

С 3 по 9 апреля 2023 года - «Неделя продвижения здорового образа жизни»

Что такое здоровый образ жизни?

По оценкам экспертов ВОЗ, здоровье людей в большей степени (50%) зависит именно от образа жизни. Как говорил известный русский писатель Л.Н. Толстой: «Смешны требования людей курящих, пьющих, объедающихся, не работающих и превращающих ночь в день, о том, чтобы доктор сделал их здоровыми».

У человека должна быть сформирована культура здоровья, ведь осознанное отношение к своему физическому и душевному самочувствию – это признак человека, ответственного за спокойствие своих близких и за свое будущее.

Аспекты здорового образа жизни:

- отказ от употребления ПАВ (табакокурение, алкоголь, наркотики);
- здоровое питание: использование продуктов питания, потребление которых ассоциировано с увеличением потенциала здоровья; отказ от продуктов, потребление которых ассоциировано с повышением рисков возникновения ХНИЗ;
- движение: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения с учётом возрастных и физиологических особенностей, отказ от сидячего образа жизни;
- позитивное мышление;

- соблюдение правил личной гигиены;
- соблюдение режима работа/отдых.

Стремление вести более здоровую жизнь способствует следующим улучшениям:

- сокращается частота рецидивов хронических заболеваний;
- при пробуждении нет ощущения усталости, чувствуется прилив сил;
- наблюдается повышенная выносливость на спортивных тренировках;
- сокращается частота простудных заболеваний;
- кожа становится более упругой и чистой;
- снижается вероятность развития возрастных заболеваний.

Стресс и здоровье человека

Профилактика стрессовых состояний, положительный эмоциональный настрой очень важны для здоровья человека. Научитесь расслабляться, отдыхать, переключать свое внимание на позитивные вещи, замечать хорошее. 60 минут полноценного отдыха в день будет достаточно для того, чтобы изменить свой эмоциональный настрой в лучшую сторону. Также, если Вы научитесь расслабляться, то сможете активизировать иммунную систему.

С 3 по 9 апреля Министерством здравоохранения РФ объявлена Неделя продвижения здорового образа жизни, приуроченная к празднованию Всемирного дня здоровья.

???? Укрепление здоровья населения - одна из актуальных задач здравоохранения, важным аспектом которой является здоровый образ жизни (ЗОЖ). ЗОЖ - оптимальное качество жизни, определяемое мотивированным поведением человека, направленным на сохранение и укрепление здоровья, в условиях воздействия на него негативных природных и социальных факторов.

???? Всемирная организация здравоохранения констатирует, что причиной преждевременной смерти в 70% случаев являются неинфекционные заболевания. Тем временем, результаты многочисленных исследований подтверждают: следование основам ЗОЖ приводит к оздоровлению организма человека. Снижается риск возникновения многих проблем, связанных со здоровьем, во всех возрастных группах, а также смертность от неинфекционных заболеваний.

КАК ПРЕОДОЛЕТЬ СЕБЯ И НАЧАТЬ ЗАНИМАТЬСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ

Многие обстоятельства препятствуют занятиям физической активностью. Как их обойти? Примеры приведены в таблице:

«Препятствия»	Как их преодолеть
Я слишком занят(а), у меня нет времени заниматься ФА	Начинайте постепенно. Примите решение заниматься ФА два раза в неделю по 10-15 мин. Обязуйтесь следовать намеченному плану в течение двух недель, затем оцените его по уровню ФА и составьте новый. Не переживайте, если Вам не удастся следовать плану абсолютно. Выработка привычки быть физически активным – наиболее важная задача для Вас сейчас
Занятия ФА не доставляют мне удовольствия	Начните занятия с того, что Вы любите (прогулки, танцы, подвижные игры, например, с детьми или животными). Найдите кого-нибудь из Вашей семьи или друзей, кто будет с Вами заниматься. По мере того как будет идти время, Вы получите намного больше удовольствия от занятий ФА
Я слишком устаю в конце моего рабочего дня, чтобы заниматься ФА	Через 2-3 недели после начала занятий ФА у Вас будет больше энергии. ФА, обладая антистрессорным действием, может стать для Вас реальным способом избавления от стресса. Для занятий ФА можно выбрать другое время дня
Я боюсь навредить себе	Умеренная ФА безопасна. Медленное начало и медленное увеличение нагрузки – наилучшая защита от повреждений
У меня слишком большая масса тела, мне тяжело заниматься	Выберите такой вид ФА, который Вам доставляет удовольствие и будет удобен для Вас, например, ходьбу или плавание
Я слишком стар(а)	В любом возрасте движения очень полезны