

Цикл тематических
обзоров:

Правила долголетия

Зачем нужен здоровый образ жизни?

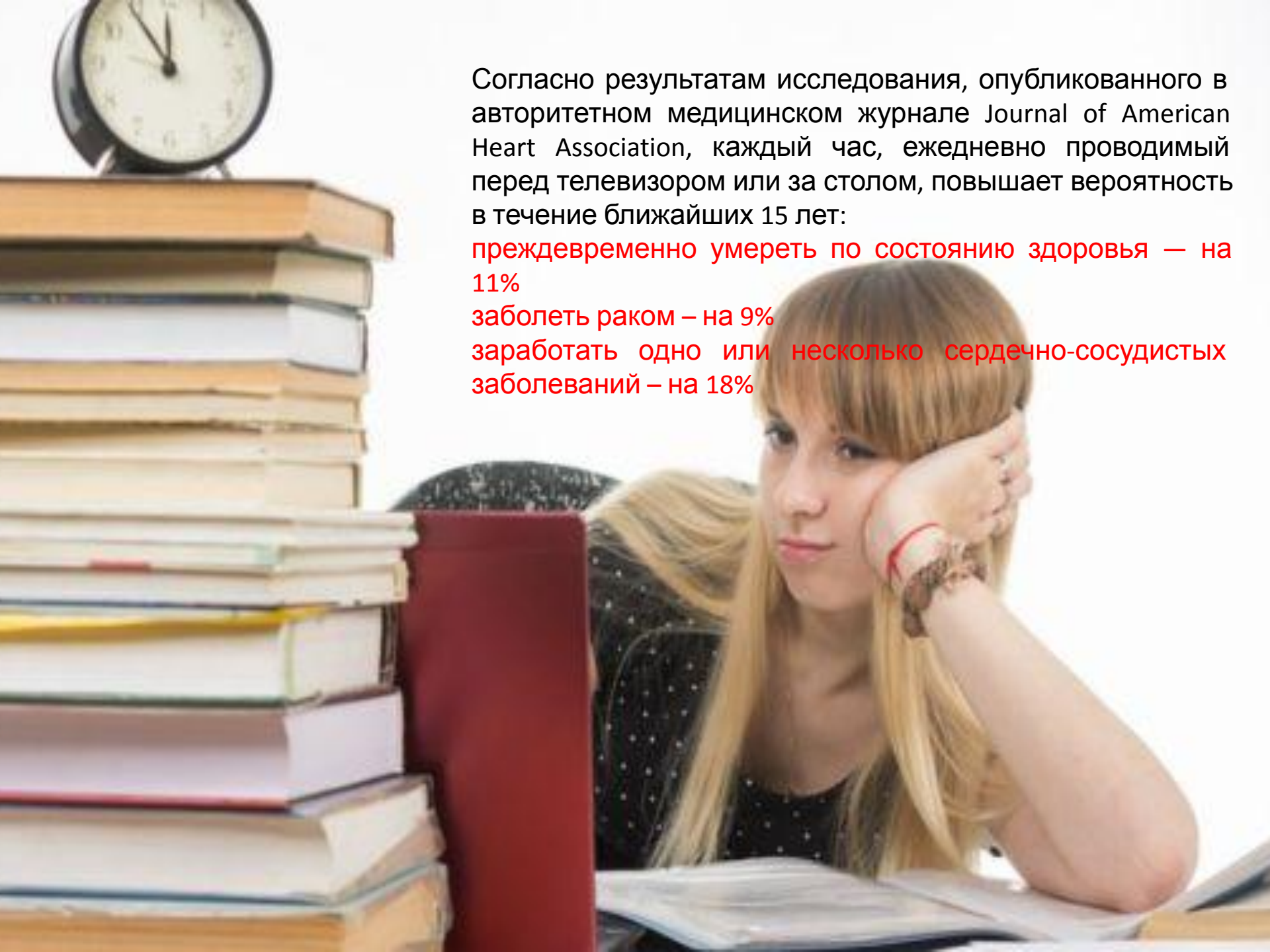
*Обзор подготовлен библиотекарем
отдела естественнонаучной и технической
литературы
Светланой Сафоновой*

При помощи физических упражнений и воздержанности большая часть людей может обойтись без медицины.
Джозеф Аддисон

Здоровый образ жизни сегодня – не столько дань моде, сколько естественный результат развития нашего общества. Во многом это связано с высокими стрессовыми нагрузками на психику и тело, особенно в больших городах.

Но информация о здоровом образе жизни часто воспринимается как банальные поучения и вызывает лишь скуку. Это происходит потому, что даже если люди прекрасно осознают всю важность здорового образа жизни, то мало кто из них следует по этому пути.





Согласно результатам исследования, опубликованного в авторитетном медицинском журнале Journal of American Heart Association, каждый час, ежедневно проводимый перед телевизором или за столом, повышает вероятность в течение ближайших 15 лет:

преждевременно умереть по состоянию здоровья — на 11%

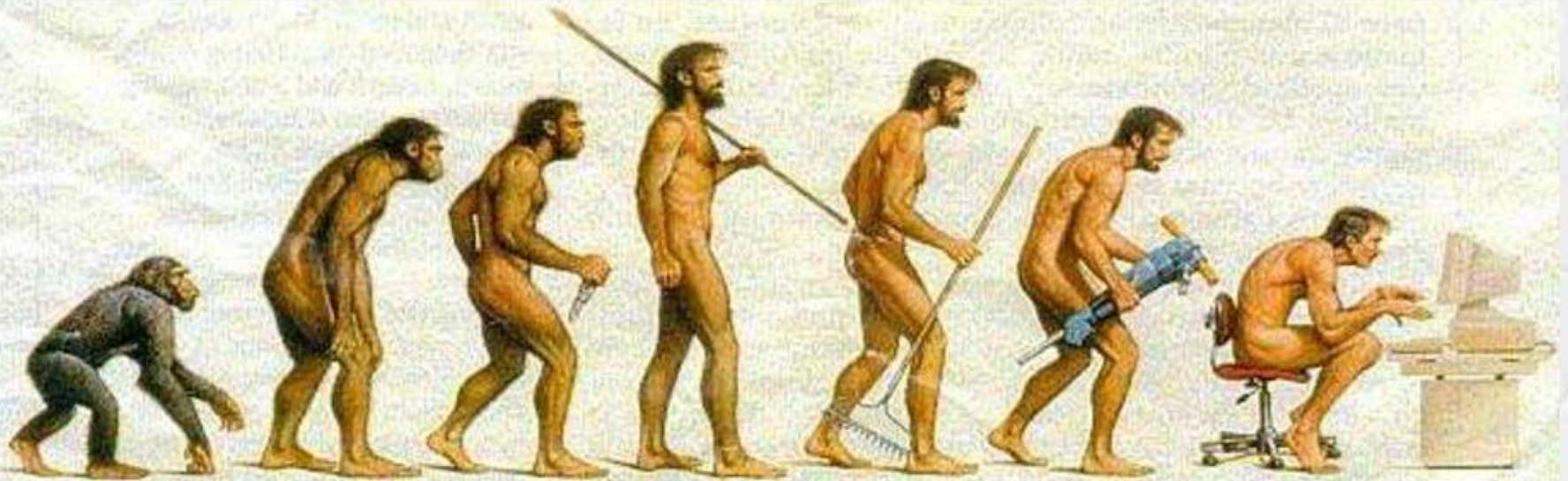
заболеть раком — на 9%

заработать одно или несколько сердечно-сосудистых заболеваний — на 18%

Гиподинамия

за последнее столетие
физическая нагрузка
человека снизилась
почти в 100 раз!

70% населения
России страдает от
гиподинамии



Ожирение

Во всем мире
более 35% людей от 20 лет и
старше страдают избыточной
массой тела,
11% - ожирением



- ❖ Ожирение развивается в результате дисбаланса потребления и расхода энергии, вследствие резкого *снижения физической активности и увеличения потребления высококалорийной пищи*

Что такое здоровый образ жизни?



Точного определения здорового образа жизни нет. Медики считают, что здоровый образ жизни это медицинское оздоровление организма. Спортсмены в здоровом образе жизни видят регулярные занятия спортом. Психологи считают, что здоровый образ жизни скрывается под внутренней и душевной гармонией.

Принятое определение здоровья дано Всемирной Организацией Здравоохранения в предисловии к Уставу этой организации: «Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия при отсутствии болезни или немощи, включая способность вести социально и экономически продуктивную жизнь».





Элементы ЗОЖ

Здоровые привычки и навыки

Окружающая среда

Отказ от вредных привычек

Питание

Движение

Гигиена

Закаливание

Базовые навыки

Эмоциональное самочувствие

Интеллектуальное самочувствие

Духовное самочувствие

Социальное самочувствие

Дополнительные



Формирование здорового образа жизни, способствующего укреплению здоровья человека, осуществляется на трёх уровнях:





Как связан активный образ жизни со здоровьем?

В теле человека находится 640 мышц, которые позволяют человеку производить любые действия – от простой улыбки до выполнения сложнейших спортивных упражнений. Активно работающие мышцы образуют поток импульсов, который постоянно стимулирует нервную систему, обмен веществ и работу всех остальных органов и систем. Благодаря интенсивной мышечной работе ткани насыщаются кислородом, а все поступающие в организм вещества эффективно усваиваются.

Существует специальная теория моторно-висцеральных рефлексов, объясняющая связь мышц с внутренними органами. Согласно этой теории, в мышцах, связках и сухожилиях имеются маленькие нервные окончания, которые с определенной частотой передают импульсы через центральную нервную систему во все части организма. **Если человек много двигается и имеет развитые мышцы, то на внутренние органы воздействуют импульсы самой оптимальной частоты, нормализуя деятельность мозга и внутренних органов.**

И, наоборот, отсутствие движения (гиподинамия) приводят к затуханию жизнедеятельности организма. При малоподвижном образе жизни и слабо развитых мышцах вышеупомянутые импульсы имеют очень низкую частоту. Это приводит к нарушению работы мозга, лёгких, печени и других «механизмов», у человека понижается иммунитет и энергетические резервы, ухудшается обмен веществ. Всё это приводит к болезням (в первую очередь – связанным с пищеварением и с позвоночником), к увеличению жировых запасов организма, к падению силы и выносливости, к постоянной усталости и апатии.



Мозг и физическая активность



Увеличивают функциональную активность височной доли, которая отвечает за запоминание чувственных воспоминаний.



Повышают обучаемость и умственную работоспособность.



Помогают в профилактике и лечении слабоумия, болезни Альцгеймера и старения мозга.



Стимулируют гипофиз к производству эндорфинов.



Снижают чувствительность к стрессу, депрессии и тревожности.



Предотвращают нарушение клеток мозга и потерю координации, связанных с болезнью Паркинсона.



Повышают уровни мозгового нейротрофического фактора (BDNF), который поддерживает и восстанавливает взрослые нервные клетки.



Кто рассчитывает обеспечить себе здоровье, пребывая в лени, тот поступает так же глупо, как и человек, думающий молчанием усовершенствовать свой голос.

Плутарх



О чём говорит наука



30 минут бега позволили студентам показать лучшие результаты по времени реакции и запоминанию лексики.



Физически активные женщины от 65 лет, были менее склонны к развитию когнитивных нарушений.





Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не может заменить физические упражнения.

А. Мюссе



Время для физкультуры

Польза упражнений для детского мозга



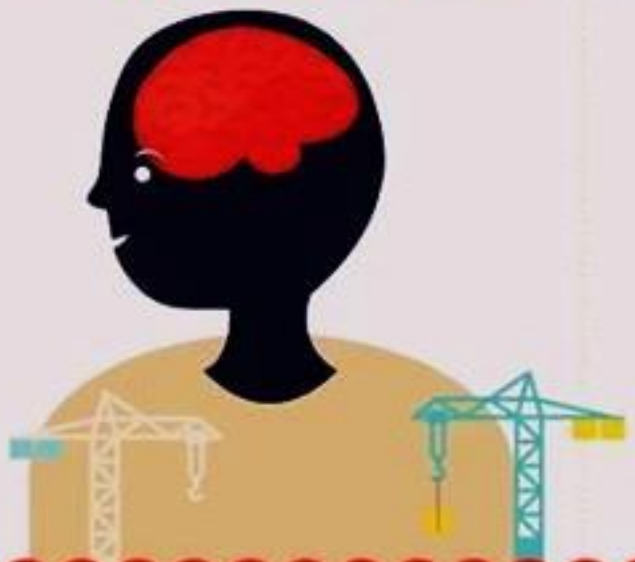
Исследования показывают, что **физическая активность** особенно важна для развития мозга детей.



Любая форма **физической активности** повышает уровень IQ и экзаменационные оценки детей школьного возраста.



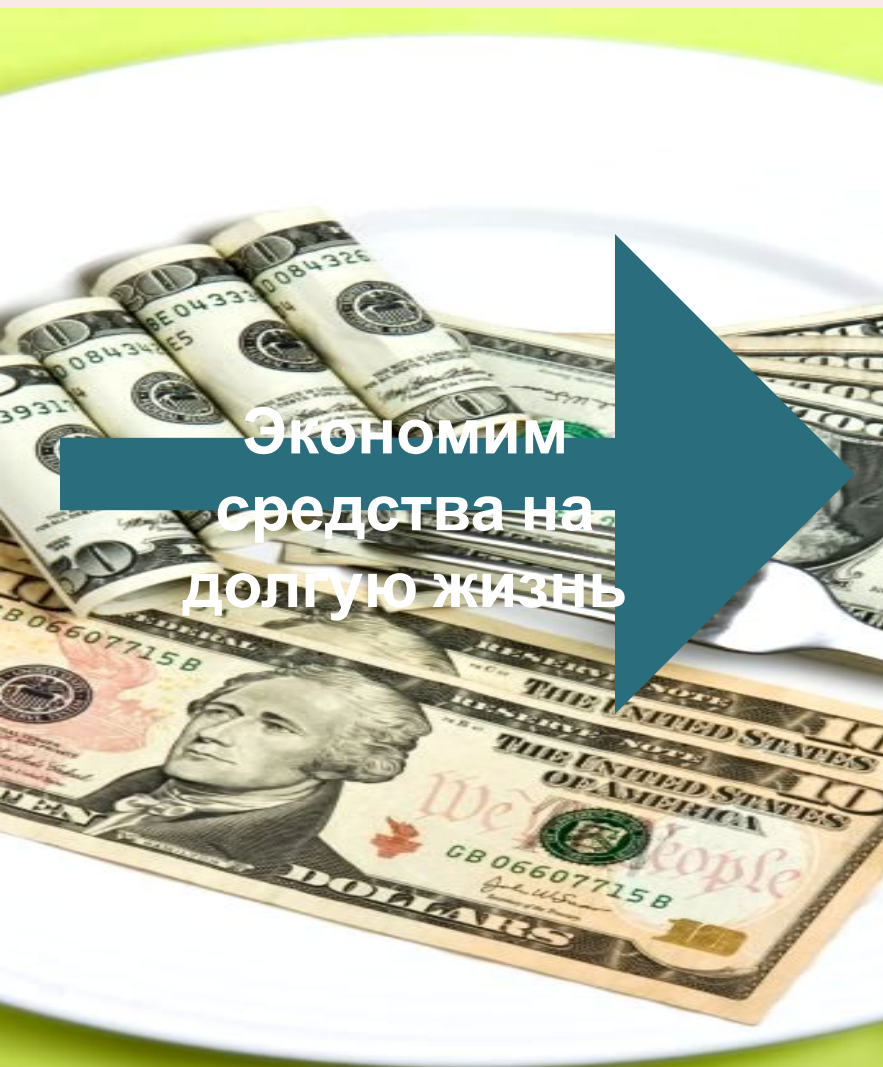
Всего **10 минут упражнений** повышают концентрацию и внимание у 13-16-летних.



Упражнения **сокращают симптомы** у детей с диагнозом **СДВГ** (Синдром Дефицита Внимания и Гиперактивности).



Здоровый образ жизни – дорогое удовольствие?



Экономим
средства на
долгую жизнь

Следить за своим здоровьем на Западе люди начали из практических соображений. Расходы на лечение обходятся очень дорого, а операция может разорить человека. Поэтому люди стараются покупать натуральные продукты, бегать трусцой... Для них очевидно, что здоровье — это гарантия нормальной, успешной жизни, а потеря его — снижение привычного уровня существования.

В России долгое время считалось, что здоровый образ жизни – это дорогое удовольствие, которое доступно только обеспеченным людям. Однако это миф. **Забота о здоровье сберегает деньги.**




Избыток пищи мешает тонкости ума. Сенека

Питаться здоровой пищей дешевле. Не обязательно покупать дорогую заморскую экзотику - авокадо, ананасы, манго. Гораздо полезнее и дешевле есть привычные овощи и фрукты, выращенные в наших широтах: свёклу, морковь, капусту, тыкву, редьку, сельдерей, петрушку, укроп, яблоки, сливы и т. д. Дёшевы и полезны крупы (рис, гречка, овсянка), бобовые (горох, фасоль, чечевица), молочные продукты (молоко, кефир, сметана, ряженка, творог), рыба и пр. Всё это может позволить себе каждый.



Питание





Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.

Гиппократ



Физическая
активность

Не обязательно тратиться на спортзал и упражняться на дорогих тренажерах. С таким же успехом фитнесом можно заниматься дома или на свежем воздухе. Утренняя гимнастика, ритмичные движения под музыку, пробежка в парке, езда на велосипеде, хождение с палками для скандинавской ходьбы — всё это фактически не требует особых вложений.



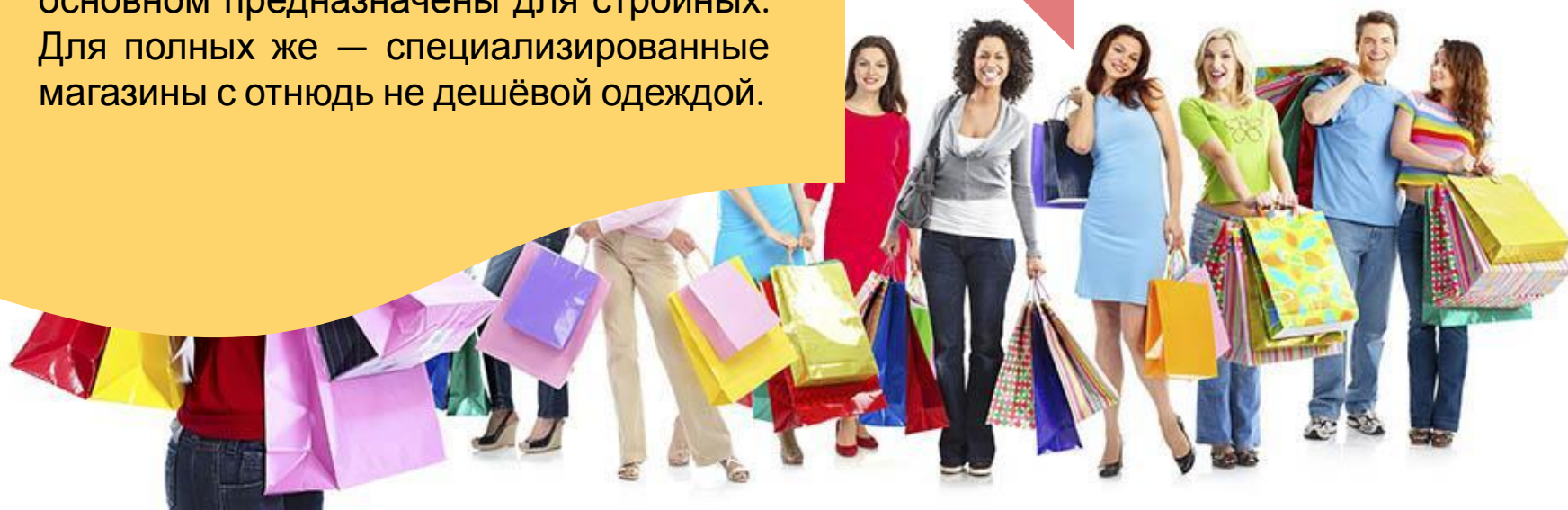
Одежда диктует поведение.

М. Плисецкая

Переход на здоровое питание поможет избавиться от лишнего веса. Это позволит одеваться привлекательно и недорого, легче будет подобрать одежду. Полным людям трудно красиво одеться по доступной цене, потому что вещи, которые продаются в магазинах, в основном предназначены для стройных. Для полных же — специализированные магазины с отнюдь не дешёвой одеждой.



Одежда

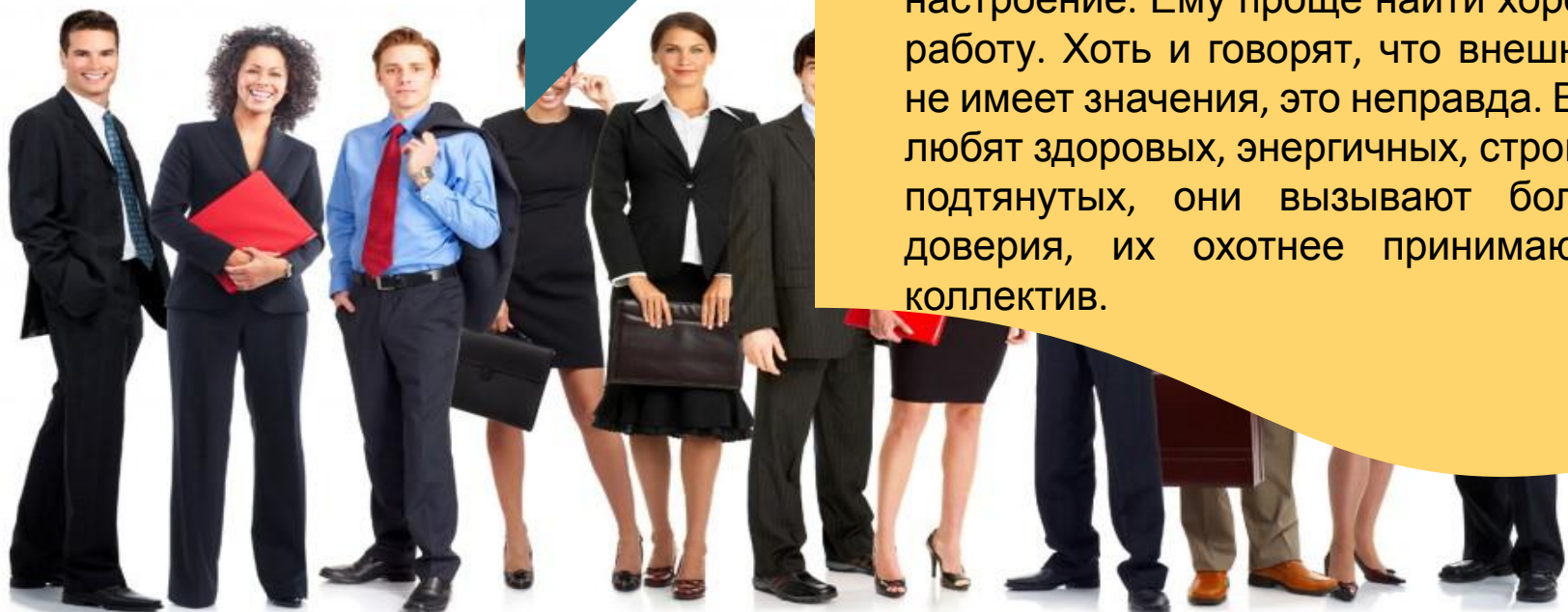




**Береги здоровье, оно — твоя частная
собственность.**

Илья Герчиков

**Внешность и
трудоустройство**



Человек, придерживающийся здорового образа жизни, выглядит более молодым и привлекательным: у него подтянутая фигура, чистая кожа, ясные глаза, хорошие волосы. Такой человек излучает бодрость, энергию, позитив, у него всегда деятельное настроение. Ему проще найти хорошую работу. Хотя и говорят, что внешность не имеет значения, это неправда. Везде любят здоровых, энергичных, стройных, подтянутых, они вызывают больше доверия, их охотнее принимают в коллектив.



Здоровье дороже золота.

У. Шекспир

Расходы на медикаменты и лечение тоже будут уменьшены. Многие не могут дня прожить без таблеток: в их домашних аптечках и косметичках лекарства от головной боли, сердца, давления, желудка, изжоги, печени, бессонницы и т. д.

Если вы начнете следовать здоровому образу жизни, то лекарства вам практически не понадобятся.

**Медикаменты и
лечение**





Здоровье Человека зависит от того, на что он потратил Время.

Николай Адащик

Вывод

Вести здоровый образ жизни — приятно и выгодно. Начните ему следовать, и вы станете свежим, подтянутым, привлекательным человеком, будете испытывать радость бытия. Если у вас есть жизненные цели, которые вы мечтаете достичь, то для этого нужно здоровье, силы, бодрость.





Заключение

Каждый из нас неповторим. Это значит, что для каждого человека программа здорового образа жизни будет строго индивидуальна. В случае наличия в здоровье у человека определённых отклонений от нормы, программа тренировок для опытного спортсмена просто убьёт его. Важно найти гармоничное сочетание развития всех сфер организма.

При создании индивидуального стиля здоровой жизни необходимо учитывать телосложение человека, особенности его метаболизма, склонность к болезням и прочее.

Также необходимо учитывать психологические особенности личности. Тот комплекс мер по оздоровлению, что подойдёт холерику-экстраверту, может сильно навредить флегматику-интраверту.

Также система здорового образа жизни должна полностью учитывать особенности социального статуса человека, его социальные роли. То есть условия работы и климат в семье должны соответствовать максимально высокому уровню здоровьесбережения.



Спасибо за внимание!

