

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

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 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.

Интересные факты о здоровье

Самой здоровой нацией по праву считаются японцы. Они считаются очень трудолюбивыми и пунктуальными, но это не мешает им находить время для расслабления и отдыха. Японцы даже разработали систему 5S, которая помогает поддерживать баланс между личной жизнью и работой. Скорость некоторых процессов нашего организма можно сравнить с реактивной. Например, воздух при чихании вырывается со скоростью 160 км/ч (на такой скорости движется скоростной поезд), а при кашле он может доходить до 900 км/час (скорость самолета).

Стрессовые ситуации являются причиной 90% заболеваний, в том числе и наследственных. Это связано с тем, что напряжение ослабляет организм, нарушает процессы переваривания пищи и эмоциональное состояние. Высокие показатели стресса в Южной Корее связаны с построением карьеры.

Мозг не ощущает боль, но может принимать сигналы, направляемые организмом.

В некоторых случаях пища становится лекарством, однако результат зависит от восприятия. Подтверждением являются результаты наблюдений и историй, связанных с удивительными исцелениями и смертями, произошедшими с помощью еды.

Структура воды меняется в зависимости от слов, произнесенных над ее источником. Приятные вещи делают воду лучше, поэтому при ее употреблении человек сам повышает свое самочувствие, исцеляется. Злость и заговор по отношению к воде дает обратный эффект.

Позитивный настрой укрепляет иммунитет. Это происходит благодаря повышению уровня серотонина, повышающего работоспособность и ощущение бодрости. В связке с ним идет гормон дофамин, который мотивирует нас двигаться дальше, вырабатывая положительные воспоминания и эмоции. Иногда выработка этих веществ может замедляться, но данная задача решается с помощью терапии и специальных лекарств.

Вредные привычки способствуют сокращению продолжительности жизни примерно на треть. Ежедневное использование сигарет приводит к тому, что легкие заполняются частичками сажи и дегтя всего за несколько суток (3-4 дня), а вот для отказа от курения и очищения дыхательных путей необходимо два, а то и три месяца. Употребление алкоголя в больших количествах нарушает работу организма из-за своей токсичности.



Наш адрес
станция Красноярская
улица Победы 99

Составитель библиотекарь
Красноярского отдела
Войтишар К.Б.

Красноярский отдел
МБУК ЦР «ЦМБ»

6+

Здоровым быть – век долгий жить!



Информационный буклет
для всех групп пользователей

2024г.