МБУ «Новолеушковская сельская библиотека имени И.И. Никонова»







«Чудесная азбука здоровья»



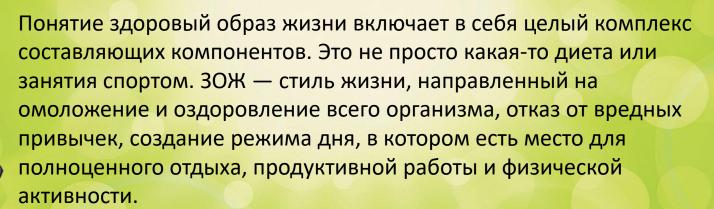


Подготовила библиотекарь Хоровец Л. М.

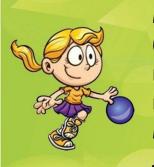


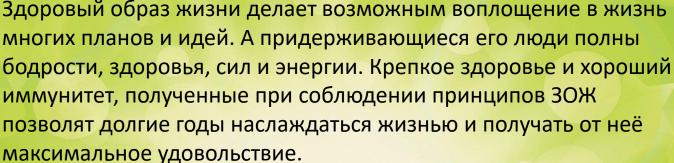


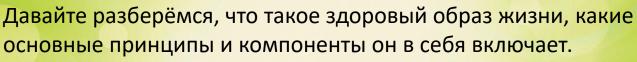














Преимущества здорового образа жизни

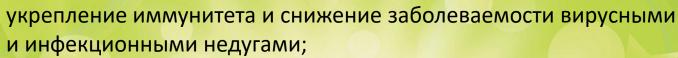
Данные многочисленных исследований показывают, что здоровье человека в любом возрасте более чем на 50 % зависит от образа жизни. Другими факторами, которые влияют на состояние организма в порядке убывания стоит считать окружающую среду и наследственность, уровень здравоохранения и жизни человека. Соблюдение ЗОЖ — ключ к хорошему самочувствию в любом возрасте. Специалисты выделяют множество его преимуществ, отвечающих на вопрос, чем полезен здоровый образ жизни:





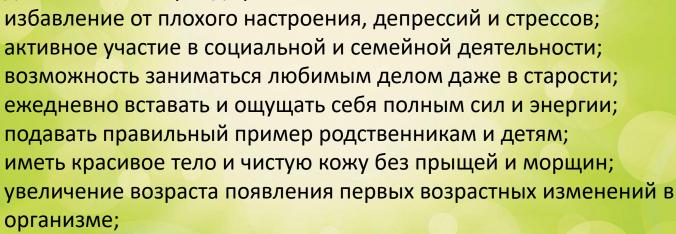






достижение активного долголетия и сохранение даже в старости дееспособности и подвижности;

снижение риска развития хронических заболеваний, увеличение длительности периода ремиссий;



чувство, что всё возможно и достижимо.









И это далеко не весь перечень положительных результатов, которые достигаются, если соблюдать правила здорового образа жизни. Ещё ни один человек, продержавшийся на такой системе более 1-2 месяцев, не пожалел о когда-то принятом решении и своём знакомстве с ЗОЖ.

Составляющие ЗОЖ

Здоровый образ жизни включает множество разных компонентов, затрагивающих все сферы человеческой жизни. Их соблюдение поможет улучшить здоровье и прибавить бодрости всей семье.

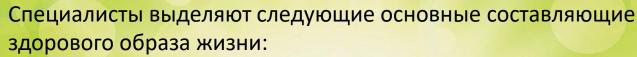












занятия спортом;

полноценный отдых;

сбалансированное питание;

укрепление иммунитета;

соблюдение правил личной гигиены;

отказ от вредных привычек;

хорошее эмоционально-психическое состояние.

Давайте поговорим подробнее о каждом из них. Это поможет составить представление, что такое здоровый образ жизни и его составляющие, что нужно делать, чтобы как можно дольше оставаться бодрым, здоровым, красивым и молодым.







Сбалансированное питание







Любому из нас известно, что еда оказывает на человека огромное воздействие. И от того, что мы включаем в свой рацион, как это готовим и едим, зависит многое. Человек, питание которого сбалансированно, не страдает от дефицита витаминов и минералов, лишнего веса, чувства дискомфорта в животе. Кроме того, при переходе на сбалансированное питание нормализуется работа всех органов и систем, становится лучше самочувствие, появляется лёгкость. Вот основные рекомендации по здоровому жизни и питанию, которые дают специалисты:













Рацион питания должен быть разнообразным, включать в себя молочные и мясные продукты, свежие овощи, фрукты, ягоды и зелень, бобовые и зерновые, морепродукты и рыбу. Принципы здорового образа жизни пропагандируют отказ от фаст-фуда, сдобы и чрезмерного употребления сладостей, замену белого хлеба, выпечки на ржаной и отрубной хлеб.

Достаточное потребление жидкости. Для среднего взрослого человека нормой считается 2 л чистой воды в день в обычное время и 3 л — в жаркое. Важно отказаться от вредных напитков: растворимого кофе, чая с ненатуральными добавками и ароматизаторами, сладкой газировки, алкоголя, коктейлей с красителями и улучшителями вкуса. Чистую воду рекомендуется пить за 20-30 минут до еды или же спустя час после приёма пищи.









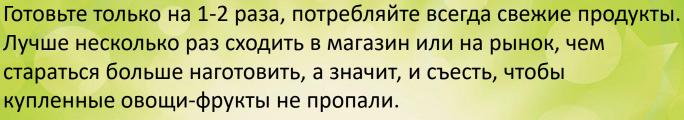


Каллорийность суточного рациона не должна превышать норм. Для похудения рекомендуется сократить этот показатель на 500-600 ккал в день. Суточная калорийность рациона у каждого своя и должна рассчитываться индивидуально. В среднем этот показатель для взрослого человека — 2200-2600 ккал. Режим питания также имеет огромное значение. Забудьте об объеданиях на ночь или постоянных перекусах в виде гамбургеров и бутербродов. Начните придерживаться режима дня, в котором примерно в одно и то же время у вас завтрак, второй завтрак, обед, полдник и ужин. Причём наиболее калорийную пищу потребляйте на завтрак и обед. Всю пищу кушайте медленно и тщательно её пережевывайте. Так вы быстрее насытитесь, получите от еды удовольствие, а все полезные вещества лучше усвоятся организмом. НЕ ешьте на бегу. Во время еды выключите телевизор, оторвитесь от компьютера, отложите в сторону телефон.











Ищите что-то новое, вносите изюминку в привычный рацион. Красиво сервируйте стол, украшайте даже самые простые блюда, делайте так, чтобы еду хотелось съесть, она выглядела аппетитна и аккуратно. Особенно эти правила здорового образа жизни хорошо работают в детском возрасте. Аппетитный омлет в виде смешной рожицы или порция каши, украшенные кусочками мяса с зеленью съедается детьми разного возраста гораздо охотнее, даже если в привычно виде малыш на отрез отказывался есть это блюдо.



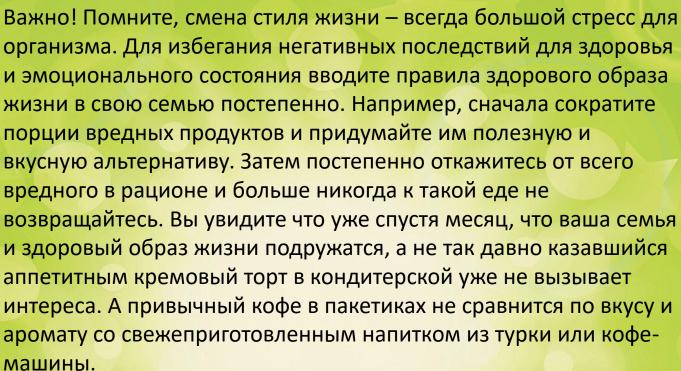
Необходимо также следить за сочетаемостью продуктов. Например, два белковых блюда в один приём нельзя есть, так как это ухудшит усваиваемость полезных веществ.















Занятия спортом











Банальная фраза «движение — жизнь» как нельзя точно отражает тот факт, что без адекватной двигательной активности здоровье и полноценная жизнь не возможны. Сегодня многие страдают от различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, наличия лишнего веса и прочих проблем, многие из которых обусловлены как раз недостатком физической активности. Сбалансированное питание и физическая активность — основные компоненты здорового образа жизни.

А ведь на самом деле для поддержания ЗОЖ не требуется изнурительных тренировок (они как раз противопоказаны), многочасовых занятий в спортзале, посещения нескольких спортивных клубов и участия в соревнованиях. Достаточно ежедневно всей семьёй встать раньше на 20 минут, чем вы привыкли, сделать утреннюю гимнастику. А потом в течение рабочего дня отвлекаться от работы и прохаживаться.











А после работы и полноценного ужина прекрасно совершить пешую прогулку на свежем воздухе. Вечером можно также посвятить 15-20 минут йоге, пилатесу или любому другому спокойному виду спорта. Также хорошо влияют на здоровье занятия в спортзале с тренером 2-3 раза в неделю, посещение танцев, плаванье в бассейне. Если вы любите активный отдых, то вам точно понравятся велопрогулки, катание на роликах, коньках, езда на лошади, пробежки. Выбирайте любые направления спорта и наслаждайтесь самими занятиями и полученными на них результатами.

Перед первыми тренировками обязательно проконсультируйтесь со специалистом. Не всегда спорт даже при постепенном повышении нагрузок приносит пользу. Например, людям с больными суставами и позвоночником запрещено прыгать на скакалке и долго бегать, так как это создает дополнительную нагрузку и может привести к осложнениям. Также помните, что на первых порах лучше заниматься с тренером или инструктором. Он поможет избежать травм, подскажет как правильно делать те или иные упражнения.







Важно! Если вы не знаете, с чего начать здоровый образ жизни, то пересмотрите в первую очередь своё питание и двигательную активность. Именно эти составляющие принесут первые весомые плоды по оздоровлению и улучшению самочувствия.

Полноценный отдых

















Здоровый образ жизни и его составляющие включают в себя помимо сбалансированного питания и двигательной активности полноценный отдых. Важно спать не менее 7-8 часов в сутки. Наиболее приемлемым временем для сна специалисты считают промежуток между 10 часами вечера и 6 часами утра. Но здесь необходимо ориентироваться на свои особенности, стиль жизни и биоритмы. Важно лишь помнить, что недостаток сна сказывается на всех сферах жизни человека, негативно отражается на работе организма, вызывает нарушения обмена веществ и гормональные сбои, а также приводит к другим проблемам.

Если ночного сна не хватает, например, при наличии грудного ребёнка родители почти всегда не высыпаются в первые годы его жизни, необходимо позаботиться о том, чтобы избавиться от этого дисбаланса. Например, важно поспать вместе с ребёнком в обед. Это же правило касается всех, у кого есть недостаток сна: студентов, людей, работающих по сменам, тех, кто засиживается допоздна и идёт рано утром на работу.









здоровье позвоночника.



Также помните, что огромное значение имеет обстановка для сна. Желательно проводить ночной отдых в темноте и в тишине. Допускается лишь небольшой ночник и приятный звуки, которые не отвлекают: спокойная инструментальная музыка, морской прибой и пение птиц, шум дождя и прочие. Только в такой обстановке возможен полноценный отдых и правильная выработка гормонов. Также значение имеет удобство кровати. Правильно выбранная подушка и ортопедический матрас избавят вас от чувства разбитости и усталости утром, помогут сохранить

Всё это важные компоненты здорового образа жизни и пути их формирования могут быть самыми разными.

Но в раннем детстве и в дошкольном возрасте практически всё зависит от родителей, а многие детские привычки сопровождают человека всю его жизнь. Поэтому так важно приучить ребёнка ложиться вовремя спать и делать это в тишине, темноте и на подходящей кровати.





Укрепление иммунитета







Иммунитет – защитные силы организма, которые помогают справиться с разными видами инфекции и вирусов, оградить человеческое тело от опасных <mark>заболеваний. Чт</mark>обы сделать его крепче, необходимо своевременно делать прививки, отказаться от вредных привычек, вовремя диагностировать и лечить болезни, не заниматься самолечением при помощи лекарственных препаратов и народных рецептов.





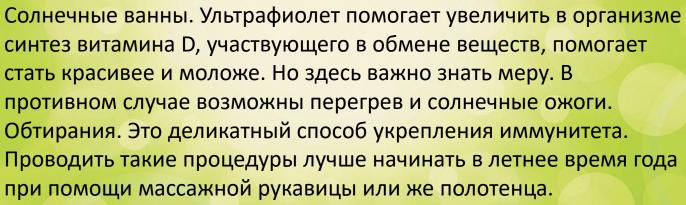








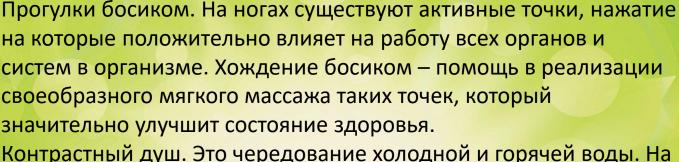
Понятие здорового образа жизни включает в себя такие укрепляющие иммунитет закаливающие процедуры, как: Воздушные ванны. Ежедневно прогуливайтесь на свежем воздухе, перед сном и работой в помещении проветривайте его в любое время года. Этот способ закаливания великолепно подойдёт для дошкольников и подростков.

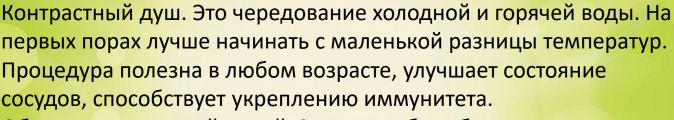


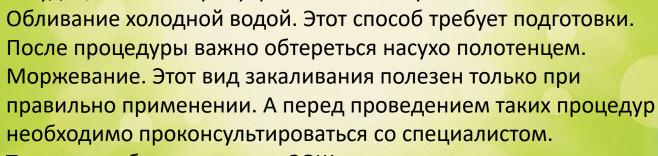












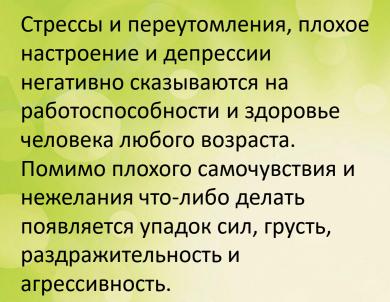
Такие способы реализации ЗОЖ, кроме моржевания, подходят для всей семьи, в том числе для подростков и детей. Это лучшая профилактика различных простудных и вирусных заболеваний, которые так часто возникают в холодное время года.







Эмоционально-психическое состояние











Многозадачность на работе, отсутствие времени «на себя», необходимость выполнения кучи рутинных дел, которые не приносят удовольствия, также не помогают улучшению здоровья и здоровому образу жизни. Негатив способен накапливаться годами, отравляя человека изнутри и мешая ему жить. При соблюдении здорового образа жизни необходимо пересмотреть и эту сторону ежедневной реальности. Важно навести порядок и позаботиться о том, чтобы каждый человек в семье чувствовал комфорт, не страдал от ущемлений и переутомлений







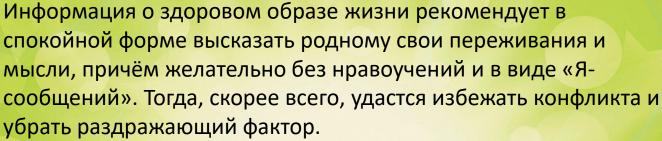


Позитивное мышление. Если в вашем доме нытьё и жалобы на жизнь – это норма, то время всё изменить. Постарайтесь даже в трудностях и сложностях видеть позитив, поддерживать друг друга и стараться помогать найти что-то хорошее. Здоровая общительность. Не надо стараться разговорить незнакомого человека на остановке или где бы то ещё, но если к вам обратились за советом или с просьбой, то стоит продолжить диалог. Также важно общение внутри семьи. Желательно после работы не расходиться по своим комнатам и отвлекаться на гаджеты и компьютеры, а посидеть вместе поговорить у кого что произошло интересного за день, какие факторы волнуют или интересуют. Активное времяпрепровождение, например, пешие прогулки, также помогают быть более коммуникабельным. Контроль над эмоциями и выражение их в нетоксичной форме. Так, если вы чувствуете дискомфорт, боль, гнев, недовольство, причиной которого стал один из членов вашей семьи, то не надо замалчивать проблему, но агрессивно себя вести тоже нельзя.













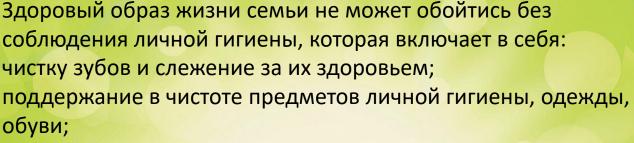
Психическое здоровье. Необходимо позаботиться о себе. Исключите из жизни стрессы и переживания, по возможности плохое настроение и депрессию, комплексы и недовольство жизнью. Если вы сами с этим не справляетесь, то обратитесь за помощью к специалисту.



Важно! В чем заключается здоровый образ жизни и как его реализовать — сложные вопросы. И пройдёт не один месяц, пока вы сможете удерживать баланс всех составляющих ЗОЖ. Поэтому не переживайте, если съели что-то вредное или же поступили неправильно. Главное, вы это увидели и осознали, а значит, всё можно исправить.



Личная гигиена



регулярные водные процедуры, в том числе приём ванны или душа, умывание, полоскание зубов после приёма пищи; своевременное мытьё посуды и прочие мероприятия, направленные на поддержание частоты дома.

Советы по здоровому образу жизни включают в себя и слежение за окружающей обстановкой. Если в доме полно хлама, вещей, которые никто не носит, сломанных бытовых приборов, то в такой обстановке сложно вести здоровый образ жизни.

Необходимо выкинуть или раздать нуждающимся всё ненужное, по необходимости продать то, за что ещё можно выручить деньги. Тогда вы увидите, как в квартире стало легче дышать, стала не так страшна и утомительна уборка.











Формирование здорового образа жизни у подростков и детей – важнейшая задача семьи и школы. Дети должны с ранних лет знать и понимать, какие основные компоненты ЗОЖ, как их правильно реализовать так, чтобы все полезные процедуры были в радость и не приносили дискомфорта. Основные пути формирования здорового образа жизни включают в себя: регулярные занятия спортом на уроках физкультуры и всей семьёй;

поездки в оздоровительные лагеря и санатории; формирование здорового образа жизни у населения посредством средств масс-медия, организации соревнований и конкурсов;

регулярное посещение врачей для проведения профилактических осмотров;

помощь подросткам и детям в выборе профессии, которая будет нравиться и приносить доход;

подбор рациона питания для всей семьи с учетом вкусов и предпочтений каждого её члена;

профилактика болезней с раннего детства в виде прививок, закаливания;

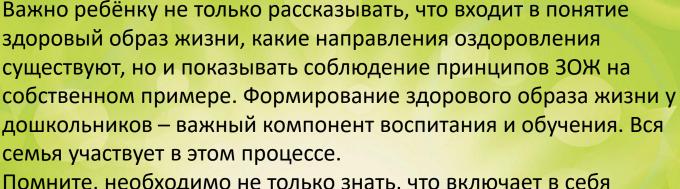
с малых лет обучение правилам личной гигиены и привлечение к домашним обязанностям.













Помните, необходимо не только знать, что включает в себя понятие здоровый образ жизни, но и выполнять основные принципы этой системы. Причём все действия должны быть в радость и не приносить дискомфорта. Не стоит насильно и в короткие сроки внедрять в свою семью сразу все основные компоненты здорового образа жизни, особенно если ранее вы их никогда не соблюдали. Но и медлить нельзя, так как каждая выкуренная сигарета, день без двигательной активности или не почищенных зубов – серьёзный вред здоровью вас и ваших домочадцев. Здоровый образ жизни сложен только на первых порах, но потом он приносит лёгкость, хорошее самочувствие и настроение. А со временем при соблюдении его всей семьёй вы заметите, что стали меньше болеть, чувствуете себя лучше и спокойнее, смогли достичь целей, которые казались раньше







недостижимыми.