

Юный друг!

Задумывался ли ТЫ когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? А это потому, что здоровье — бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Это главная ценность жизни. ТВОЯ жизнь и ТВОЕ здоровье в ТВОИХ руках.

И наша цель сегодня, пропагандировать здоровый образ жизни, пробудить в тебе устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни, чтобы ты сознательно отказался от вредных привычек, если они у тебя есть.

Мы можем помочь тебе информацией, но решение принимать тебе. И мы очень надеемся, что оно будет правильным. Просто хочется, чтобы ТЫ понимал, как здорово быть свободным и здоровым. Каждый отвечает за себя сам, помня, что здоровье и тело у него одно-единственное и другого не будет, что нужно беречь своё здоровье смолоду.

Ведь чем раньше человек осознаёт, что ЗОЖ — это единственный метод сохранения красоты, молодости, физического и духовного здоровья, тем проще ему будет получить от жизни всё, чего он хочет, и сохранить при этом силу, здоровье, бодрость тела и духа.

«Своё здоровье надо беречь собственными усилиями. Если ты не готов изменить свою жизнь, тебе невозможно помочь».

Гиппократ

КАК ПРАВИЛЬНО ЗАНИМАТЬСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Для того, чтобы ощутить эффект от занятий физической культурой, порой бывает достаточно нескольких занятий, но чтобы этот эффект был стойким, ТЕБЕ необходимо сделать подобные занятия своим образом жизни. Физическое упражнение тем и отличается от лекарств, что чем больше мы его используем, тем оно эффективнее, к нему не развивается привыкание и не отмечается побочных эффектов.

Не обязательно заниматься каждый день достаточно 3–4 раза в неделю, но это нужно делать регулярно: практика показывает, что самыми трудными в этом плане бывают первые 3 недели занятий, после этого ТЫ привыкаешь к подобному ритму, и уже отсутствие физических нагрузок будет казаться необычным.

Прежде чем приступить к выполнению любого упражнения, ТЫ должен реально оценить свои силы. Для того, чтобы знать объективное состояние своего организма, необходимо проконсультироваться с квалифицированным спортивным врачом и пройти определённые диагностические обследования. Но, в любом случае, если предлагаемое упражнение кажется слишком сложным и ТЫ не уверен в правильности его выполнения, лучше от него отказаться или попробовать упрощённый вариант.

Если нагрузка от упражнения, несмотря на всю правильность выполнения, кажется ТЕБЕ чрезмерной или вызывает болевые ощущения, то от него также следует отказаться и выбрать что-то полегче. Кроме того, следует отказаться от выполнения любых упражнений, если у ТЕБЯ накануне поднялась температура выше 37°C.



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ - это тоже основной компонент, и самый главный. Без него не бывает полноценной жизни, так как вы столкнетесь со многими возрастными изменениями. И чем чище будет ваше питание, тем больше будет энергии и сил на активный образ жизни. Так же питание на 70 % является успехом красивой и подтянутой фигуры, что в нашем современном мире, не маловажно.

• Правило 1.

Питание должно быть разнообразным. Это важное условие того, что организм получил все необходимые для роста и развития вещества.

• Правило 2.

Каждый день в меню должны входить

- фрукты овощи
- мясо рыба
- молоко и молочные продукты
- зерновые продукты

• Правило 3.

Питание должно быть регулярным, питаться в одно и тоже время 4-5 раз в день.

Режим дня и здоровье человека

Вся жизнь человека проходит в режиме распределения времени — это установленный распорядок жизни человека, который включает в себя труд, питание, отдых и сон.



Отказ от вредных привычек

Однако рациональное питание и физически активный образ жизни не дадут полного эффекта, если при этом человек не избавляется от вредных привычек, которые патологически влияют на общее состояние организма и деструктивно влияют на сам здоровый образ жизни и его составляющие.

Однозначно вредят здоровью человека курение, употребление наркотических препаратов, больших доз алкоголя. Поэтому для сохранения своего здоровья от этого всего лучше отказаться. С другой стороны, ежедневные занятия спортом укрепляют организм, но чрезмерные физические нагрузки могут его изнурить и привести к заболеванию.

Здоровый образ жизни и его составляющие неуклонно входят в нашу реальность. Современный человек просто не может выйти из реальности, которая учит тому, что такое ЗОЖ, ведь все мы уникальны, и беречь эту уникальность, сохранять ее в максимально близком к идеальному состоянию — это отличная цель жизни.

Правила здорового образа жизни не так сложны, как кажется, на первый взгляд и иногда достаточно всего лишь начать, чтобы осознать, насколько это было необходимо.

И, напоследок, самое главное: Как большая дорога начинается с первого шага, так и следование принципам здорового образа жизни начинается с нашего сознательного выбора, который каждому из нас предстоит делать ежедневно между поведением, укрепляющим или разрушающим наше здоровье.



Наш адрес
347304, Россия
Ростовская область, Цимлянский район
станция Красноярская улица Победы 99

Составитель библиотекарь
Красноярского отдела
Войтишар К. Б.

Муниципальное бюджетное учреждения
культуры Цимлянского района
«Центральная межпоселенческая библиотека»
Красноярский отдел

6+



Информационный буклет
к Всемирному дню здоровья
для всех групп пользователей

2023