



ЗДОРОВЬЕ
ОБРАЗ

ЖИЗНЬ

Работу выполнила библиотекарь КС №54 Козьмина Н.П.

В конце XIV века средневековый медицинский трактат «Tacuinum sanitatis» на латинском языке рассказывал о здоровом образе жизни. Прототипом этой книги мог стать труд багдадского учёного и врача Ибн Бутлана «Поддержание здоровья». Значительно больше внимания, нежели лечебным травам, в книге уделено описанию полезных и вредных свойств тех или иных видов пищи и съедобных растений, также приведены шесть условий сохранения 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.



Tacuinum Sanitatis, c. 1450



Сбор чеснока, из *Tacuinum sanitatis*, ок. 1400 г.

ЗОЖ (Здоровый Образ Жизни) — это совокупность принципов поведения, мероприятий и привычек, способствующих оздоровлению и укреплению организма, активизации иммунитета и улучшению самочувствия. ЗОЖ – это существенно более сложное понятие, включающее не только физическую активность и грамотно составленный рацион. Здоровый образ жизни – это особый подход ко всем аспектам собственного здоровья. Он включает в себя определенные привычки и принципы поведения, направленные на укрепление всех систем организма. ЗОЖ призван обеспечить лучшие условия для всех процессов жизнедеятельности, минимизировав вероятность развития заболеваний. Его задача – максимально улучшить здоровье и заметно увеличить общую продолжительность жизни, обеспечив хорошее самочувствие в пожилом возрасте. Многим людям кажется, что ведение здорового образа жизни требует слишком больших временных затрат. Но освобождающаяся энергия позволяет полностью компенсировать затраченное время. Вы будете работать эффективнее, успевая сделать больше дел и сохраняя достаточно времени и энергии для активного отдыха и развлечений.



Главные составляющие ЗОЖ

1. Правильное

питание

Сбалансированный рацион позволяет обеспечить организм всеми нужными питательными веществами. Можно выделить 6 типов наиболее важных компонентов, которые постоянно должны присутствовать в достаточных количествах: белки, жиры, углеводы, минералы, витамины и антиоксиданты. Основные принципы здорового питания направлены на непрерывное обеспечение организма перечисленными компонентами. В частности, достаточное количество антиоксидантов необходимо, чтобы оперативно обезвреживать продукты жизнедеятельности, защищая клеточные структуры от повреждений. Это позволяет дольше сохранить клетки молодыми, а организм – здоровым и энергичным. Рацион питания должен быть разнообразным, включать в себя молочные и мясные продукты, свежие овощи, фрукты, ягоды и зелень, бобовые и зерновые, морепродукты и рыбу. Принципы здорового образа жизни пропагандируют отказ от фаст-фуда, сдобы и чрезмерного употребления сладостей, замену белого хлеба, выпечки на ржаной и отрубной хлеб.

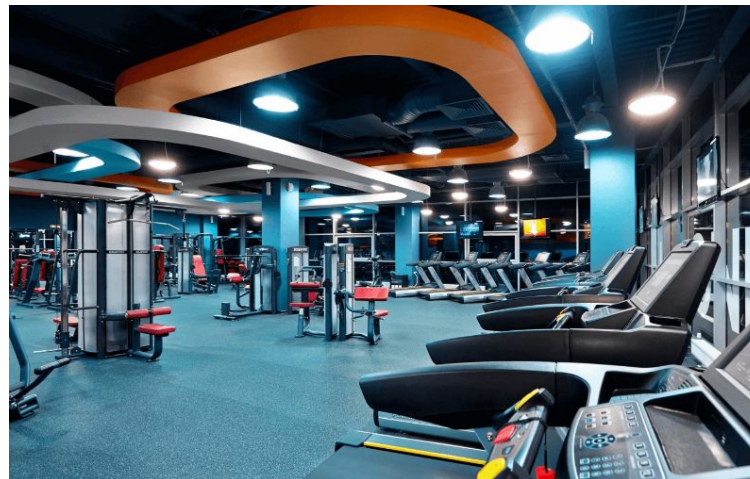


2. Спорт

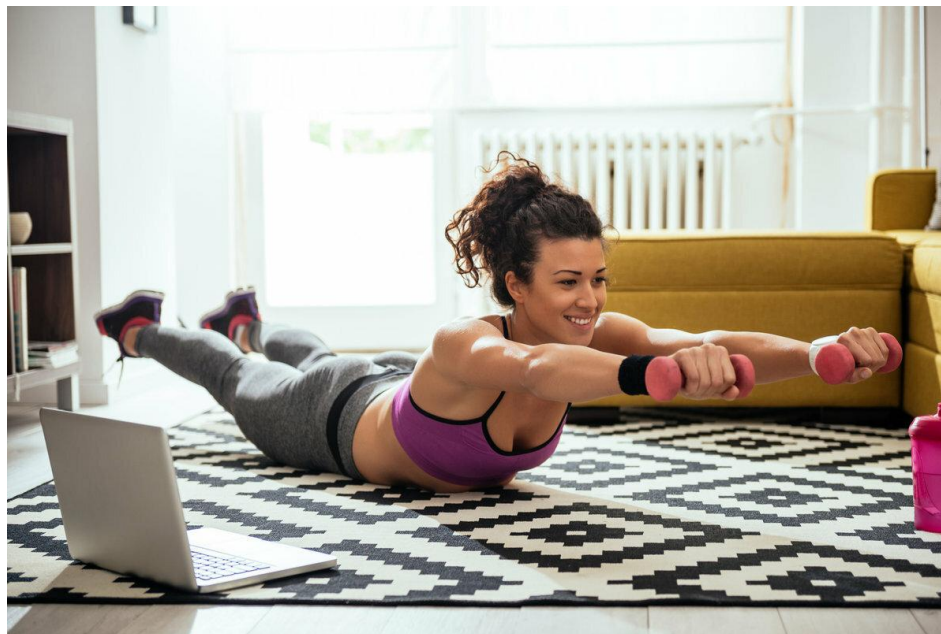
Можно по-разному понимать, что такое ЗОЖ, но спорт однозначно является ключевым элементом здорового образа жизни. Регулярная физическая активность позволяет поддерживать организм в тонусе, значительно усиливает кровоснабжение в тканях и органах, улучшает работу лимфатической системы, повышает настроение и формирует дисциплину. Для здорового образа жизни следует выбирать те виды спорта, которые не заставляют организм работать на износ, не разрушают суставы и не перегружают сердце сверх нормы. Лучше всего подходят ежедневные пробежки, продолжительные прогулки на свежем воздухе, плавание и езда на велосипеде.



Занятия спортом поощрялись во все времена: быть спортивным, значит — быть здоровым. Не даром все мы знаем поговорку «в здоровом теле – здоровый дух», которую нам с детства пропагандировали родители и школьные учителя. Это очень верное изречение, актуальное во все времена, особенно в 21-м веке. В наши дни занятия спортом вышли на новый уровень и это в первую очередь стало «модно». Количество фитнес-клубов и спортивных залов растет как на дрожжах, спорт уже возведен в ранг индустрии и постоянно предлагает нам попробовать то-то новое, чтобы быть в тренде и не отставать от популярных тенденций. Но тем не менее, несмотря на такое обширное предложение, не все могут позволить себе посещать публичные фитнес-клубы в силу различных обстоятельств. Ситуации, при которых человек не может позволить себе начать посещать спортзал – масса, от самых банальных: расходы на абонемент кажутся слишком большими, до глубоко личностных: страх делать что-либо на публике, что особенно объяснимо, когда нет опыта в фитнесе и человек не знает, как подступиться к тому или иному тренажёру, а попросить помощи попросту стесняется.



Итак, вы обнаружили у себя острое желание заниматься спортом или просто внести небольшое разнообразие в ваши повседневные дела, стать более активными, но совершенно не знаете с чего начать. Для начала необходимо **поставить перед собой четкую цель** и ответить на вопрос: «для чего мне это нужно?» чтобы выяснить, в каком направлении двигаться. Давайте разберем варианты домашних занятий и их направленность. **домашний фитнес** – вы делаете те же самые упражнения, которые люди делают в зале, работаете со своим собственным весом, используете утяжелители, гантели и т.п. Упражнения можно начать использовать самые разнообразные: приседания, планка, скручивания на пресс и все, что будет душе угодно, благо вариантов существует несчетное множество;



Домашняя аэробика

Для большинства аэробика для начинающих стала идеальным решением, чтобы вернуться к прекрасной физической форме и доброму расположению духа. Кардио-тренинги оказывают положительное воздействие на функционирование легких и сердечно-сосудистой системы, способствуют насыщению кислородом всего организма. Для тренировки вам не потребуется профессиональное спортивное оборудование. Находите видео в интернете, включаете и бодро повторяете все, что там показывают, двигаетесь активно, тратите энергию, сжигаете калории и заряжаетесь позитивом. Для начала желательно выполнять упражнения не менее трех раз в неделю по 60 минут. Как только будет заметен результат, упражнения можно сократить до 30-40 минут, но важно соблюдать регулярность занятий. Только тогда возможно за три месяца скинуть несколько килограммов.



Йога

Не обязательно идти на персональные занятия с тренером, можно начать заниматься дома самостоятельно. Для этого необходимо почитать соответствующую литературу, найти обучающие видео и повторять то, что там показывают. Главное – выполнять все умеренно, в силу своих возможностей, не стараться сразу свернуться в эффектную позу немыслимой сложности. Здесь наше кредо – не навреди (самому себе). Существует очень много информативных профилей на платформах Instagram и Youtube, где практикующие тренеры выставляют фото и видео своих практик, объясняют нюансы и показывают, каких ошибок стоит избегать. По таким урокам очень удобно заниматься дома.



Стретчинг

Термин «стретчинг» происходит от английского слова «stretching» — «растягивание». Название говорит само за себя: стретчинг — это особый вид аэробики, направленный главным образом на растяжку мышц тела, развитие гибкости и эластичности. Заниматься стрейтчингом можно в любом возрасте, независимо от имеющегося уровня подготовки.



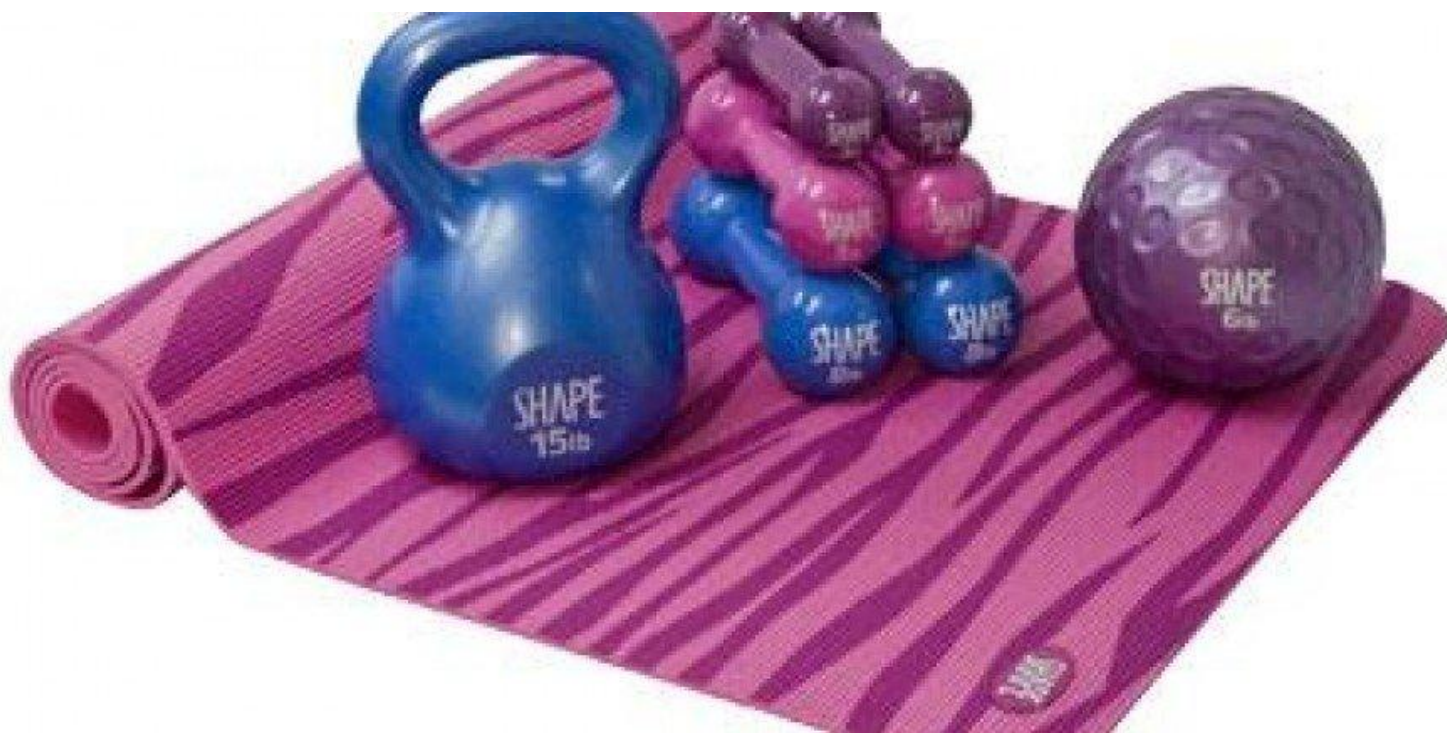
На самом деле, все, что вам нужно чтобы начать занятия – только ваше желание и стремление к новым свершениям. Это все. У вас нет спортивной одежды, нет коврика для занятий, нет оборудования и приспособлений, нет времени? Это все отговорки. На самом деле у вас нет только мотивации к действию. Если же с мотивацией у вас все в порядке, ваши намерения тверды и непоколебимы, давайте рассмотрим, **что вам поможет в ваших свершениях:**

Коврик для занятий. Выбрать коврик можно в любом спортивном магазине. Важные параметры, которые стоит учитывать – длина коврика, которую Вы выбираете с учетом вашего роста, а также его толщина. Для этого проанализируйте, для какого рода активности вы будете его использовать (толстые сильнее скользят по поверхности, тонкие могут быть довольно жесткими). Но даже если вы его не приобретете, всегда есть возможность использовать альтернативу — будь то декоративный коврик на полу или свернутое покрывало, главное, чтобы вам было комфортно заниматься спортом.



Спортивные приспособления

Когда вы освоите необходимый минимум упражнений, первая мышечная боль пройдет и вам покажется, что занятия стали слишком легкими, можно приобрести пару-другую гантелей и начать выполнять упражнения с ними. Так же можно использовать утяжелители, резинки эспандеры, которые работают по типу сопротивлению и добавляют дополнительную нагрузку вашим мышцам. Если тратить вы не хотите – используйте бутылки с водой, способ применения и эффект такой же как от гантелей, а главное — дешево и сердито.



Спортивная одежда

Она не обязательно должна быть дорогой и с лейблом именитого бренда — для занятий дома Вам достаточно того, чтобы в ней было удобно, она не сковывала движения, пропускала воздух и впитывала влагу. Отсутствие времени — самая популярная отговорка, чтобы не заниматься. Но давайте проанализируем, насколько Вы честны с собой. Многие из нас первым делом, когда появляется свободная минутка, достают смартфон и начинают штурмовать соцсети, которые, как правило, затягивают в свою пучину и очнуться иногда можно и через пол часа, и через час. А 30 минут в день вполне достаточно для занятий физической активностью. Если вам кажется, что отказаться от социальных сетей тяжело, просто представьте, что даже если начать заниматься по 30 минут ежедневно, на протяжении двух-трёх месяцев — Ваша фигура и самочувствие заметно улучшатся, а зависимость от смартфона лишь испортит зрение и потратит драгоценные минуты жизни впустую.



3. Отказ от вредных привычек

Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками. Сложно представить себе человека, который курит и при этом пробегает каждый день хотя бы пару километров. Нельзя одновременно развивать легкие и сердечно-сосудистую систему спортом, и при этом наносить им ущерб курением. Также ЗОЖ исключает регулярное употребление алкоголя. Любые вредные привычки разрушительны для нашего организма, поэтому отказ от них – важнейший шаг на пути к здоровому образу жизни.



4. Режим сна и распорядок дня

Чтобы быть здоровым и энергичным, человек должен хорошо выспаться. Нашему организму требуется не менее 7 часов сна ежедневно (но спать 9 и более часов подряд – тоже вредно). Правильный режим сна позволит вам стать бодрее и энергичнее, а хорошо составленный распорядок дня поможет в этом. И не нужно думать, что такой подход лишает вас свободы. Наоборот, вы будете работать эффективнее, и у вас появится больше свободного времени



5. Закаливание

Большинство из нас с трепетом и легкой завистью смотрит на людей, способных облиться ледяной водой или нырнуть в прорубь в крещенские морозы. Но если вы решитесь на подобные экстремальные проявления ЗОЖ, ваш иммунитет станет значительно крепче, а организм будет гораздо лучше сопротивляться вредным факторам внешней среды. Кроме того, закаливание значительно улучшает терморегуляцию организма, поэтому вы будете легче переносить как холод, так и жару. Разумеется, не обязательно сразу нырять в прорубь. Начать закаливать организм можно с умывания ледяной водой по утрам и прогулок на свежем зимнем воздухе.



6. Витамины и минералы

Многие люди стараются избегать искусственных витаминно-минеральных комплексов и получать всё необходимое из рациона. Они уверены, что только натуральные вещества могут быть полезными. Но это неправильное понимание того, что такое ЗОЖ. Поступление витаминов и микроэлементов в наш организм в зимнее время неизбежно снижается, поэтому без специальных добавок обойтись сложно. Нельзя кидаться в крайности и отказываться от аптечных витаминов. С точки зрения химии это такие же вещества, как и те, что содержатся в натуральных продуктах питания. И эффект от них будет такой же. Просто купите хороший мультивитаминный комплекс. Также не забывайте, что важнейший витамин, которого зимой не хватает всем без исключения – это витамин D, поэтому его желательно купить в виде отдельного препарата.



7. Гигиена

Нельзя недооценивать важность гигиены для профилактики различных заболеваний. Каждого ребенка учат в школе, что приходя с улицы, первым делом необходимо вымыть руки с мылом. Но даже взрослые люди делают это далеко не всегда. А между тем эта несложная процедура значительно повышает ваши шансы ни разу не заболеть гриппом или простудой за всю зиму. Люди, тщательно соблюдающие правила личной гигиены, практически никогда не заражаются заболеваниями, передающимися контактным путём. Они реже сталкиваются с грибковыми поражениями, а также с различными микроорганизмами, приводящими к закупорке пор и прочим болезням .



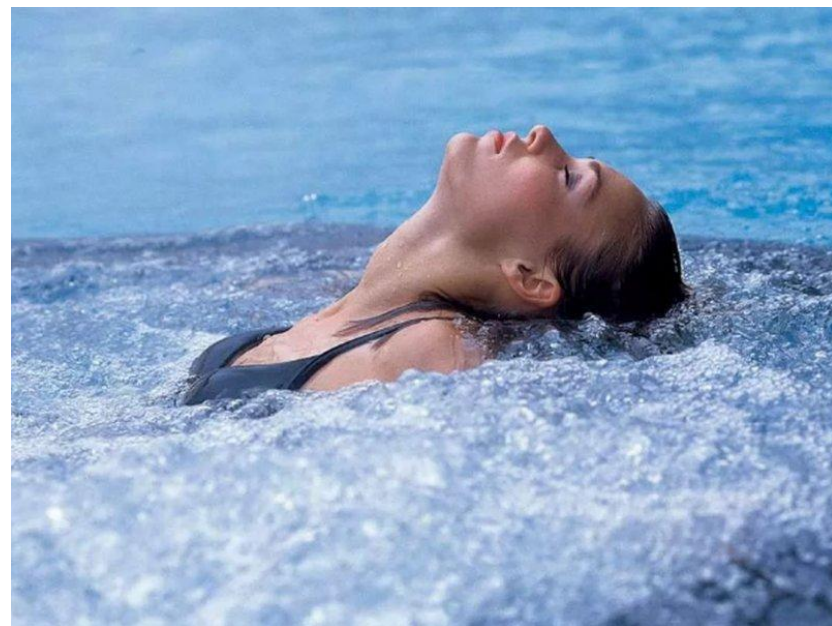
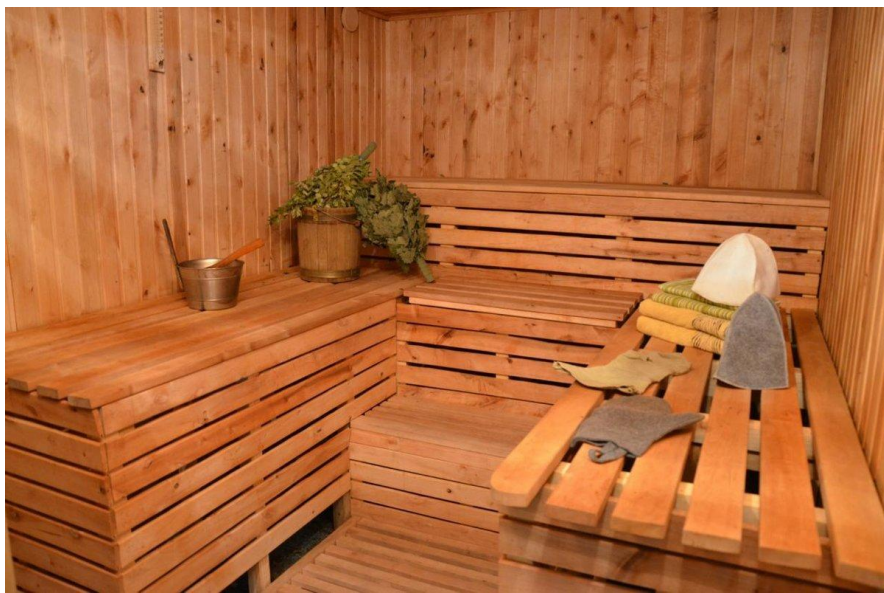
8. Психологическое здоровье

Эмоциональная гигиена также очень важна. Следует избегать любых негативных эмоций. Это позволит сохранить как психическое здоровье, так и физическое. Просто избегайте информации, заставляющей вас нервничать и при этом не имеющей практической ценности. Не думайте об этом и не разговаривайте с окружающими. Это несложное правило позволит значительно улучшить качество жизни, приложив минимальные усилия.



9. Термальные процедуры

Если у вас нет противопоказаний – регулярно посещайте баню. Это прекрасный отдых и отличное оздоровительное средство, позволяющее улучшить состояние кожи. Люди, регулярно принимающие банные процедуры, обычно бодрее и энергичнее, меньше потеют и лучше переносят значительные температурные перепады.



10. Обильное питьё

Вода – важнейшее вещество для жизнедеятельности. Она должна поступать в организм непрерывно, чтобы обеспечивать нормальное протекание обменных процессов. Учитывайте, что равномерность употребления важнее, чем общее количество выпитой воды. Желательно ежедневно выпивать стакан чистой воды сразу после пробуждения и стакан перед сном. Ни один процесс жизнедеятельности не может обойтись без воды, она необходима для всех биохимических реакций. Наше тело состоит из воды примерно на 60%, и отклонение от данной нормы даже на несколько процентов способно вызвать серьезные проблемы со здоровьем. В человеческом организме **вода выполняет следующие функции**: является средой для протекания химических реакций; регулирует температуру тела, отдельных органов и тканей (за счет большой теплоемкости и испарения с поверхности кожи); обеспечивает транспортировку питательных веществ и продуктов жизнедеятельности; участвует в пищеварении; регулирует внутриклеточное давление; участвует в выведении токсинов и отходов из организма. Количество выпиваемой воды должно зависеть в первую очередь **от массы тела, физической активности человека и погодных условий**. Наиболее оптимальным значением является 30-45 миллилитров воды на килограмм массы тела



Чтобы узнать, сколько воды нужно пить в зависимости от веса, воспользуйтесь данной таблицей:

Таблица потребления воды

Ваш вес (кг)	Суточная потребность в воде, литры		
	При низкой физической активности	При умеренной физической активности	При высокой физической активности
50	1.55 л	2.00 л	2.30 л
60	1.85 л	2.30 л	2.65 л
70	2.20 л	2.55 л	3.00 л
80	2.50 л	2.95 л	3.30 л
90	2.80 л	3.30 л	3.60 л
100	3.10 л	3.60 л	3.90 л

Количество выпиваемой воды следует увеличивать при наличии таких факторов как:

Летняя жара. В жаркую погоду вода активно испаряется с поверхности тела, обеспечивая терморегуляцию. Даже если кожа выглядит сухой, процесс испарения идёт интенсивно, поэтому обезвоживание может наступить довольно быстро. Необходимо увеличить количество выпиваемой воды и пить её максимально равномерно в течение дня. **Занятия спортом.** Обычный человек теряет с потом до 1 литра воды за тренировку, а у профессиональных спортсменов количество потерянной влаги может достигать нескольких литров (у марафонцев на дистанции – до 3 литров за час). При таком сильном потоотделении рекомендуется пить не обычную воду, а специальную – обогащённую ионами калия, магния, натрия и прочих минералов.

Повышенная температура тела. Многие инфекционные заболевания приводят к повышению температуры, следствием чего также может стать обезвоживание. Кроме того, дополнительная вода необходима для эффективной работы иммунитета и скорейшего вывода токсинов из организма.

Чрезмерное потребление кофе. Кофеин является сильным мочегонным средством, способным привести к обезвоживанию организма. Любителям кофе рекомендуется после каждой порции бодрящего напитка выпивать стакан воды или чашку чая. **Употребление солёной или сладкой пищи.** Если за обедом вы съели солёное блюдо или сладкое пирожное, дополнительный стакан воды не будет лишним.



Для поддержания хорошего самочувствия и здоровья важно не только количество выпиваемой воды, но и режим. Многие люди, почитав в интернете рекомендации о том, сколько воды нужно пить, воспринимают их по-своему. Весь день они пьют кофе, а вечером вспоминают, что собирались пить по 2 литра воды ежедневно, и выпивают весь объем залпом, чтобы «выполнить норму». Подобный подход только вредит здоровью. Воду нужно пить небольшими порциями, привязывая это к своему распорядку дня: ***Сразу после пробуждения.*** Ночью почки продолжают работать (хоть и медленнее), и организм утром обезвожен. Поэтому первое, что нужно сделать после пробуждения – выпить стакан воды. Жидкость способствует запуску обменных процессов, и через 30-40 минут организм будет готов к завтраку. Вода должна быть тёплой (не из холодильника), а пить её следует небольшими глотками. ***Перед едой.*** Диетологи советуют выпивать 1-2 стакана воды незадолго до приема пищи. Это позволяет быстрее насытиться и съесть меньше. Кроме того, вода промывает желудок и кишечник, подготавливая их к процессу пищеварения. ***После еды.*** После приёма пищи организму требуется дополнительная жидкость для обменных процессов. Учитывайте, что не рекомендуется пить воду сразу. Подождите минут 40, чтобы пища успела частично перевариться. Если после еды вас всегда мучает жажда, выпивайте больше воды до приема пищи. ***Перед сном.*** Как было отмечено выше, ночью почки продолжают работать. Чтобы избежать обезвоживания, рекомендуется перед самым сном выпить немного воды. Но учитывайте, что если выпить больше стакана, из-за излишек жидкости нагрузит сердце, и уснуть будет сложнее. Лучше ограничиться 150 миллилитрами. Если имеются проблемы с почками или сердцем – посоветуйтесь с лечащим врачом. ***После тренировки.*** Перед тренировкой и во время неё лучше ограничиваться несколькими глотками воды (у спортсменов обычно имеется специальная бутылочка), чтобы не перегружать сердечно-сосудистую систему. А вот после тренировки рекомендуется выпить 700 мл воды за 1-2 часа, разбив этот объем на порции по 150-200 мл.

Правила употребления воды довольно просты, но запомнить их и соблюдать получается не у всех. Так многие люди не любят пить чистую воду, особенно если не испытывают жажды. Можно придать ей приятный вкус, добавив пару листиков мяты или несколько капель лимонного сока. Свежесть и едва уловимый аромат будут чувствоваться ещё долго, улучшая ваше самочувствие и настроение. Чтобы не забывать пить, желательно привязать каждый стакан воды к определенному действию: перед сном, после пробуждения, перед едой, перед выходом из дома. Можно поставить напоминание на телефон (современные смартфоны позволяют настроить практически любое количество будильников). Если стакана воды для вас много – пейте меньшими порциями, главное – равномерно в течение дня.



Не важно, как вы собираетесь вести здоровый образ жизни, какой способ вы выбираете для себя. Главное - понимание того, что ваше здоровье — это то, что нужно только вам. И его нужно беречь и поддерживать. Становясь здоровее, почувствовав себя сильнее и увереннее, вы получите вкус к жизни достижению поставленных целей. И еще одно: *нельзя стремиться к успеху за счет своего здоровья*. Это не есть успех. Это достижение цели любой ценой.

Желаю всем здоровья и успеха!



Источники

1. www.dnevnik-znaniy.ru-Что такое ЗОЖ
2. www.zozmania.ru.-Здоровый образ жизни. Основные принципы и рекомендации врачей
3. www.zen.yandex.ru-ЗОЖ это питание и физкультура?
4. www.zen.yandex.ru-Аэробика для начинающих