

*“Здоровый
образ жизни”*



▣ **Здоровье** — бесценное богатство каждого человека в отдельности, и всего общества в целом. При встречах и расставаниях с близкими нам людьми мы всегда желаем им хорошего здоровья, потому что это — главное условие полноценной и счастливой жизни. В нашей стране от ОРВИ и сезонного вируса страдает более 30 миллионов человек ежегодно. Причиной этому является то, что более чем у 80% населения слабый иммунитет. Чтобы иммунная система работала, как часы, ее надо поддерживать ежедневно, а не только в период эпидемий гриппа! Как же зарядить свой иммунитет? Ответ прост — вести **здоровый образ жизни**

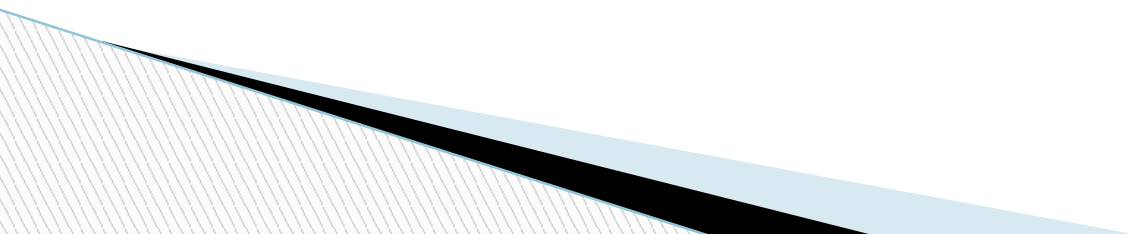


- **Здоровый образ жизни (ЗОЖ)** — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.
- Представители философско-социологического направления рассматривают здоровый образ жизни как глобальную социальную проблему, составную часть жизни общества в целом, хотя само понятие «здорового образа жизни» однозначно пока ещё не определено. По оценкам специалистов, здоровье людей зависит на 50—55 % именно от образа жизни, на 20 % — от окружающей среды, на 18—20 % — от генетической предрасположенности, и лишь на 8—10 % — от здравоохранения.
- В психолого-педагогическом направлении здоровый образ жизни рассматривается с точки зрения сознания, психики человека, мотивации. Имеются и другие точки зрения (например, медико-биологическая), однако резкой грани между ними нет, так как они нацелены на решение одной проблемы — укрепление здоровья индивидуума.
- Занятия физкультурой — одна из основных составляющих здорового образа жизни
- Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности. Здоровый образ жизни предстает как специфическая форма целесообразной активности человека — деятельность, направленная на сохранение, укрепление и улучшение его здоровья.
- Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характеров, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья. В современном обществе всё больше и больше возрастает тенденция вести здоровый образ жизни.

Занятия физкультурой — одна из основных составляющих здорового образа жизни



Зимнее плавание



Зимнее плавание, моржевание — форма закаливания в виде купания в открытых водоёмах зимой. Вода, если ещё не превратилась в лёд, то называется — *холодная* (от +15 до +4 °C). Если прорубь во льду, то вода — *ледяная* (от +4 градусов до −2). Обычная вода в проруби пресного водоёма имеет температуру от 0 до +4 градусов. В море условия более жесткие. Деление на холодную и ледяную воду весьма условное.

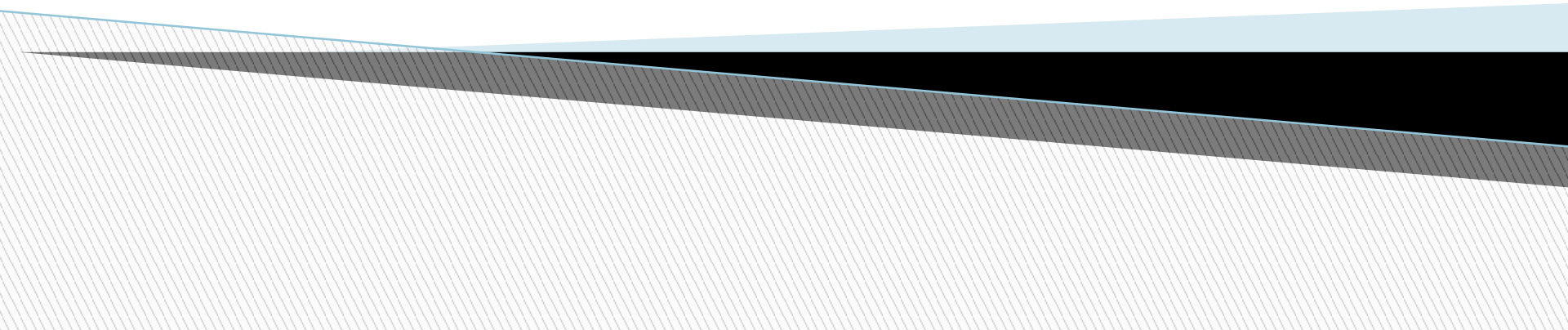
В разных странах имеются также свои названия, связанные с каким-либо морским животным. В России — *Пингвин*, в Финляндии — *Кит*, в Швеции — *Волк*, в Германии — *Медведь*, в Японии — *Кит*, в Южной Корее — *Улитка*. В Японии и Южной Корее это называется — «моржи». В Финляндии это называется «*кит*», в Швеции — «*волк*», в Германии — «*медведь*».



Влияние на здоровье

- Быстрое охлаждение создаёт резкую нагрузку на сердце и сжимает дыхательные пути. Большой круг кровообращения уменьшается, что быстро повышает кровяное давление и учащает пульс. Последствием может стать перегрузка сердца. Перемена кровяного давления может повлечь также головокружение. ныряние и смачивание головы также не рекомендуется — это увеличивает потери тепла. Несмотря на кратковременность пребывания в холодной воде, происходит значительная потеря тепла организмом, что может привести к переохлаждению. Чтобы избежать простуды стоит после купания одеться теплее. На научном уровне воздействие зимнего купания на здоровье исследовано сравнительно мало.
- Систематическое занятие зимним плаванием закаливает организм (улучшает устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; повышает иммунитет, прежде всего к простудным заболеваниям). Благоприятно сказывается зимнее плавание на системе кровообращения. Вместе с тем существуют и многочисленные противопоказания, при которых нельзя заниматься зимним плаванием. Это — заболевания сердечно-сосудистой системы, бронхо-лёгочные заболевания, заболевания щитовидной железы и другие. Заниматься зимним плаванием ни в коем случае нельзя людям с заболеваниями, которые могут сопровождаться внезапными приступами.

*Думаем, нам будет полезно
обратить внимание на
свое здоровье и просто
придерживаться ниже
приведенных правил:*



- 1. Спать нужно от 7 до 9 часов. Но можно спать и 5 или 6 часов в день. Но это зависит от того, как на это реагирует ваш организм.
- 2. При употреблении пищи:
- не нужно смешивать много разновидностей пищи сразу. То есть не стоит при одном приеме пищи есть борщ, потом картошку, потом десерт, потом чай с тортом и так далее.
- не нужно переедать. Просто съедайте обычную порцию (тарелку), даже если после приема пищи вы почувствуете небольшой голод – это нормально.
- не нужно употреблять сахар, торты (конфеты и шоколад редко).
- фрукты есть перед едой (за 30 минут до еды) или чтобы перебить немного аппетит, когда время приема пищи еще не настало. Не нужно есть фрукты после еды.
- не пить воду перед едой и после еды на протяжении 1-2 часов.
- не есть после 19:00, максимум можно съесть яблоко.
- Нужно постараться сделать так, чтобы ваш рацион хоть на 60% был составлен из фруктов и овощей. То есть нужно есть как можно больше фруктов и овощей, салаты.
- стараться не употреблять много мяса. При его употреблении желательно есть овощи (самое лучшее это огурцы). Потому как овощи способствуют еще большему усвоению белка.
- не пить в день больше двух чашек чая или кофе.
- не употреблять химии (сухарики, чипсы, кола, газированные и энергетические напитки и тому подобное).
- не употреблять много алкоголя, а если сможете, то откажитесь от него вообще, также как и от курения.
- среди блюд лучше всего есть крупы, каши, салаты.
- не есть за 2-3 часа до тренировок или физических нагрузок.
- как можно меньше употреблять консервов, особенно продажных.
- как можно сильнее ограничьте еду тепловой обработке. То есть ее не нужно нагревать сильно, хватает до уровня теплая. Потому как чем больше вы ее нагреете, тем меньше в ней останется полезных веществ.

- 3. Как можно больше двигаться, ходить и как можно меньше сидеть. И особенно, если ваша работа связана с тем, что вам нужно много сидеть, то делайте хотя бы каждый час перерыв на 5 минут. Встаньте, пройдитесь, разомните шею, спину, потянитесь.
- 4. Активно заниматься спортом.
- 5. Нужно всегда следить за своей осанкой, и при ходьбе и при сидении. Потому как проблемы со спиной (позвоночником) очень плохие.
- 6. Следить за гигиеной (мыть руки перед едой и т.п.).
- 7. Эмоции. Старайтесь, как можно больше радоваться жизни и как можно меньше нервничать и переживать по какому-то поводу. Эмоции играют очень большую роль в здоровье любого человека.

Здоровья
Слагаемые



Режим



Правильное
питание



сон

Полноценный

Хорошее
настроение



Свежий
воздух



Занятие
спортом



Полезные советы:

- 1. Занимайтесь спортом.
- 2. Больше витаминов.
- 3. Употребляйте белок.
- 4. Пейте чай.
- 5. Веселитесь!
- 6. Не нервничайте!
- 7. Уходите от депрессий.
- 8. Спите.
- 9. Мойте руки.
- 10. Посещайте сауну.

