

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ! МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!

(памятка для населения)

Здоровье — бесценное богатство каждого человека, главное условие полноценной и счастливой жизни. Как же зарядить свой иммунитет?



Вести здоровый образ жизни!

Правила здорового образа жизни

Компоненты здорового образа жизни



Равномерное сочетание умственных и физических нагрузок. Необходимо чередовать умственные нагрузки с физическими упражнениями, что позволит избежать переутомления и сохранить здоровье. Правильный отдых - это прогулки, походы, путешествия, занятия спортом, творческая деятельность, посещение культурно-массовых мероприятий и т. д.

Двигательная активность - занятия физкультурой, спортом, а так же утренняя гимнастика, пешая ходьба. Люди, регулярно занимающиеся физической культурой и спортом по сравнению с теми, кто мало двигается, лучше выглядят, менее подвержены стрессу и усталости, лучше спят, у них меньше проблем со здоровьем.



Личная гигиена. Личная гигиена включает в себя режим, уход за телом, гигиену одежды и обуви. Необходимо тщательно и часто мыть руки с мылом,

особенно после посещения туалета, перед едой, после возвращения с улицы.

Знание правил личной гигиены необходимо каждому человеку.



Здоровое питание предусматривает соблюдение трех важных законов: соответствие калорийности рациона энергетическим затратам организма;

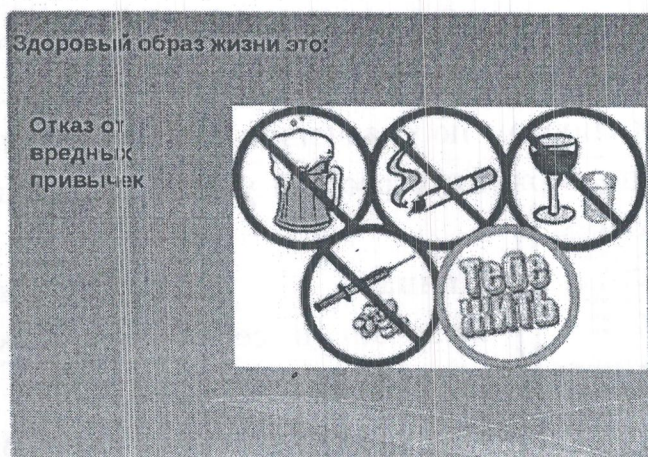


обеспечение полноценности рациона по содержанию пищевых веществ; четкий распорядок приема пищи в течение дня. Принимать пищу нужно в определенные часы, 4-5 раз в день свежеприготовленной, медленно и тщательно пережевывая ее. Вечером не следует пить кофе. Сахар лучше заменять медом, ягодами, фруктами. Рекомендуется ежедневно включать в рацион фрукты и овощи, ржаной хлеб, ограничить употребление белого хлеба, 2-3 раза в неделю - рыбу. Стараться обходиться без соли. Воду пить небольшими порциями до 2л. в день.

Закаливание. Закаливание - это система процедур, которые повышают сопротивляемость организма неблагоприятным воздействиям внешней среды. Закаливание - это своего рода тренировка защитных сил организма. Основным средством закаливания является вода. С ее помощью можно совершать обливание, обливание, купание, принимать контрастный душ. Закаливание воздухом - это не только специальные процедуры, но и ежедневная влажная уборка, и многократное проветривание помещения. Хождение в теплое время босиком по траве - это тоже вид закаливания. В сочетании с физическими упражнениями эффективность закаливающих процедур повышается.

Полноценный сон. В спальне обязательно должен быть свежий воздух. Ложиться желательно не позднее 22 час.30 мин. Сон - не менее 8 часов в день.

Если вы хотите быть здоровыми, избегайте вредных привычек!



ПИТЬ ИЛИ НЕ ПИТЬ

(О ВЛИЯНИИ ПИВА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА)

Многие считают, что здоровью угрожает только распитие крепких спиртных напитков, которыми считаются водка, различные настойки, виски, коньяки. Некоторые полагают, что только данные алкогольные напитки могут вызвать такое заболевание как алкоголизм.

Казалось бы, что такого опасного может содержаться в напитке, который в среднем имеет крепость в 4,5% и продается в любом ларьке, доступен по цене каждому. И, тем не менее, исследования, проведенные во многих странах, свидетельствуют, что хронический алкоголизм развивается в 3-4 раза быстрее от употребления пива, чем от крепких алкогольных напитков.

Одно из самых распространенных заблуждений о пиве, которым ловко пользуются его производители, является утверждение о том, что в пиве содержится множество витаминов и микроэлементов, оно может уберечь здоровье человека от гиповитаминоза, а входящие в его состав дрожжи делают наши волосы более крепкими, а кожу более молодой. К сожалению это не так, и влияние пива на наш организм имеет знак «минус».

Самой большой группой любителей пива являются мужчины. Не считая данный вид алкоголя опасным, некоторые употребляют его ежедневно, даже не задумываясь, вредно ли оно для здоровья. А чем больше и чаще происходит его употребление, тем сильнее возрастает опасность здоровью. В первую очередь мужчинам надо знать, что в пиве содержится женский половой гормон, который подавляет их гормон тестостерон. Получается, что с каждой порцией пива происходит подавление мужской функции. Начинается ожирение по женскому типу, растет живот, который невозможно ничем замаскировать, никакие тренировки не способны убрать его. Но большой живот – это еще полбеды: вред пива для мужчин заключается в том, что он подавляет половую функцию. Фактически это прямой путь к импотенции и невозможности иметь здоровых детей.

Необходимо знать, что вред пива распространяется на все группы населения. Особенно быстро пивной алкоголизм наступает у женщин и подростков. Особый удар наносит злоупотребление пивом женскому



организму. Организм женщины – это сложная и хрупкая структура, он предназначен в первую очередь для рождения здорового потомства, а алкоголь приводит к патологии репродуктивного аппарата женщины. У женщин наблюдается расстройства регулярности менструального цикла. Пропорционально выпитому пиву растет вероятность заболеть раком грудной железы.

Пагубно влияет пиво и на сердечнососудистую систему. У любителей пива часто появляется так называемое «пивное брюшко» или «пивной живот». Это абдоминальное ожирение, нередко ведущее к сердечнососудистой недостаточности и чревато инсультами. Кроме того, пиво способствует тому, что жидкость в организме задерживается. А это является дополнительным риском развития гипертонии. Содержащаяся в пиве в большом количестве углекислая кислота приводит к расширению капиллярных сосудов слизистых оболочек органов пищеварения, так что жидкость начинает поступать в кровь гораздо быстрее. В результате кровеносное русло начинает переполняться, и как следствие, расширяются полости сердца, утолщаются его стенки. Такое явление называется «синдром пивного сердца». Именно поэтому врачи не рекомендуют употреблять пиво гипертоникам и людям с сердечной недостаточностью.

«Пивная диета» может негативно отразиться и на работе пищеварительной системы. Особенно вредно пить этот напиток натощак. Углекислота и продукты брожения раздражают слизистые кишечника и желудка. Употребление пива стимулирует выработку соляной кислоты. А поскольку желудок при этом пуст, то он приступает к «перевариванию» самого себя.

Было проведено немало экспериментов, показавших, что даже малые дозы пива снижают спортивные показатели. Например, конькобежцы и пловцы, выпившие по литру пива, понизили скорость плавания и бега на коньках примерно на 20%. Для мозга шахматистов алкоголь может иметь катастрофические последствия, и не случайно Гарри Каспаров полностью отказался от употребления любого алкоголя.

Сложно даже выделить тот орган, на который пиво не оказывает своего вредоносного влияния: пищеварительная, половая, эндокринная, сердечнососудистая системы, психика – все поражается. Теперь, даже странно задавать вопрос: пить или не пить пиво. Ответ один: пиво изменяет всю жизнь человека, делает его больным, а в конечном итоге превращает его в алкоголика.

Не забывайте! Пивной хмель относится к разряду тяжелых и ведет к алкоголизму, который развивается постепенно, исподволь, незаметно для самого пьющего.

ЛЕКАРСТВО И АЛКОГОЛЬ

(типовая статья для СМИ)

Вино, пиво, водка, ликер, коньяк. Все это и многое другое – вполне легальные в нашей стране пищевые продукты. С одной, но очень неприятной особенностью: злоупотребление этими напитками может привести к формированию зависимости – алкоголизму. Еще на одну особенность алкоголя хочется обратить внимание...

Встреча алкоголя и лекарства в нашем организме может привести к непредсказуемым последствиям, вплоть до фатальных. Все зависит от особенностей обмена алкоголя и лекарственных средств в нашем организме.

Как правило, в инструкциях пишется, что нельзя употреблять алкоголь при приеме препарата. Алкоголь может усиливать действие лекарств или, наоборот, снижать их концентрацию в крови, а то и вовсе изменять свойства средства так, что только токсиколог может потом разобраться, из-за чего человек попал в реанимацию. Поэтому врачи не зря твердят, что нужно внимательно вчитываться в каждое слово инструкции и не отступать от ее рекомендаций. Так, просматривая инструкцию, можно, например, узнать, что одновременное применение с алкоголем инсулина приводит к резкому снижению концентрации глюкозы в крови и развитию комы; кофеина, эфедрина, теофедрина – к гипертоническому кризу. Алкоголь не совместим с нитроглицерином из-за возможного развития острой сердечной недостаточности, с парацетамолом – из-за вероятности возникновения нарушений функций печени. Вино и водку лучше не «закусывать» мочегонными и гипотензивными препаратами, как иногда любят экспериментировать гипертоники. Бета-адреноблокаторы, антагонисты кальция, в сочетании с алкоголем могут привести к резкому падению давления.

Люди, которые принимают снотворные средства, транквилизаторы (диазепам), антигистаминные препараты (димедрол, супрастин), рискуют жизнью после невинного коктейля, так как этанол многократно усиливает угнетающее действие препаратов на центральную нервную систему. А если спиртному дать выступить в дуэте с антидепрессантами, то легко провоцируется гипертонический криз. Не стоит забывать, что на фоне приема алкоголя снижается эффективность и усиливается побочное действие ряда антибактериальных средств, в частности, «Доксициклина», «Левомецетина».

Этиловый спирт в организме разлагается с помощью целого ряда ферментов. Самым вредным в результате этого процесса является

ацетальдегид. Но как раз именно он обычно окисляется довольно медленно, концентрируясь в крови, из-за чего наутро мучают последствия приема алкоголя. Если же процесс его превращения замедлить еще, то отравление организма усиливается в разы. Таким действием в сочетании с алкоголем обладают некоторые лекарства, способные блокировать деятельность ферментной системы. В частности, к ним относятся метамизол натрия (анальгин), метронидазол («Трихопол»), кетоконазол («Микозорал», «Низорал»), флуконазол («Дифлюкан»), «Микомакс») и т.д. Если их запить рюмкой водки, то головная боль, покраснение кожных покровов, тошнота, рвота, головокружение – лишь малая доля симптомов, которые придется пережить.

Есть также медикаменты, способные, как и алкоголь, стимулировать ферментную систему (фенобарбитал). Это также приводит к увеличению количества токсических продуктов обмена и к повреждению печени.

Еще одна не самая приятная черта алкоголя – его способность изменять процессы всасывания, распределения и выведения многих медикаментов. Тут все зависит от дозы, лекарства и особенностей организма. Есть препараты, например, «Аминазин», «Кетотифен», «Метоклопромид» («Церукал», «Реглан»), которые в свою очередь сами способны усиливать токсическое действие алкоголя. Причем опасные последствия таких связей можно наблюдать при назначении лечебных доз и при умеренных (а не повышенных) объемах алкоголя.

Вот еще несколько примеров. Хорошо знакомые всем сосудосуживающие капли в комплексе с перцовкой способны усилить действие этанола и спровоцировать тахикардию. Распространенные парацетамолсодержащие средства могут приводить к токсическим поражениям печени – вот почему их не рекомендуется употреблять на следующий день после банкета. То же относится к ацетилсалициловой кислоте, она может раздражать слизистую и совместно с алкоголем вызывать внутреннее кровотечение. Не стоит также проверять на прочность свое здоровье с помощью спиртного и антибиотиков тетрациклинового ряда («Доксициклин», «Метациклин»); синтетических эстрогенов, витамина А, анаболических стероидов.

БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ!

Если бросить курить... (информация для курильщика)



Многие считают, что если человек курит продолжительное время, то здоровье уже безвозвратно испорчено. Еще не все потеряно. В считанные минуты после того, как Вы перестаете курить, в организме начинают происходить благотворные перемены.

Что произойдет, если вы перестанете курить прямо сейчас?

Через 20 минут кровяное давление и пульс возвращаются к величинам некурящего человека.

Через 8 часов уровень никотина и угарного газа в крови уменьшаются наполовину, уровень кислорода увеличивается до нормальных величин.

Через 24 часа угарный газ полностью выводится из организма, легкие начинают очищаться от накопленных смол.

Через 48 часов в организме не остается никотина. Восстанавливается чувствительность к вкусам и запахам.

Через 72 часа дыхание становится более свободным, исчезают трудности в виде хрипов, кашля. Бронхи расслабляются, уровень энергии в организме увеличивается.

Через 2-12 недель уровень кровообращения увеличивается, физические нагрузки даются легче.

Через 3-9 месяцев полностью исчезают трудности с дыханием (кашель, хрипы), объем и эффективность легких возрастают на 10%.

Через 1 год риск сердечного приступа уменьшается вдвое.

Через 10 лет риск рака легких уменьшается наполовину.

Через 15 лет риск сердечного приступа уменьшается до уровня некурящего человека.

Курильщики, отказавшиеся от курения в возрасте до 35 лет, живут так же долго и полноценно, как и некурящие сверстники.

Выбирайте здоровье!

«ЗАДУМАЕМСЯ О ПОСЛЕДСТВИЯХ КУРЕНИЯ...»

(информация к размышлению для девушек)

Количество курящих женщин неуклонно растет год от года. Женщина хочет свободы. Женщина хочет привлечь к себе внимание, ей нужно чем-то занять себя в момент раздумий, но разве все это оправдание для сознательного уничтожения собственного здоровья и здоровья будущих детей? Девушки начинают курить все в более раннем возрасте. Практически все осознают вред курения, но кажется, что болезни и осложнения – «все это далеко и меня не коснется».

К сожалению, холодная статистика говорит о том, более четверти всех сердечно-сосудистых заболеваний приходится на молодой возраст курящих, кислородная недостаточность бывает в пять раз чаще у тех, кто привык к табаку; заболевания бронхо-легочной системы женщины практически не излечиваются; риск возникновения онкологических заболеваний у курящих неизмеримо выше...

Если женщина выкуривает в день около десяти сигарет, то она рискует остаться бесплодной в два раза чаще, чем некурящая. Именно яйцеклетка в женском организме сохраняет все вредные вещества от табачного дыма, теряя при этом способность к оплодотворению.

А воздействие никотина на внешний вид женщины? Содержащиеся в табаке вещества воздействуют не только на внутренние органы, но и на кожу, сужая поверхностные сосуды, в результате чего кожа получает меньше питания и гораздо быстрее стареет. Именно кожа курящей женщины в первую очередь выдает ее пристрастие к курению. Ведь кожа находится в состоянии постоянного стресса в связи с кислородным голоданием.

Несколько лет постоянного выкуривания пяти сигарет в день вполне хватает для того, чтобы кожа женщины изменилась, стала сухой и потускнела; рано появляются морщины.

У курящей женщины редко бывают красивыми ногти и волосы. Ногти слоятся и ломаются, а волосы становятся тусклыми и, несмотря на душистые шампуни, запах табака будет неистребим.

Зубы женщины также быстро портятся, так как кариес бывает у курящих в пять раз чаще; желтый налет на зубах невозможно удалить простой чисткой.

Заявление курильщиц о том, что сигарета успокаивает нервную систему, помогает сосредоточиться – опровергается научными исследованиями: яды, которые выделяются при курении, отравляют, в первую очередь, мозг человека; думать приходится, напрягаясь и прилагая гораздо больше усилий, чем тому, кто не курит. Ученые Мичиганского университета (США) установили – снижается скорость мышления, уровень интеллекта; ухудшается концентрация внимания и скорость реакции.

Вот, далеко не полный перечень последствий, сомнительного удовольствия курить!

Если вы считаете, что курение «легких и суперлегких» сигарет принесут вашему организму меньший вред, то вы глубоко ошибаетесь. Не бывает легкого вреда от никотина! По этому поводу Генеральный директор Национального института раковых заболеваний доктор А.Аптон (США) верно подметил, что нетоксичной сигаретой может считаться та, что не горит...

Думать о том, что в любой момент вы сможете отказаться от этой привычки, откладывая «на потом» – неправильно! Нужно не придумывать отговорки и оправдывать себя, а просто взять и бросить курить, без всяких клятв и обязательств. Неужели сигарета сильнее вас?

ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ

(типовой материал для СМИ)

Курение табака является самой распространенной вредной привычкой и одним из опаснейших факторов риска для жизни и здоровья человека.

Многие знают, что курение вредно для здоровья курящего. Однако далеко не всем известно, что табачный дым опасен и для некурящих. Серьезную тревогу у медиков вызывает так называемое «пассивное курение», т.е. вдыхание табачного дыма некурящим. К сожалению, курильщики либо не осознают вреда, наносимого ими окружающим, либо не хотят с этим считаться.

Особый вред наносит окружающим пребывание в накуреном помещении: вдыхание табачного дыма в течение одного часа равносильно для них выкуриванию четырех сигарет. Проведенные научные исследования показали, что при пассивном курении, во вдыхаемом воздухе содержатся все ингредиенты табачного дыма, только в меньших концентрациях. Сам курильщик поглощает 20-25% никотина, 25% сгорает и разрушается, 50% попадает в окружающую среду, поэтому появляется риск помимо своей воли и желания страдать теми же заболеваниями, которыми болеют добровольные курильщики.

Продолжительное нахождение некурящего человека в задымленном помещении приводит к появлению у него головокружения, кашля, что характерно для курильщика. В табаке содержится более 4 тысяч различных соединений, в том числе 40 канцерогенных веществ. Основные действующие на организм компоненты табачного дыма – это никотин, окись углерода и комплекс смолистых веществ. При систематическом курении в закрытых и плохо вентилируемых помещениях может скопиться такое количество окиси углерода, которое вызывает изменения в организме человека. Оно оказывает раздражающее действие на слизистую оболочку глаз, носа, приводит к увеличению артериального давления и учащению пульса, способствует обострению различных хронических заболеваний, а также приступов астмы у тех, кто страдает аллергией. Если в рабочем помещении накурено, то у некурящего (хотя и в меньшей степени, чем у курящих) снижается работоспособность, нарушается быстрота реакции (что особенно опасно для водителей).

Никотин до недавнего времени считался в табачном дыме ядом номер один. Однако сейчас ученые установили, что действие этого токсина уступает по своей разрушительной силе радиоактивным изотопам табака, особенно самому зловредному из них – полонию-210. Если бы курящий, подобно радиоактивному счетчику, мог фиксировать радиологический состав

табачного дыма, попадающего в организм, он бы смог убедиться, что выкуривая в течение года ежедневно в среднем по 20 сигарет, вводит в себя такую дозу ионизирующей радиации, которую смог бы получить, сделав в течение этого времени от 200 до 300 рентгеновских снимков.

Особую озабоченность в отношении пассивного курения вызывают дети. Не все родители понимают, что куря в присутствии детей, они наносят вред не только своему, но и их здоровью. Так как у детей дыхание более частое, чем у взрослых, они вдыхают больше вредных химических веществ, на единицу своего веса, чем взрослые за тот же отрезок времени.

Кроме того, чаще начинают курить дети, у которых курят родители, (даже один из родителей) заболеваемость у детей выше, чем в семьях некурящих.

Женщины, курящие во время беременности, наносят вред развитию своего ребенка (задержка развития, маленький вес и рост новорожденного). Это отражается на детях и в последующем: они отстают в физическом, а иногда и умственном развитии от своих сверстников.

Итак, по вине матери страдает маленький, беззащитный малыш – пассивный курильщик!

Курящие, не забывайте, пожалуйста, о том, что из-за вашей вредной привычки страдают ни в чем не повинные люди!

ПОСТАРАЙТЕСЬ БРОСИТЬ КУРИТЬ!

«Движение – это жизнь!»
(типовая статья для многотиражных газет)

Все живые существа обладают своим специфическим способом передвижения: змея – ползает, птица – летает, человек – ходит и бежит. Если любое живое существо лишит его способа передвижения, оно погибнет. Достаточно вспомнить примеры из живой природы, когда птица или животное, лишенные возможности самостоятельного передвижения, умирают довольно в скором времени. Миллионы лет человек формировался как сложный организм, способный выполнять огромное количество функций, как бег и ходьба, вовлекающие в движение большое число мышц.

Технический прогресс нарушил главный закон живой природы: «движение – это жизнь». И природа мстит нам за это. Настоящее время – это время гиподинамии. Ученые и врачи, специалисты в области здоровья отмечают, что за последние 10 лет наметилась тенденция к снижению уровня здоровья населения.

Только в двух ведущих странах – США и России от сердечно – сосудистых заболеваний ежегодно умирают более 2 млн. человек. Как снежный ком увеличивается число людей, страдающих заболеваниями опорно-двигательного аппарата, расстройствами нервной системы, пищеварительного тракта, эндокринной системы. Распространяются заболевания, связанные с вредными привычками: курением, алкоголизмом, наркоманией.

Специалисты утверждают, что если человек кардинально не изменит свой образ жизни, его ждет деградация. Большинство людей понимают, что нужно как можно больше ходить пешком и делать зарядку, но все это откладывают на «завтра» из-за собственной лени, оправдывая себя жизненными условиями (устают на работе, на улице много транспорта, грязный воздух, низкий материальный уровень и тысячи других причин).

«Жизнь требует движения» - говорил великий Аристотель. Но, сожалению, в 20 веке физическая активность в значительной степени исчезла из жизни человека, в то время как его тело нуждается в физической нагрузке. Физическая активность остается основой здоровья человека на протяжении всей его жизни, начиная с первого шага младенца и до конца дней, определяя здоровье и независимость до глубокой старости.

Почему нужно быть физически активным?

- Регулярные физические нагрузки снижают риск смерти, а также риск развития ишемической болезни сердца и инсульта;
- Аэробная физическая активность предотвращает появление артериальной гипертонии, а у пациентов с гипертонической болезнью – снижается артериальное давление;
- Физическая активность способствует снижению общего холестерина в крови и риска развития атеросклероза;
- Улучшается баланс потребления и расхода энергии и снижается масса тела;
- Снижается риск развития сахарного диабета II типа
- Снижается риск развития рака толстого кишечника и молочной железы;
- Снижается потеря костной массы (защита от остеопороза);
- Улучшается психологическая тренированность (улучшается настроение; уходит усталость и стресс).

Основным источником физической активности является обычная ежедневная физическая деятельность людей: ходьба, плавание, физзарядка, езда на велосипеде, работа в саду, танцы. Планирование физической активности должно базироваться на принципах:

Частота

- Не менее 5 раз в неделю, а лучше ежедневно;

Интенсивность

- Умеренная (тип активности, который несколько повышает частоту сердечных сокращений и оставляет ощущение тепла и легкой одышки, например усилия, затрачиваемые здоровым человеком при быстрой ходьбе, плавании, езде на велосипеде по ровной дороге);
- Интенсивная (тип активности, который значительно повышает частоту сердечных сокращений и вызывает появление пота и сильной одышки, например, при занятиях аэробикой, плавании на дистанцию, быстрой езде на велосипеде, быстрой ходьбе с подъемом в гору).

Если скорость упражнений позволяет участникам комфортно беседовать, то такая нагрузка является умеренной.

Вид физических упражнений

- Следует заниматься тем видом физической активности, который приносит удовольствие, это помогает поддерживать регулярность занятий;
- Лучше воздержаться от начала слишком интенсивных занятий или несвойственных образу жизни. Ваш доктор посоветует Вам, какие упражнения выполнять.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует:

- Для получения общей пользы для здоровья взрослые должны заниматься умеренной физической активностью 30 мин в день 5 дней в неделю и более.
- Длительность одного занятия должна быть не менее 10 мин. на одно занятие. Виды физической активности могут быть различными, от ежедневных физических нагрузок (ходьба, работа в саду и др.) до специальных занятий спортом или сочетанием тех и других.
- Для профилактики ожирения рекомендуется умеренная физическая активность не менее 45 – 60 мин.
- Для укрепления костей необходимы специальные виды физической активности, создающие нагрузки на костную структуру. Посоветуйтесь с врачом, выберите свой вид физической активности и определите темп занятий.

Физическая активность поможет Вам выглядеть лучше!

Физическая активность поможет Вам чувствовать себя лучше!

Физическая активность поможет Вам быть здоровым!

БУДЬТЕ АКТИВНЫ И ЗДОРОВЫ!

СТАНЬ НА ТРОПУ ЗДОРОВЬЯ!

Как преодолеть себя и начать заниматься физической активностью

«Не могу, потому что...»	«Невозможное – возможно!»
Физическая активность – это тяжелая работа	Выберите те занятия физической активностью, которые доставляют вам удовольствие и легкие для вас. «Нет достижений без боли» – это миф.
У меня нет времени	На занятия достаточно потратить только 30 минут. Можете вы обойтись без трех 30-минутных телевизионных передач в неделю?
Занятия физической активностью не доставляют мне удовольствия	Не занимайтесь «физической активностью». Начните с того, что вы любите или с какого-либо вида игры, заставляющей вас двигаться.
Я обычно очень устаю от занятий физической активностью	Скажите себе: «Эти занятия придадут мне больше энергии», Посмотрите, не случится ли этого. Вознаградите себя чем-то приятным для вас после занятий.
У меня нет безопасного места для занятий	Занимайтесь ходьбой. Вы можете ходить пешком на работу, ходить с группой людей или гулять с собакой.
Мне не с кем заниматься физической активностью	Может быть, вы не интересовались. Сосед, член семьи или коллега по работе могут составить вам компанию. Спросите своих коллег, не хотят ли они делать физзарядку пару раз в день по 10 минут?
Нет подходящего места	Выберите такой вид физической активности, которым вы можете заниматься недалеко от вашего дома или работы, в доме или в офисе. Ходите недалеко от дома, или занимайтесь аэробикой дома, используя видеокассету. Поднимайтесь по лестнице пешком, а не на лифте.
Я боюсь травм	Ходите очень осторожно, используйте удобную обувь. Ходьба – это замечательный вид физической активности для улучшения вашего здоровья.
Очень плохая погода	Существует много видов занятий физической активностью, которыми вы можете заниматься дома или на работе.
Я слишком стар	Никогда не поздно начать. В любом возрасте движения очень полезны.
Здоровье не позволяет мне заниматься	Ваш доктор может посоветовать вам, какие упражнения лучше выполнять, например, плавание или ходьба, езда на велосипеде или неспешные пешие прогулки.

Физическая активность поможет вам выглядеть лучше!

Физическая активность поможет вам чувствовать себя лучше!

Физическая активность поможет вам быть здоровым!

«Как преодолеть себя и начать заниматься физической активностью»

(памятка для населения)

Утро начинается с рассвета... А путь к здоровому образу жизни начинается с ежедневной утренней зарядки. Утренняя гимнастика – хорошее средство для укрепления здоровья. Она тонизирует организм, повышая основные процессы жизнедеятельности: кровообращение, дыхание, обмен веществ и др.

У людей, систематически занимающихся зарядкой, улучшается работоспособность, сон, аппетит, общее самочувствие.

Зарядка должна проводиться на свежем воздухе – на улице (по возможности), или в хорошо проветренной комнате.

Выполнять упражнения нужно в легкой и не стесняющей движения одежде. Вид упражнений и темп их выполнения будет зависеть от вашего возраста и состояния здоровья. Пожилые люди не должны перегружать себя физическими упражнениями. Нагрузки должны расти постепенно. Можно заменить приседания полуприседаниями, уменьшить количество наклонов и прогибов, увеличить паузу между движениями. Правильный комплекс утренней зарядки вам подскажет врач.

После зарядки рекомендуются водные процедуры – влажное обтирание, обмывание, прием душа, летом – купание в водоеме.

Если у вас есть какие – либо нарушения в состоянии здоровья, то перед тем как начать занятия зарядкой, следует посоветоваться с врачом.

Есть еще один вид физической активности, который доступен практически всем – пешие прогулки.

Часто ли Вы гуляете? Если нет, то напрасно. Врачи уже давно пришли к выводу, что из всех физических упражнений именно ходьба приносит больше всего пользы. При ходьбе мягко нагружаются крупные группы мышц, но не перегружается сердечно – сосудистая система.

Найти возможность походить пешком можно всегда и везде. Было бы желание. В крайнем случае, ходить можно даже по лестницам - вверх и вниз.

Темп ходьбы должен быть комфортным – без одышки и излишнего напряжения. Итак, выпрямите плечи, поднимите голову и посмотрите по сторонам. Можно увидеть множество приятных мелочей, которые не успеешь увидеть из окна автобуса или автомобиля – красивое дерево, цветок на клумбе, проплывающее вдали облако. Постарайтесь отвлечься от неприятных мыслей во время прогулки, думайте и мечтайте только о хорошем.

Особенно показана ходьба людям с ослабленным сердцем. По мнению врачей, лучше один час прогулки, чем четверть часа интенсивного бега. Многие корифеи здорового образа рекомендуют ежедневные пешие прогулки протяженностью до пяти километров.

Движение позитивно влияет и на состояние позвоночника и суставов. Во время ходьбы межпозвонковые диски попеременно испытывают то сжатие, то расслабление. Что улучшает их питание и получается своего рода массаж.

Начинать заниматься физической активностью никогда не поздно. Хочется надеяться, что Ваше утро будет начинаться с 15 минутной утренней гимнастики, а в течение дня, или перед сном, Вы найдете время для пешей прогулки на свежем воздухе.

Будьте активны и здоровы!