

Особиста програма зміцнення здоров'я

Підготувала
Диусь Іванна

Мукачево - 2021

до власного здоров'я як цінності та усвідомлення своєї ролі у його збереженні;

- Виховувати у собі потребу у здоровому способі життя;
- Сформувати вміння складати особисту програму зміцнення здоров'я;
- Розвивати вміння застосовувати різні джерела та засоби отримання інформації.

ПЛАН

- Вступ
- Актуальність проблеми
- Здорове харчування
- Рухова активність
- Здоровий сон
- Як побороти негативну звичку?
- Емоційна рівновага
- Щодо мене....
- Висновок

ВСТУП

Проблема формування, збереження, зміцнення та відтворення здоров'я людини належить до споконвічних і глобальних.

У контексті соціально-економічних змін, які відбуваються в сучасному українському суспільстві, проблема формування здорового способу життя особистості займає особливо важливе місце. Ніхто не може стояти осторонь від розв'язання таких негайних завдань як збереження здоров'я.

Здоров'я – поняття багатопланове. Це не лише відсутність хвороб, а й комфортне психологічне самопочуття, гарний настрій, високий рівень пристосування, благополуччя. Тобто, здоров'я – це гармонійне поєднання фізичного, психічного, духовного і соціального здоров'я, як результат самодисципліни, самопізнання, самореалізації, на основі стійкої потреби бути здоровим. Більшу частину робочого часу доби ми, діти, проводимо у школі. Тому нам потрібно знати, як максимально можливо зберегти здоров'я. В цьому нам допоможуть здоров'я зберігаючі технології. Вони створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці, дають можливість набути необхідних знань, вмінь та навичок здорового способу життя, навчитися використовувати отримані знання в повсякденному житті.

АКТУАЛЬНІСТЬ

ПРОБЛЕМИ

У системі людських цінностей і пріоритетів одне з найважливіших місць займає здоров'я людини, як процес збереження і розвитку її психічних і фізіологічних функцій, оптимальної працездатності життя. Рівень здоров'я населення визначається умовами праці та побуту, добробутом, загальною та гігієнічною культурою, тобто способом життя людини. Нині в Україні склалася складна ситуація у галузі охорони здоров'я, спричинена як соціально-економічними, санітарними, гігієнічними, екологічними факторами, так і недосконалою структурою системи охорони здоров'я. Вражає відсутність у багатьох людей пріоритету здоров'я, можливості вести здоровий спосіб життя як провідного чинника збереження здоров'я. Існують спеціальні пункти за якими можна зберегти своє здоров'я.

Що ж це за пункти, за допомогою яких можна так легко зміцнити своє здоров'я? Таких пунктів небагато, але при дотримуванні їх, ви будете здивовані результатом. Припустимо, що ви бажаєте зміцнити своє здоров'я, але не знаєте з чого почати. Отже, пункти програми будуть наведені за напрямками: запровадження здорового харчування, рухова активність, відмова від шкідливих звичок і здоровий сон.

ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

Здорове харчування – це таке харчування, що забезпечує нормальний ріст, фізичний і психофізіологічний розвиток організму, його високу працездатність, активне довголіття та стійкість до несприятливих природних, техногенних, соціальних чинників навколишнього середовища.

Раціональне харчування має відповідати таким основним принципам:

Харчуватися регулярно — означає вживати їжу 5–6 разів на день з інтервалом 2–3 години. Регулярне харчування покращує обмін речовин, позитивно позначається на роботі системи травлення і може сприяти зниженню ваги.



ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

Контролювати розмір порцій — означає вживати їжу невеликими порціями — не більшими за розмір стиснутого кулака.

Обов'язково снідати — означає не пропускати ранкового прийому їжі. Вранці обмін речовин швидший, ніж удень та ввечері, тому їжа швидко перетравлюється і забезпечує організм енергією, яка ефективно витрачається впродовж дня.

Збільшити вживання фруктів і овочів — означає забезпечити організм вітамінами, мінеральними речовинами і клітковиною.



ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

Збільшити споживання молочних продуктів — означає вживати достатню кількість молочних продуктів середньої і низької калорійності, обов'язково збагачувати свій раціон сиром твердих сортів із невисоким відсотком жирності.

Вживати достатню кількість води — означає підтримувати нормальний водний баланс в організмі.



РУХОВА АКТИВНІСТЬ

Однією з основних ознак здорового способу життя є висока фізична активність – рух. Рухова активність — це будь-які форми руху, під час яких організм використовує енергію. Це можуть бути заняття спортом (плаванням чи гімнастикою) або такі буденні справи, як прибирання чи вигулювання собаки. Більшість видів рухової активності поліпшують нашу фізичну форму. Величезні можливості, закладені в організмі кожної людини, можуть бути реалізовані у здоров'я й активне довголіття тільки за умови постійних фізичних навантажень. На жаль, більшість людей ведуть малорухливий спосіб життя.



РУХОВА АКТИВНІСТЬ

Виокремлюють щонайменше **три принципи рухової активності**, про які важливо пам'ятати.

Принцип індивідуальності — означає, що кожна людина має унікальні характеристики, які визначають її здатність адаптуватися до фізичних навантажень. Генетичні особливості, вік людини, стан її здоров'я впливають на інтенсивність обміну речовин, нервової та ендокринної регуляції. Та сама тренувальна програма може ідеально підходити одній людині і зовсім не підходити іншій.

Принцип систематичності — означає потребу регулярних тренувань. У разі припинення або значного зменшення навантажень, результати, яких удалося досягти, швидко втрачаються. Цей принцип спричинив відомий вислів: «Використовуй або втрачай».

Принцип поступовості — означає потребу поступового збільшення навантажень. Нехтування цим принципом може призвести до травми і втрати інтересу до занять.

ЗДОРОВИЙ СОН

Щонайменше 7 годин сну щоночі допоможуть уникнути діабету, серцево-судинних захворювань, інсульту, високого кров'яного тиску, збільшення ваги та ожиріння, порушення імунної системи, погіршення психічного здоров'я, депресії. Правила здорового сну:

Скільки часу необхідно для сну? Зверніть увагу, молодь та люди з хронічними захворюваннями мають спати 8-10 годин сну на добу, а діти різного віку - від 9 до 17 годин.

Засинати та прокидатися потрібно в один і той же час. Організму набагато легше буде повноцінно відновлюватися в умовах певного режиму. Оптимальний режим – засинати після заходу сонця і прокидатися незабаром після сходу.



ЗДОРОВИЙ СОН

Ліжко використовуйте тільки за призначенням. Перегляд телевізора, “зависання” в інтернеті, читання, їжа – всі ці процедури мають власні місця проведення. І це – не ліжко.

Давайте “знаки” своєму організму, що пора спати. Спробуйте перед сном робити одні і ті ж дії – сформуєте чіткий рефлекс і засинати стане згодом легше. Такими діями можуть бути випитий теплого стакан молока, тепла ванна, легка музика.

Вечеряйте за дві-три години перед сном. Якщо ви зголодніли пізніше, з’їжте яблуко або випийте склянку кефіру. Органи травлення теж можуть працювати вночі, тому не “завантажуйте” їх роботою, дозвольте і їм зро



ЯК ПОЗБУТИСЯ

Шкідливі звички, а саме паління, вживання алкоголю або наркотиків та сигетмагичне переїдання – наносять значний коду на іому здоров'ю та нещадно псуєть зовнішність. **Як побороти негативну звичку? Як перемогти її?**

Крок 1. Побачити та визнати, що у вас є шкідлива звичка. Зрозуміти, що ця негативна звичка живе у вас та шкодить вашому здоров'ю і зовнішності. Жодна людина, яка, приміром, вживає алкоголь, не вважає себе залежним від нього. Тому перший крок – це визнання проблеми.

Крок 2. Описати та зрозуміти шкідливу звичку. Потрібно зустріти звичку "віч-на-віч" - вивчити її кожду "рису". Чим більше часу ви витратите на цьому етапі – тим глибше зрозумієте її і тим легше буде боротися із нею в

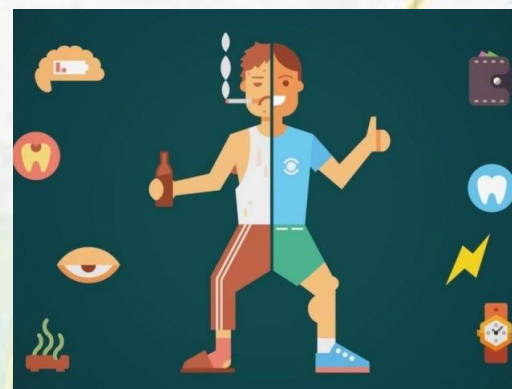


ЯК ПОЗБУТИСЯ

Крок 3. Зрозуміти наслідки шкідливої звички. Зрозуміти, яку шкоду приносить звичка особисто вам і вашим близьким.
НЕГАТИВНОЇ ЗВИЧКИ? Кожен має над цим задуматися. Адже кожна шкідлива звичка – це не тільки особиста проблема, а ще й незручність для всіх оточуючих.

Крок 4. Фіксуйте зміни. Фотографуйте себе, знімайте відео, оцінюйте – фіксуйте позитивні зміни. Діліться та обговорюйте з близькими позитивні зміни. Ведіть щоденник.

Крок 5. Вигадайте для себе винагороду. Нагороджуйте себе за досягнуті результати. Нехай це буде поїздка в гори, зустріч із друзями чи свіжа полуниця. Ви відчуєте, що ваші самооцінка та впевненість зросли. Як результат – звичка стане вашою другою натурою.



ЕМОЦІЙНА РІВНОВАГА

Мало хто з сучасних людей вміє керувати своїми емоціями і зберігає бадьорість духу і позитивний настрій, незважаючи на життєві обставини. Основна маса людей зовсім не знає, як протистояти стресу: впадає в паніку, гнів, агресію, тривогу або інші негативні емоції, залежно від ситуації.

Фахівці рекомендують розвинути у себе навички, які допоможуть справлятися зі своїм станом і емоціями:

Навчіться переключати увагу з небажаних думок на те, що вам найбільше необхідно в даний момент. Так ви зможете негативні емоції трансформувати в позитивні.



ЕМОЦІЙНА РІВНОВАГА

Отримуйте за своєю мімікою і виразом обличчя — адже вони

нерозривно пов'язані з емоціями, які ви відчуваєте в поточний момент. Крім того, відстежуйте положення тіла, свої жести і те, як звучить ваш голос.

Коли вами заволодіває негативна емоція, постарайтеся дихати глибоко, рівно і повільно. Такий тип дихання знімає роздратування, а також напруга у всьому тілі.

Навчіться керувати своєю уявою. Постарайтеся повністю занурюватися в ті образи і фантазії, які ви представляєте в конкретний момент. Це дозволить вам легко перебудовуватися і абстрагуватися від негативних обставин або ситуацій.

Також, одна з найголовніших засад для зміцнення здоров'я, на мою думку, це **усмішка**. В житті дуже важливо посміхатися, радіти кожному дню.



ЩОДО МЕНЕ....

Щодо мене, то я б хотіла зменшити кількість вживання некорисної їжі (типу сендвічів) та налагодити своє харчування (обов'язково снідати, а не так як тепер), збільшити кількість води (тому, що насправді я дуже мало п'ю води), налагодити свій режим дня і сну. Надіюсь, що у мене все вийде 😊



ВИСНОВОК

У наш час не можна вважати себе культурною людиною, не вміючи орієнтуватися в своєму самопочутті, у функціонуванні різних систем свого організму, не вміючи свідомо впливати на ці функції засобами фізичної культури. Кожна людина повинна прагнути оволодіти мистецтвом бути здоровим, не жаліючи на це ні часу, ні зусиль. Необхідно підтримувати інтерес до цієї теми і прагнути задовольнити її.