

Залог здорового образа жизни – Активный отдых!!!

В летний сезон:
Ролики
Велосипед
Отдых на воде
Скейт



В зимний сезон:

- Лыжи
- Коньки
- Сноуборд
- Катание с горок





День здоровья направлен на решение основных проблем мирового здравоохранения. Это повод для сплочения всех стран и народов с целью правильного воспитания и пропаганды активного образа жизни. Все проводимые мероприятия посвящаются именно этой проблеме. Согласно выбранной теме, в день здоровья подробно рассматриваются причины того или иного заболевания, методы профилактики и борьбы с недугом. Этот праздник касается не только медицинских работников - врачей и медсестер. В эти дни повышенным вниманием пользуются люди, имеющие тяжелые и неизлечимые заболевания. Им стараются помочь, приободрить их, вселить надежду на лучшее. Здоровье невозможно переоценить. Это достояние общества, основа полноценной счастливой жизни каждого человека, возможность жить и работать, строить планы и добиваться результатов. Практика свидетельствует, что люди часто вспоминают о своем здоровье только тогда, когда оно утрачено, поэтому чрезвычайно важно вести правильный образ жизни для предотвращения всевозможных заболеваний.



В наши дни ситуация начинает меняться. Все больше людей занимаются спортом и туризмом, активны, пристально следят за собственным здоровьем. В то же время существует и другая крайность - многие увлекается самолечением, ведут малоподвижную жизнь. Улучшение материальных условий ведет к перееданию, развитие транспорта, автоматизация производства - к малоподвижности, ослабление физической активности вызывает нарушения жизненно важных функций. Поэтому современному человеку так важно соблюдать хотя бы элементарные навыки - делать утреннюю зарядку, по возможности ходить пешком.

Международная группа врачей, психологов и диетологов разработала список рекомендаций для поддержания здоровья и продления жизни. Он включает в себя такие советы:

для тренировки головного мозга изучать иностранные языки, разгадывать кроссворды, вычислять в уме;

для замедления процесса возрастных изменений, активизации системы кровообращения заниматься деятельностью, приносящей радость, то есть иметь работу по душе - это помогает выглядеть моложе и долгие годы поддерживать активность и хорошее настроение;

не переедать, дневной рацион должен содержать примерно 1200 килокалорий, употреблять полезные продукты, содержащие витамины и микроэлементы согласно возрастным потребностям; - вести активную осознанную жизнь, иметь собственный взгляд на все во избежание депрессии и уныния;

регулировать обмен веществ сном в прохладном помещении с температурой не выше 17-18 градусов;

как можно чаще двигаться, чтобы продлить жизнь;

не пытаться постоянно сдерживаться и подавлять негативные чувства - люди,



На наше здоровье влияет оптимальное соотношение труда и отдыха, включающего двигательную активность и интеллектуальную нагрузку. Люди, занятые умственным трудом, во время отдыха нуждаются в физической встряске, тем же, у кого тяжелая физическая работа, показаны интеллектуальные разминки. Распорядок дня, который так трудно соблюдать современному человеку, очень важен. Даже самый бешеный ритм жизни непременно обязан включать периоды труда и отдыха, полноценного сна. Очень многие в наши дни пренебрегают этим правилом, что ведет к переутомлению, стрессам, раздражительности, падению иммунитета. Особенно важен нормальный сон. У всех людей разная потребность в его количестве, но обычно рекомендуется посвящать ночному отдыху не менее восьми часов. Регулярное недосыпание - прямой путь к болезням. Одно из самых главных средств укрепления здоровья - усиленная физическая нагрузка. Даже если заниматься гимнастикой всего 20 минут в день, польза будет неоценимой. Для укрепления опорно-двигательной и сердечно-сосудистой систем полезны подвижные игры, гимнастика, легкая атлетика. От лишнего веса помогает избавиться быстрая ходьба или легкий бег. Соразмерные физические нагрузки необходимы и для пожилых людей, у которых при недостаточной активности возникает ожирение и возрастает риск сахарного диабета.

В современном обществе наметились тревожные тенденции. Дети стали малоподвижными, урок физкультуры перестал быть любимым, с приходом в нашу жизнь Интернета, активные игры практически исчезли из досуга. День здоровья призван вернуть интерес молодежи и подростков к физкультуре и активному образу жизни. Такой праздник может стать хорошей школьной традицией. Всегда найдутся заинтересованные и небезразличные педагоги и родители, способные стать организаторами мероприятия. Наше здоровье бесценно. Его не купишь ни за какие деньги. В этот праздничный день стоит вспомнить, что здоровье – это не только отсутствие болезней, но и состояние нашей души. Поэтому желаем обрести единение между телом и духом, найти взаимопонимание с самим собой и другими людьми. Верьте в себя, любите спорт и приложите все силы для работы над собой, открывайте интересные возможности здоровой жизни. Будьте здоровы!





Роман Станкевич
проверено на себе

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ

в любом возрасте



ПИТЕР
МАКАРОВА ЛА

ЗДОРОВАЯ ЖИЗНЬ

3
КНИГИ
в комплекте

ЕВГЕНИЙ МИЛЬНЕР

Как жить без лекарств в России.
Главная книга здорового человека

ИГОРЬ БОРЩЕНКО

Уникальная гимнастика «Умная вода»
для спины и суставов

МИХАИЛ ГАВРИЛОВ

Pro жизнь без жира. Комплексная
программа против ожирения



Анастасия Полетаева

Скандинавская ХОДЬБА

здоровье легким шагом

2-е издание



ПИТЕР

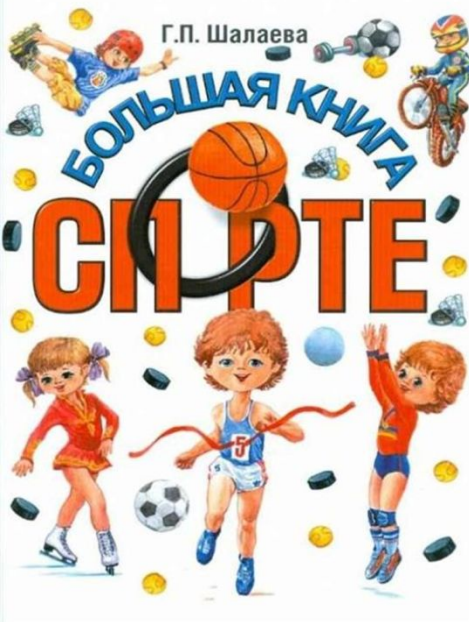
Б. В. Овчинников, И. Ф. Дьяконов,
Т. И. Дьяконова

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЛЯ ВСЕХ



Санкт-Петербург
СпецЛит

Г.П. Шалаева



БОЛЬШАЯ КНИГА СПОРТЕ

Максим
КУДЕРОВ
Юлия
КУДЕРОВА
Александр
МАКСИМЕНКО

КНИГА ЗОЖНИКА

ФИЗКУЛЬТУРА,
ПИТАНИЕ
И ЗДРАВЫЙ
СМЫСЛ

На основании
научных
публикаций

