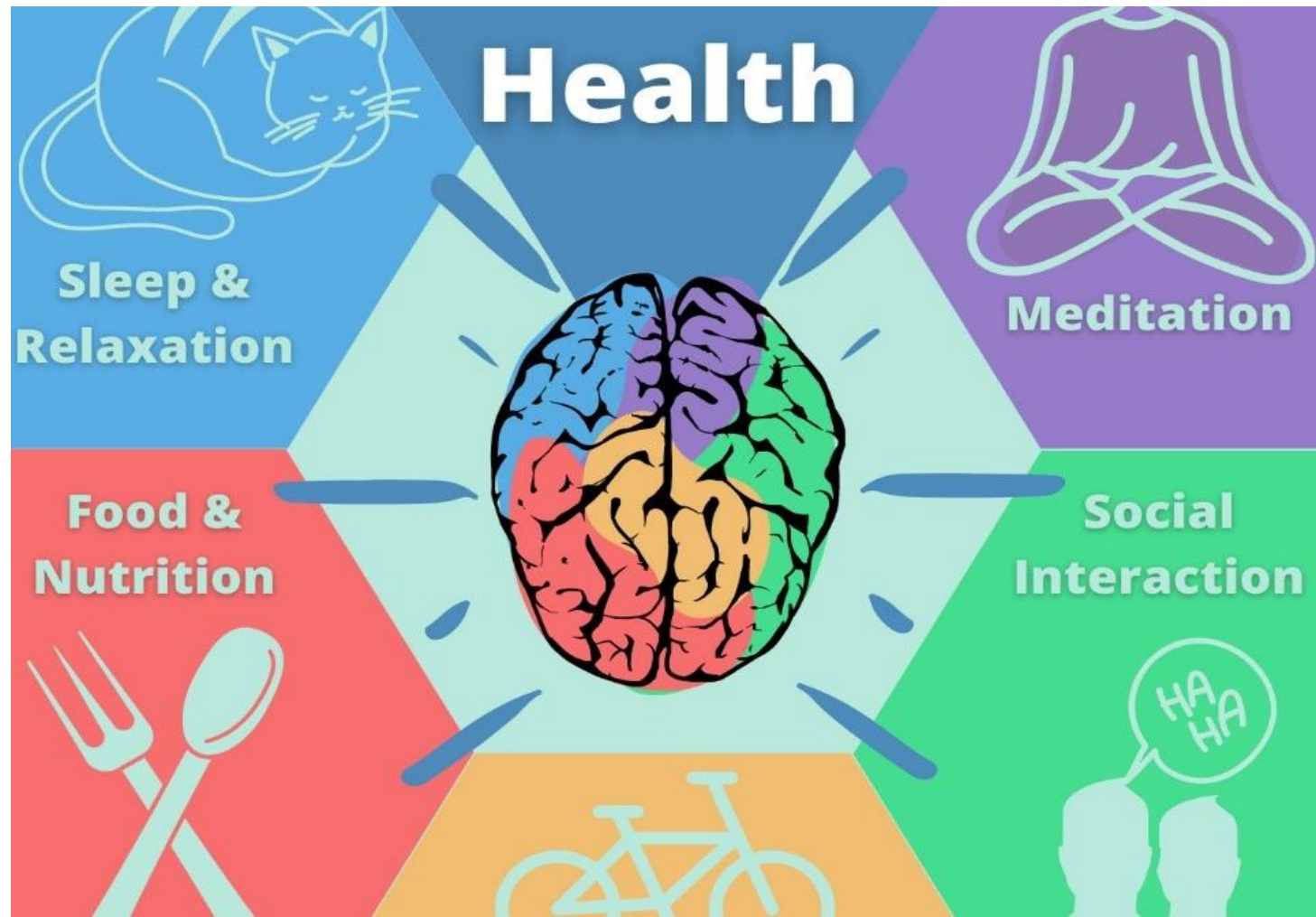


Вікторія ГАРБУЗОВА

д.б.н., професор, сертифікований
тренер у сфері навчання і освіти
дорослих, майнд-фітнес тренер

Зустріч 2

Фізіологічні основи
підтримки здоров'я
мозку



Про що будемо говорити?

1. Фізична активність.
2. Раціональне харчування.
3. Здоровий сон.
4. Цифровий детокс.
5. Майнд-фітнес.

Фізіологічні основи підтримки здоров'я мозку

- Раціональне харчування.
- Фізична активність.
- Здоровий сон.
- Цифровий детокс.
- Тренування мозку.



Фактори, що впливають на здоров'я

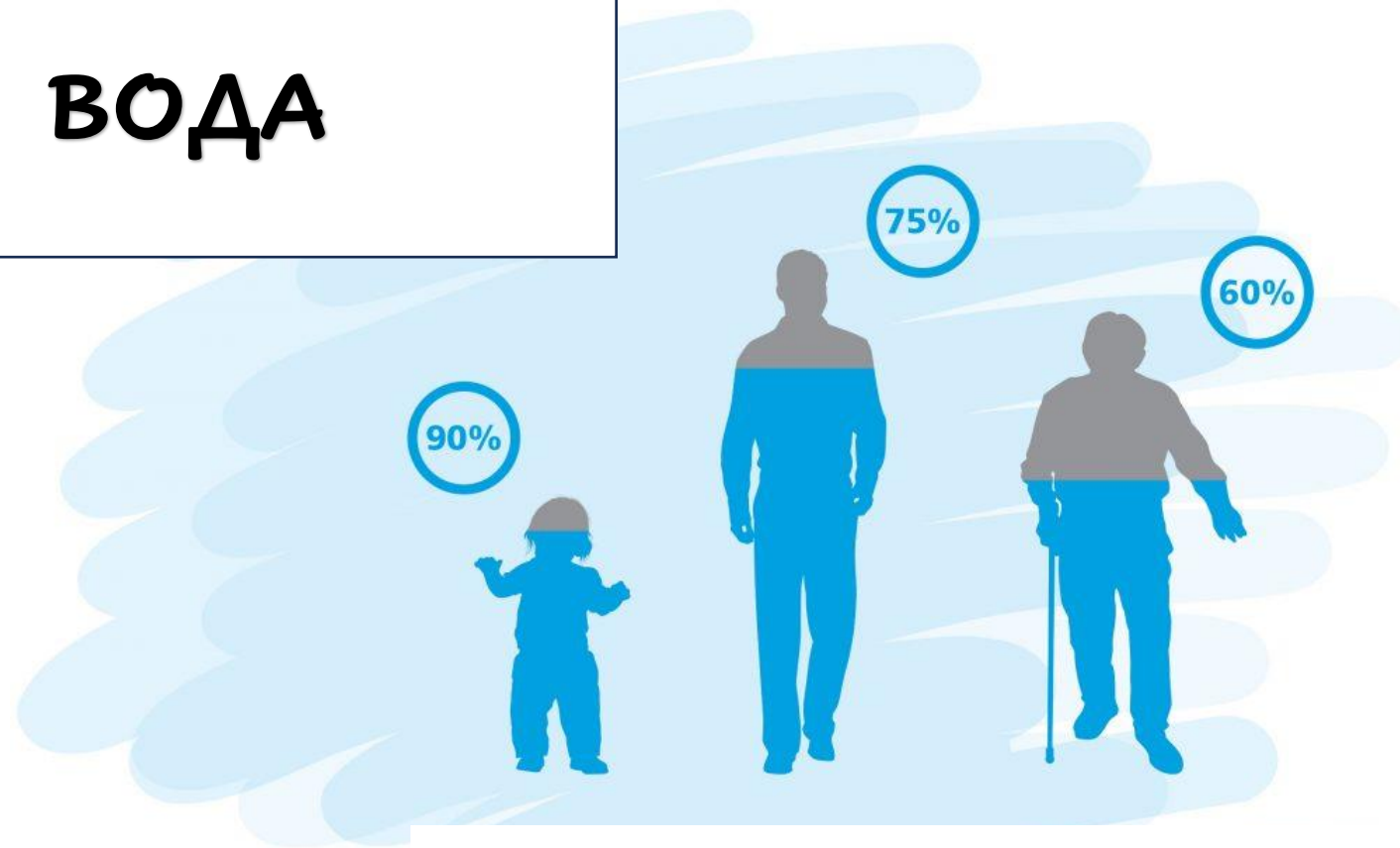




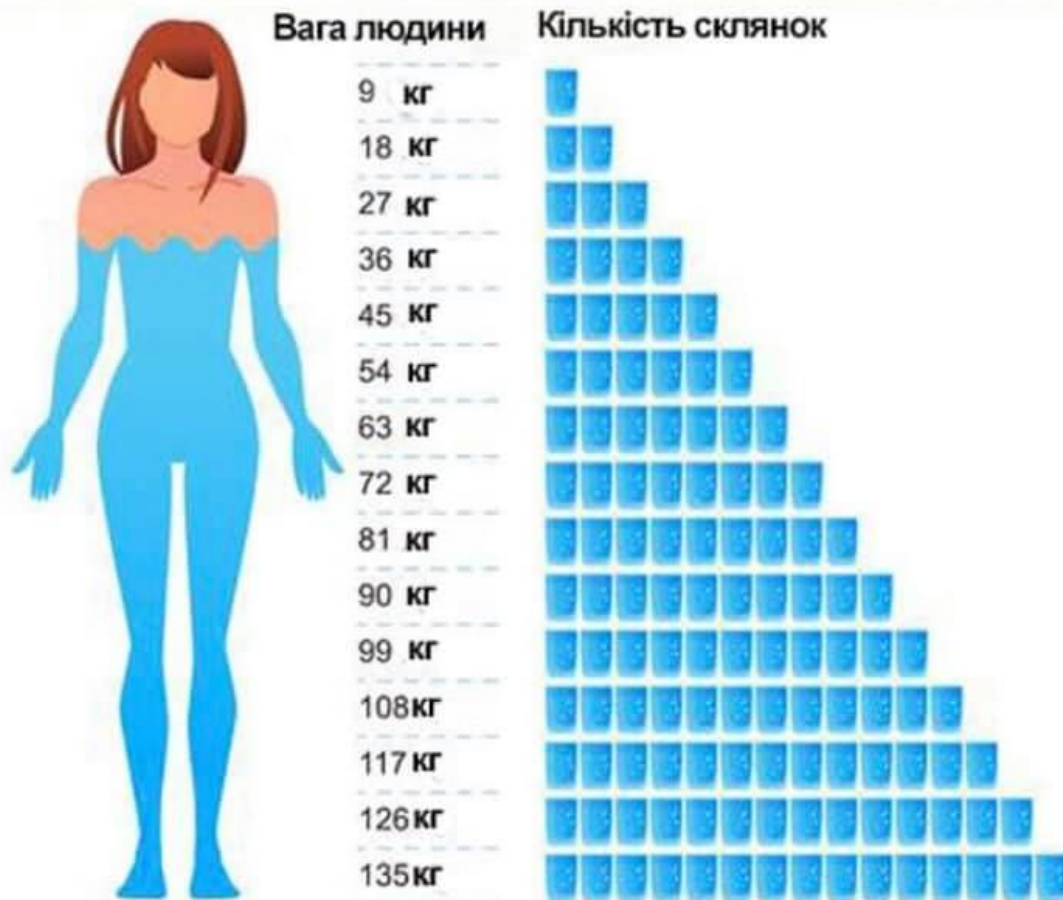
Раціональне харчування



ВОДА



Скільки води потрібно випивати в день?



ВОДА

Хімічний склад мозку

Вода
80%

Сухий залишок
20%

Ліпіди 50%

Білки
40%

Вуглеводи
7%

Неорганічні
сполуки
3%

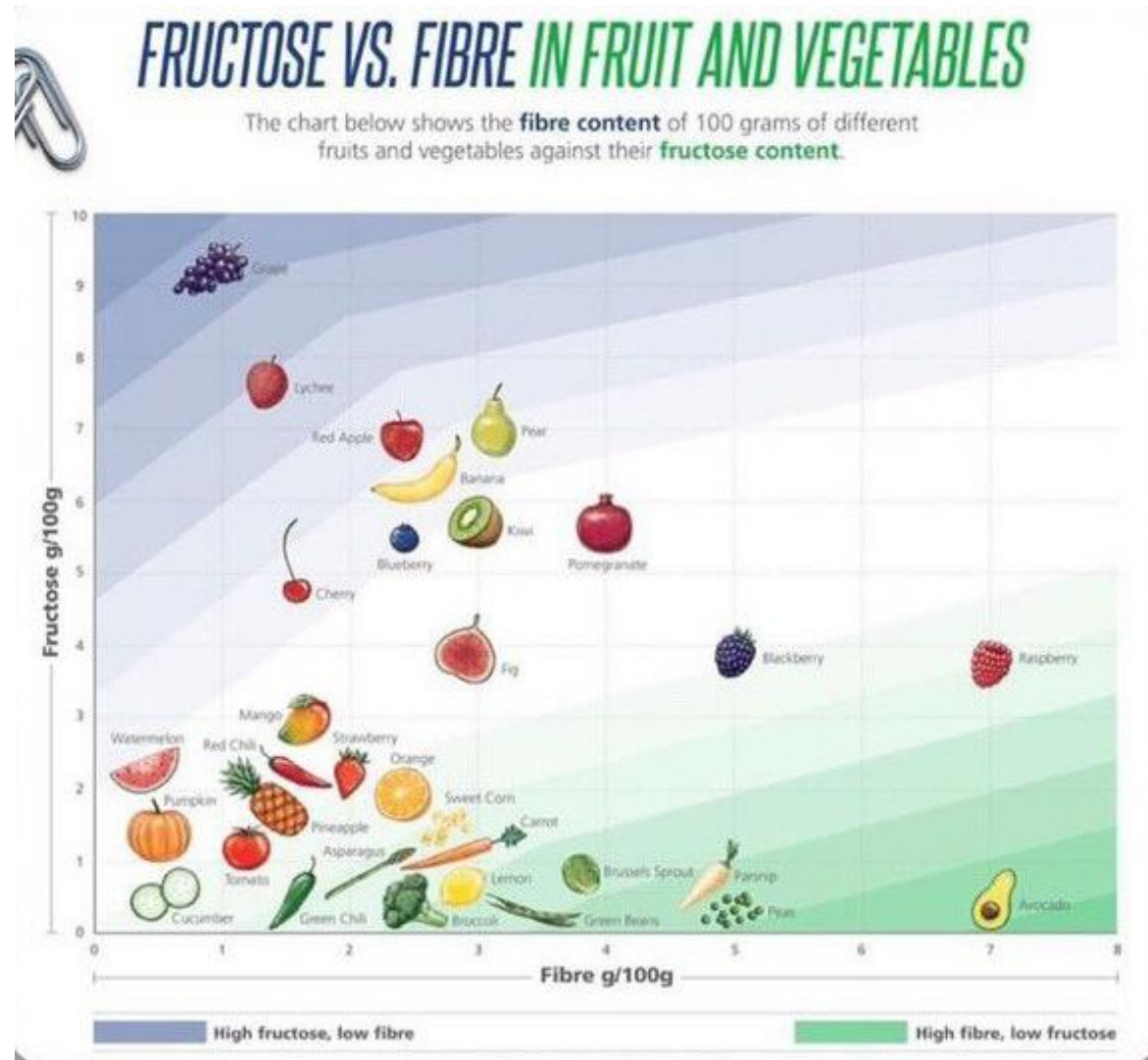
Принципи раціонального харчування

1. Забезпечення балансу енергії, що надходить з їжею і витрачається людиною в процесі життєдіяльності;
2. Задоволення потреби організму в певних харчових речовинах – білках, жирах, вуглеводах, вітамінах, мікроелементах, клітковині;
3. Дотримання режиму харчування.

Б:Ж:В = 1:1:4

С:О:В = 25-50-25

Овочі, фрукти, ягоди





СНІДАНОК



КАВА

CYP1A2

Варіант AA - стимулює значне вироблення ензиму печінка швидко нейтралізує кофеїн.

Варіанти AC та CC – навпаки.

Близько 70% європейців є носіями “швидкого” варіанта гена – отже, можуть випивати до шкоди Іншим 30% – носіям “повільного” гена – рекомендується не більше двох чашок кави.

CYP1A2 (Cytochrome P450 family 1 subfamily A member 2) кодує фермент, відповідальний за метаболізм кофеїну.

ADORA2A (Adenosine A2a receptor) кодує аденозиновий рецептор.

ТРАНСЖИРИ



ЇЖА ДЛЯ МОЗКУ: ЯКІ ПРОДУКТИ ПОЛІПШУЮТЬ ЙОГО РОБОТУ



ЦЕНТР
ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я



Морська риба



Волоські горіхи



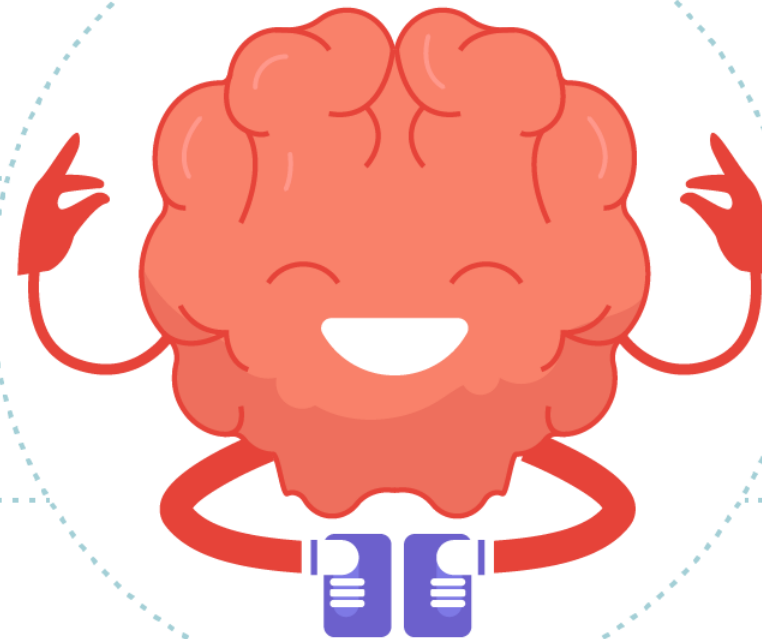
Чорниця



Какао



Женьшень



Яйця



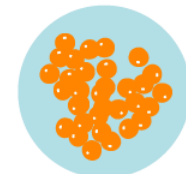
Броколі



Яблука



Сочевиця



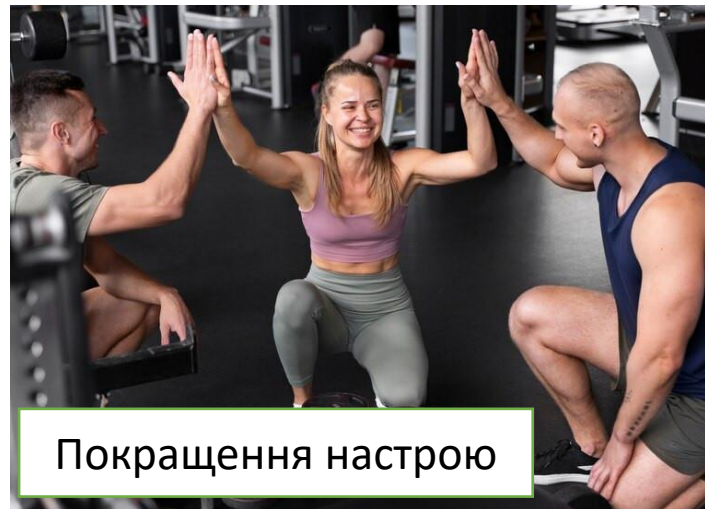
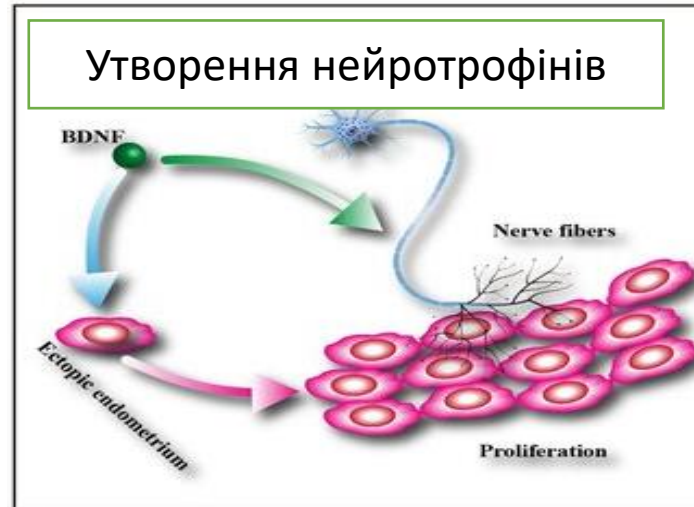
Хліб з борошна
грубого помелу





Фізична активність





**Вплив
фізичних
навантажень
на мозок**

Види фізичних навантажень



Анаеробні



Аеробні

Переваги аеробних навантажень

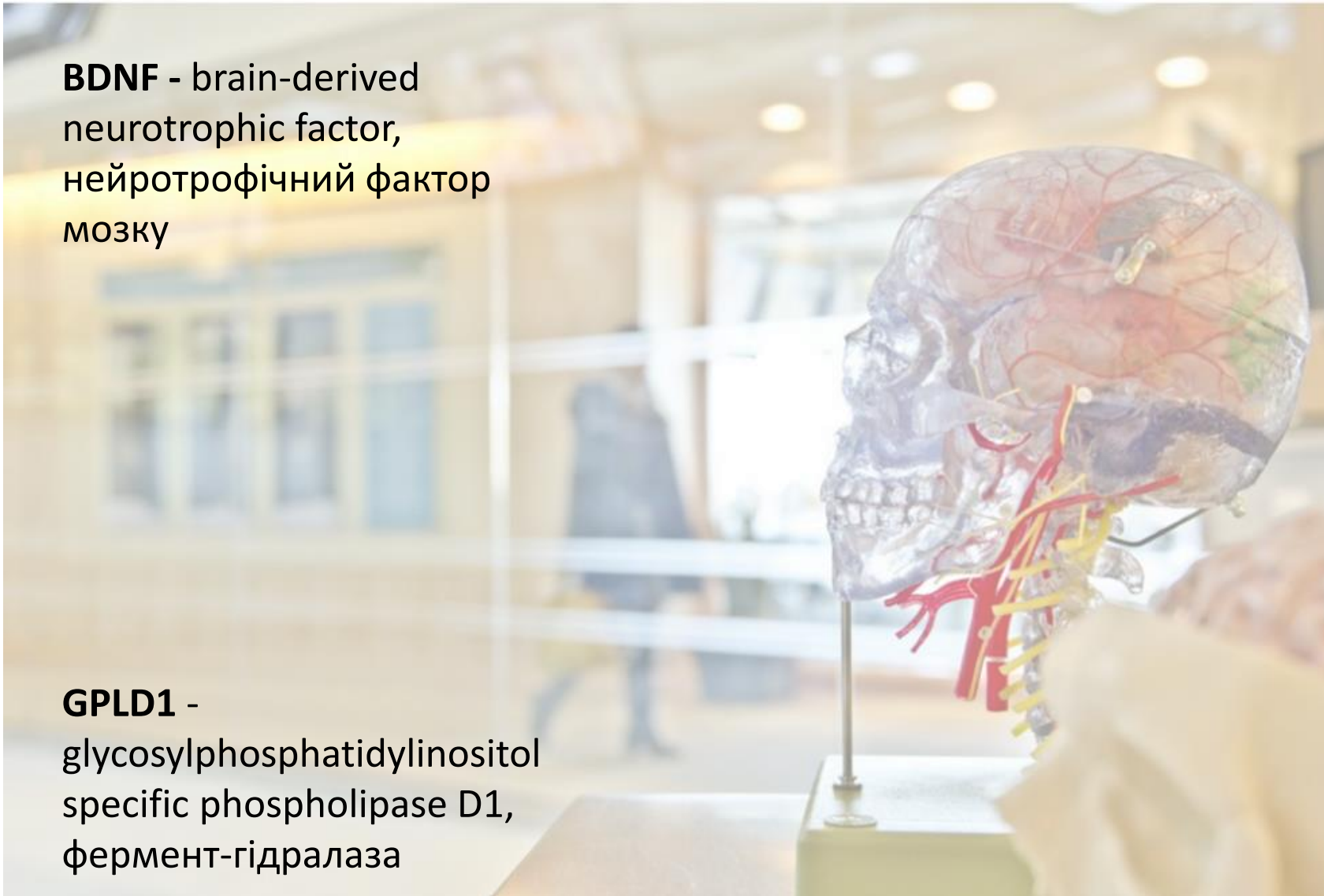
- Тренують витривалість організму
- Покращують роботу серцево-судинної системи (зменшують артеріальний тиск)
- Покращують роботу дихальної системи (збільшують вентиляцію легень)
- Збільшують оксигенацію організму (надходження кисню)
- Допомагають схуднути
- Знижують рівень адреналіну та підвищують рівень ендорфінів. Тому, якщо відчуваєте стрес, найкращий спосіб – йдіть, біжіть, пливіть!



Вплив аеробних вправ на мозок

BDNF - brain-derived neurotrophic factor, нейротрофічний фактор мозку

GPLD1 - glycosylphosphatidylinositol specific phospholipase D1, фермент-гідралаза



Переваги анаеробних навантажень

- Укріплення опорно-рухового апарату
- Збільшення м'язової маси
- Збільшення щільності кісткової тканини
- Зростання здатності організму боротися із втомою



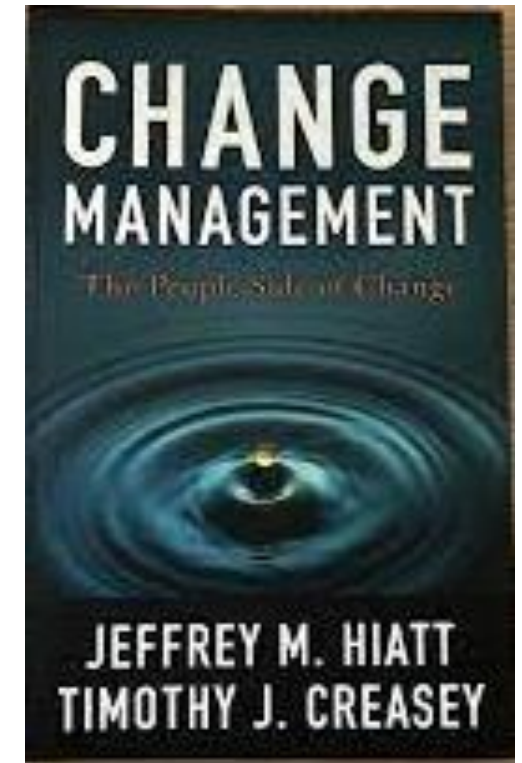
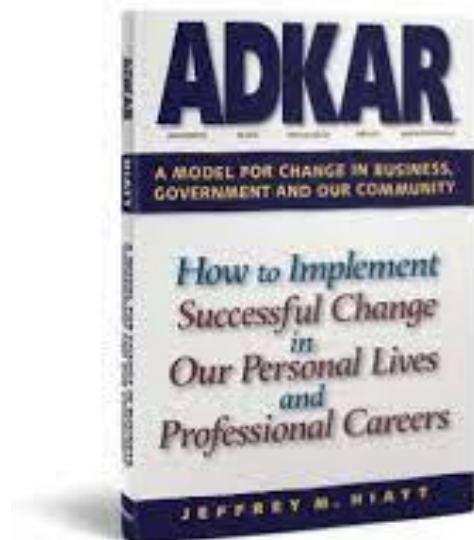
Автор моделі

Jeff Hiatt



Prosci

We offer research-based change management certification, training and consulting featuring the Prosci ADKAR Model.



ADKAR - це аббревіатура, що позначає п'ять результатів, яких має досягти людина, щоб зміни були успішними



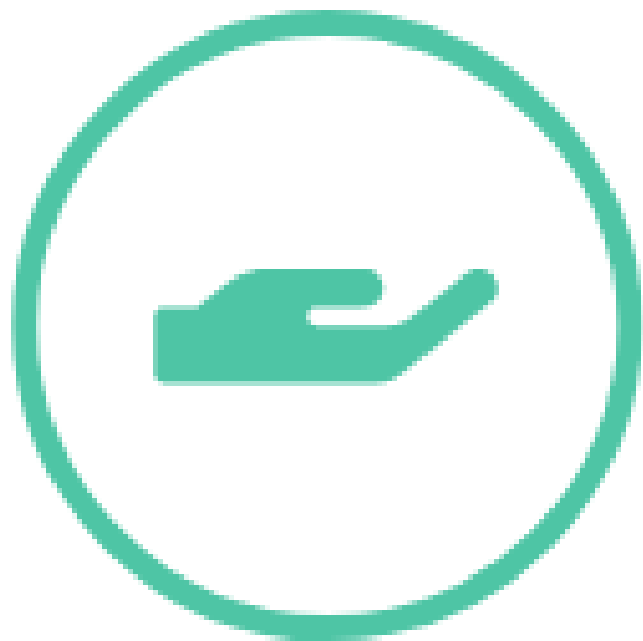


Awareness



**Чи усвідомлюєте Ви необхідність
займатися фізичними вправами?
Чому Ви повинні почати займатися
фізичними вправами?**

Щоб підвищити рівень обізнаності, ви можете прочитати статті або переглянути новини, які описують переваги регулярних фізичних вправ для здоров'я, такі як профілактика захворювань, контроль ваги та зниження рівня стресу.



Desire



Чи є у вас особиста мотивація почати займатися фізичними вправами?

Ваша мотивація може полягати в тому, що Ви хочете схуднути, щоб краще встигати за дітьми, Вам потрібно більше фізичної сили на роботі. Ви шукаєте спосіб зменшити тривожність.



Knowledge



Чи знаєте ви, як ефективно і безпечно займатися фізичними вправами?

Ви наймаєте персонального тренера, який навчить вас основам,
відвідуєте заняття з інструктором
замовляєте відео-тренування
читаєте книгу

Щоб ефективно змінюватися, потрібно знати як!



Ability



Чи можете Ви застосувати свої знання на практиці?



Reinforcement



Чи є у вас підкріплення, яке заважає вам повернутися до старих звичок?



Роберт Сапольскі

Регулярність, зосередженість, добровільність!!!





СОН

Чому сон важливий для мозку?

Сон забезпечує виведення із мозку продуктів метаболізму і шкідливих білків.



Сон сприяє консолідації пам'яті, що дуже важливо у навчанні.



Під час сну у мозку відбуваються процеси мислення.

Гігієна сну

Тривалість сну.

Режим сну.

О котрій краще засинати?

Спати треба у повній тиші, у темній кімнаті.

Харчування.

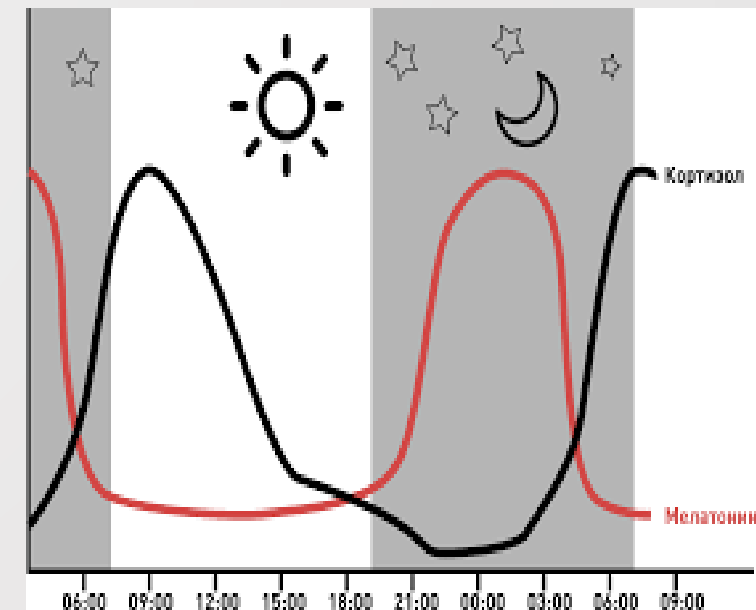
За 2 години до сну перестати користуватись гаджетами, дивитись ТВ.

Ритуали.

Обов'язково треба провітрити кімнату перед сном. Найкраща температура для сну 18 градусів.

Якщо Ви практикуєте денний сон, то пам'ятайте, що його тривалість не може перевищувати 30 хв.

Якщо маєте проблеми зі сном, не займайтесь самолікуванням.





**Цифровий
детокс**

Правила цифрового детоксу:

- Відфільтруйте канали новин, позбудьтеся непотрібних сайтів.
- Перестаньте постійно скролити стрічку телефону.
- Перевіряйте пошту у визначений час (вранці і ввечері).
- Визначте час протягом дня, який Ви будете проводити без телефону.
- Намагайтесь обмежити використання гаджетів у вихідні або повністю відмовляйтесь від них хоча б на добу.

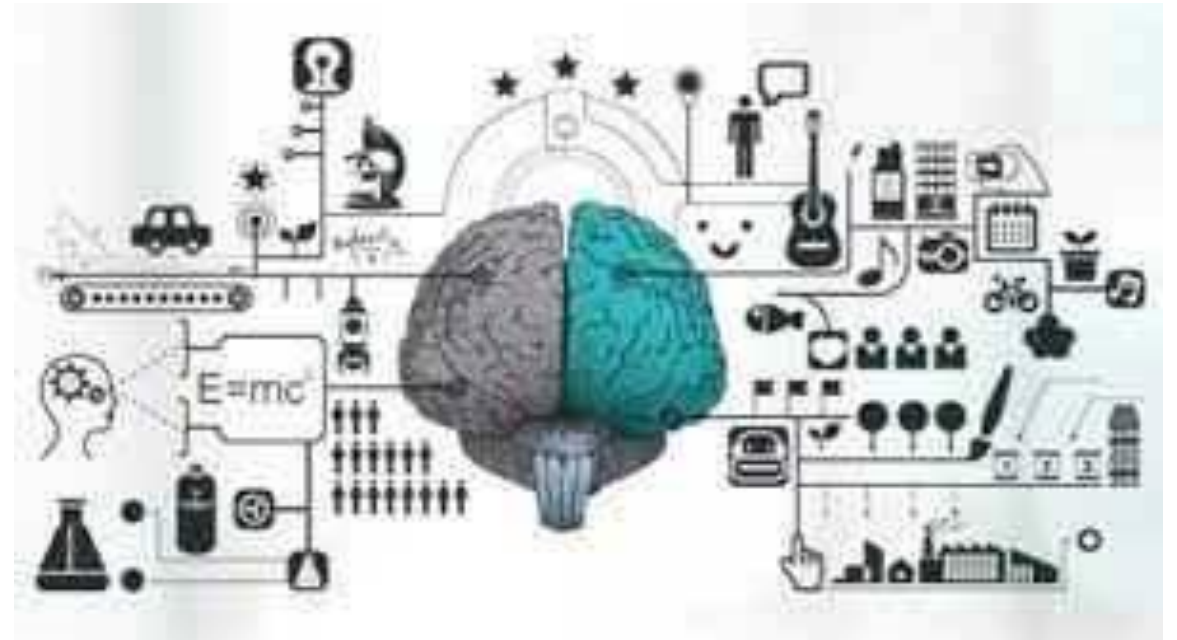


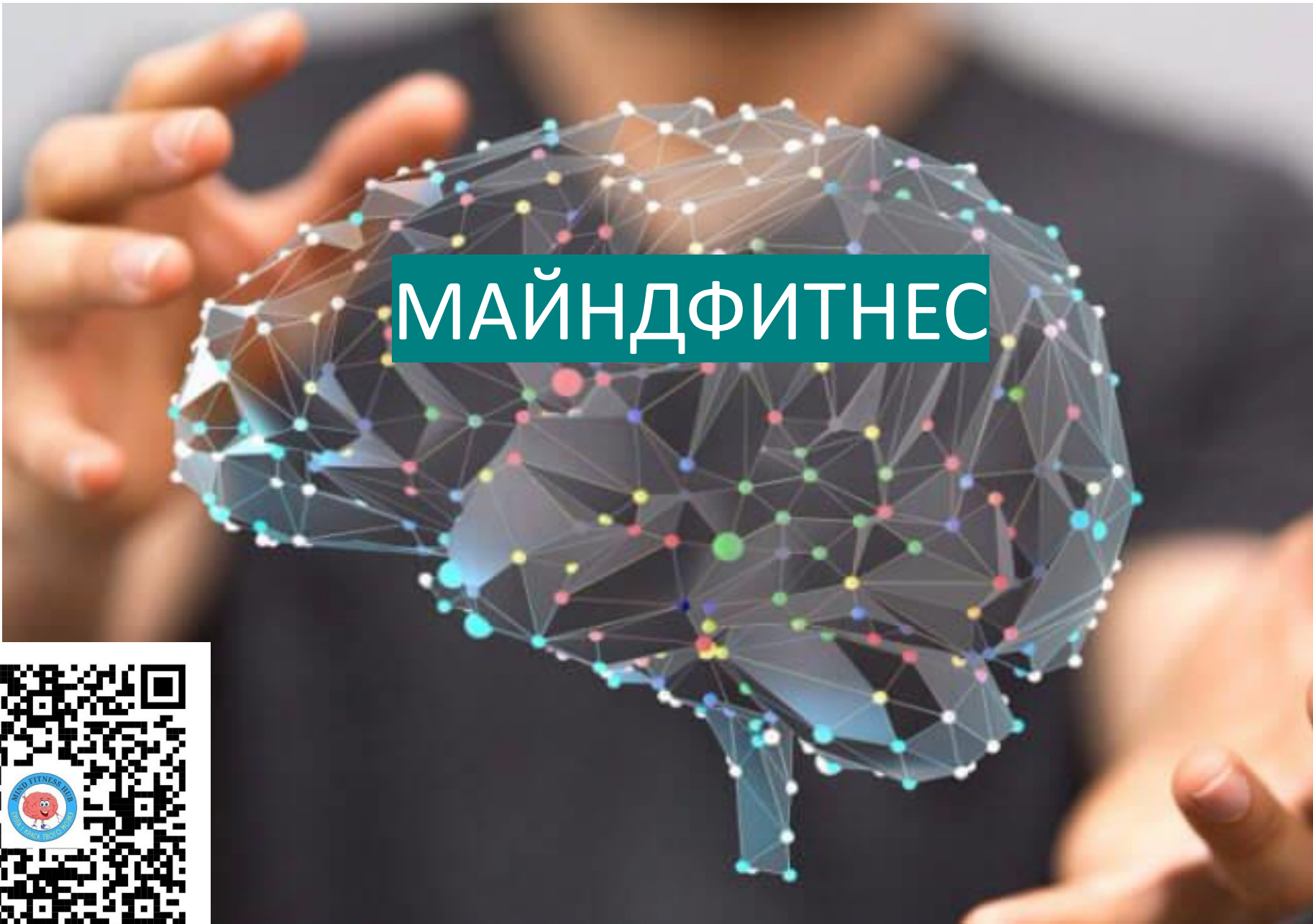


Соціальні зв'язки



Тренування мозку





МАЙНДФІТНЕС



mindfitness_hub_ukr

Дякую за увагу!

