

ПОРТФОЛИО

«Наша группа за ЗОЖ»

35 группа



Правильное питание как главная составляющая ЗОЖ

С каждым годом здоровый образ жизни приобретает все большую популярность. Но некоторые вкладывают в это понятие исключительно отказ от вредных привычек или регулярные занятия спортом. Однако ЗОЖ предполагает комплексный подход, затрагивающий все аспекты жизни человека. Одним из наиболее важных из них является правильное питание, от которого зависит здоровье, вес и работа всех органов и систем организма. Не зря знаменитый врачеватель Гиппократ говорил: «*Человек есть то, что он ест*».

Рацион питания действительно в большой степени определяет наш внешний вид, самочувствие и состояние здоровья. Из еды мы получаем не только энергию, но и полезные витамины и минералы. Макро и микронутриенты, необходимые для восстановления тканей и клеток, также содержатся в пище. Вот почему правильное здоровое питание – залог отличного настроения, красоты и долголетия.

Важно понимать, что правильного питания нужно придерживаться на постоянной основе, ведь только так можно рассчитывать на хороший результат. Тем более что перечень подходящих продуктов настолько широк, что сделает любое повседневное меню максимально вкусным и разнообразным.

Залогом ЗОЖ является соблюдение режима питания, выстроенного с учетом регулярности приёмов пищи, рабочего графика, возраста и др. индивидуальных особенностей человека.

Переходя на правильное питание, важно соблюдать основные его принципы: 1) ***Дробное питание по графику*** (Следует разделить весь дневной рацион на 5-8 приемов пищи и составить график в соответствии с расписанием дня).

2) ***Придерживаться сбалансированного питания*** (чем богаче суточный рацион человека, тем больше пользы он приносит здоровью).

3) ***Принимать еду в спокойной обстановке*** (важно не есть слишком быстро, на ходу, поскольку это может привести к перееданию и плохой работе пищеварительной системы).

4) ***Соблюдать разнообразие продуктов*** (для правильной работы организма в него должны поступать все необходимые вещества. Составляя меню, стоит ориентироваться на следующее соотношение — 30-40% белков, 20-25% жиров и 40-50% углеводов).

5) ***Отказаться от вредных продуктов*** (в их число входит любой фастфуд, сахар, полуфабрикаты, колбасные изделия, консервированные и рафинированные продукты, сладкие газированные напитки).

6) ***Ограничить потребление алкоголя*** (правильное питание позволяет редкое употребление бокала вина после еды. Злоупотребление спиртными напитками не допускается, поскольку они значительно снижают самоконтроль и выходят за рамки ЗОЖ).

7) ***Употреблять клетчатку и пектин*** (клетчатка содержится в овощах и необходима для правильной работы кишечника. Пектины, находящиеся в яблоках, грушах, цитрусовых, абрикосах, малине и других продуктах, помогают адсорбировать «плохой» холестерин и избыток жиров).

8) ***Соблюдать питьевой режим*** (взрослый человек должен потреблять около 1,5-2 литров чистой воды за день. Это норма индивидуальна и зависит от возраста, веса, образа жизни и других факторов. Специалисты рекомендуют первый стакан воды выпивать сразу после пробуждения).

Таким образом, правильное питание — один из главных факторов здорового образа жизни. Именно благодаря ему тело получает все необходимые микроэлементы и сохраняет свое здоровье, бодрость и высокую работоспособность.



Сон и его влияние на здоровье человека

Наше здоровье складывается из огромного числа факторов. Сон является одним из них. Полноценный отдых является неотъемлемой частью жизни человека. Как правило, для обычного среднестатистического человека сон должен быть не только регулярным, но и длиться не менее 8 часов. Тогда можно избежать развития разнообразных болезней и сохранить свою молодость. Таким образом, влияние сна на здоровье человека огромное.

Сон - это состояние человека, при котором он не реагирует на внешние возбудители или реакция снижена. До середины XX века люди принимали сон как догму, ему не уделялось большого внимания. Однако в 50-х годах интерес к данному явлению возрос. Многие ученые стали изучать то, как на человека влияет сон, и пришли к удивительным выводам.

Во время сна активизируются обменные процессы во всем организме. Более того, именно в этом состоянии организм способен синтезировать гормоны, мышечные волокна и даже молодые клетки. Во время сна обновляется организм.

На ночной отдых мы тратим $\frac{1}{3}$ суток. Многие активные жители мегаполисов сетуют на то, что это время, потраченное впустую, ведь столько полезного можно сделать!

Отдых настолько нужен, что даже не сравним с едой. Всем нам известно, что без еды прожить можно, а вот без полноценного отдыха - нельзя. Ученые до сих пор исследуют процесс сна, но вот, что уже удалось узнать:

- ✓ в этот момент происходит нормализация иммунитета;
- ✓ восстанавливается гормональный баланс;
- ✓ стабилизируется и физическое, и психическое здоровье человека;
- ✓ восстанавливается память;
- ✓ очищение от шлаков и токсинов.

И хотя продолжительность ночного отдыха может быть разной, цель его остается неизменной - восстановление и оптимизация биологических процессов в организме.

Если продолжительность сна является недостаточной, то у человека наблюдается снижение работоспособности, а также увеличивается риск развития заболеваний.

Недостаток сна негативно сказывается на функционировании всего организма, а в особенности на работе мозга. Хронический недосып может привести к следующим последствиям:

- ✓ Ухудшение памяти и снижение внимания. Если вы заметили, что вам стало сложнее концентрироваться на ежедневных задачах, то это симптом недостатка сна.
- ✓ Раздражительность и подавленное эмоциональное состояние.
- ✓ Снижение иммунитета. Во время полноценного ночного сна активно вырабатываются цитокины – белковые соединения, необходимые для борьбы с инфекционными и воспалительными процессами.
- ✓ Преждевременное старение, ухудшение состояния кожи и волос.
- ✓ Повышения риска развития ожирения и сердечно-сосудистых заболеваний (артериальная гипертензия, ИБС, атеросклероз).



Гигиена и закаливание человека, как составляющее ЗОЖ

Закаливание – является составляющей здорового образа жизни.

Закаливание – это повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды. Закаливание должно быть постоянным и последовательным, им следует заниматься ежедневно. Из всех видов закаливания самым простым является закаливание воздушными ваннами. Принимают воздушные ванны обнажёнными до пояса, сочетая их с занятиями гимнастикой, бегом или другими физическим упражнениями. Наиболее сильный закаливающий эффект оказывают водные процедуры – обтирание, обливания, душ, ванны, растирание снегом и моржевание. Закаливание водой начинают с обтирания и обмывания части или всего тела, затем переходят к обливанию сначала тёплой водой (32-34°C), затем водой комнатной температуры, постепенно снижая её до 15-10°C. Продолжительность процедуры составляет 2 минуты. К методам закаливания относят также ходьбу босиком, сначала в квартире по полу, затем в мае-сентябре по земле, сочетая её с холодными ножными ваннами (температура воды 18-10°C).

Двигательная активность – важнейшее условие здорового образа жизни и поддержания нормального веса человека. В современном мире люди склонны мало двигаться. Лица с достаточным уровнем физической подготовки реже страдают хроническими заболеваниями. Наоборот, лица, которые ведут сидячий образ жизни, склонны к ожирению и приобретению многих хронических заболеваний. Полезно ходить по лестнице, не пользуясь лифтом. По утверждению врачей каждая ступенька дарит человеку 4 секунды жизни, 70 ступенек сжигают 28 калорий

Личная гигиена – это гигиена режима личной жизни и быта, труда и отдыха человека, элемент здорового образа жизни. Он включает в себя рациональный суточный режим, уход за телом, гигиену одежды и обуви. Соблюдение правил личной гигиены способствует сохранению здоровья и трудоспособности, а следовательно, и активной долголетней жизни.

Отказ от вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики).

При курении простуда и кашель чаще приводят к осложнениям. Курильщик вдыхает не все вредные вещества, находящиеся в табачном дыме, - около половины достаётся тем, кто находится рядом с ним. В семьях курильщиков дети болеют респираторными заболеваниями гораздо чаще, чем в семьях, где никто не курит. Постоянное и длительное курение приводит к преждевременному старению.

Ограничьте употребление алкоголя. Алкоголизм действует разрушающе на все системы и органы человека. Изменение психики, возникающее при эпизодическом приёме алкоголя (возбуждённость, подавленность и т.д.) обуславливает частоту самоубийств, совершаемых в состоянии опьянения.

Профилактика стресса, положительный эмоциональный настрой – научитесь расслабляться, представляя себе какой-нибудь приятный пейзаж. 30 минут в день достаточно для повышения сопротивляемости организма к различным инфекциям. Если Вы научитесь расслабляться, то сможете активизировать иммунную систему.





Утренняя зарядка и здоровье, упражнения в режиме рабочего дня

Утренняя зарядка улучшит метаболизм, поможет зарядить энергией. Организм привыкнет к умеренной физической нагрузке и человек будет бодрым и активным весь день. При движениях тела, рук, ног, улучшается деятельность сердца и сосудов, нормализуется работа нервной и дыхательной системы. Начинать день с утренних упражнений – самая лучшая привычка. Утренние физические нагрузки помогут максимально изменить своё тело. Чтобы легче было проснуться, как раз и нужно выполнять упражнения утром. Они должны быть регулярными, поскольку только в этом случае организм не сбивается с толку и не нарушается циркадный ритм. Конечно, для того, чтобы утренняя гимнастика взбодрила вас, нужно начать свой день таким образом: потянутся после сна (не вставая с кровати), улыбнуться не только самому себе, но и всему миру. Далее спокойно вставайте с кровати, умывайтесь прохладной водой, включайте любимую музыку и приступайте к упражнениям.

Физкультминутка

Я привстану на носочки,
Хорошенько потянусь.

(встать на носочки, потянуться)



Раз – наклон, два – наклон,	(выполнить 2 наклона вперёд)
Словно буква «О» свернусь.	(достать руками носки ног (2-3 раза))
И попрыгаю немножко.	(прыжки на 2-х ногах (3-4 раза))
И руками покручу,	(выполнить вращения руками (3-4 раза))
Постою на правой ножке	(стойка на правой ноге (2-3 сек))
И головкой поверчу...	(наклоны головы вправо – влево (4-6 раз))
Тихо сяду, улыбнусь	(сесть на место)
И работой займусь!	

Комплекс упражнений при работе за компьютером

Упражнения для улучшения кровообращения в мозговой области

1. Исходное положение на стуле, руки свесить, расслабиться. Медленно наклоните голову назад. Считаем до трёх, медленно. Затем занимаем исходное положение. Затем медленно наклоняем голову вперед. Считаем до трёх и возвращаемся в исходное положение.
2. Исходное положение, сидя на стуле, руки на поясе. Делаем всё как в первом упражнении, но голову наклоняем сначала к левому плечу, потом к правому.
3. Можно сидя или стоя. Левую руку заносим за голову и тянемся к правому плечу, поворачиваем голову на лево. Считаем до трёх и проделываем всё то же самое, но с правой рукой и голову поворачиваем на право.

Упражнения для снятия усталости с кистей рук и плечевого пояса

1. Упражнение можно выполнять как сидя, так и стоя. Левую руку вытягиваем вперёд, правую поднимаем вверх. Меняем положения рук, поочередно. Темп выполнения средний.
2. Положение стоя. Руки тыльной стороной кисти прижать к поясу. Свести локти вместе, голову наклонить вперёд. Локти развести в стороны и пытаться свести за спиной, голову соответственно наклонить назад.
3. Выполнять сидя на стуле. Поднять руки вверх сжимать и разжимать поочередно кисти рук.

Упражнения для снятия напряжения с туловища

1. Исходное положение, стоя, руки за голову, ноги чуть шире плеч. Поворачивать таз влево и вправо. Плечевой пояс должен быть неподвижен.
2. Положение аналогично первому упражнению. Тазом делаем круговые вращения почасовой стрелки и против часовой стрелки, поочередно.
3. Стойка – ноги врозь. Наклоняемся вперёд, правая рука скользит по ногам вниз, а левая вдоль тела поднимается вверх. Далее проделываем то же самое, но меняем положение рук.

По определению ВОЗ, физическая активность – это какое-либо движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии. Термин «физическая активность» относится к любым видам движений, в том числе во время отдыха, поездок в какие-либо места и обратно или во время работы. Улучшению здоровья способствует как умеренная, так и интенсивная физическая активность.

К популярным видам физической активности относятся ходьба, езда на велосипеде, катание на роликовых коньках, занятия спортом, активный отдых и игры, для которых подходит любой уровень мастерства и которые доставляют удовольствие всем.

Доказано, что регулярная физическая активность способствует профилактике и лечению неинфекционных заболеваний, таких как болезни сердца, инсульт, диабет и некоторые виды рака. Она также помогает предотвратить гипертонию, поддерживать нормальный вес тела и может улучшать психическое здоровье, повышать качество жизни и благополучие.

Спорт - это единственное средство, которое может дать возможность человеку жить полноценной жизнью. Занятия спортом нужны не только, чтобы накачивать мышцы и поддерживать тонус тела. Спорт помогает обрести духовное здоровье и гармонию с собой и окружающим миром.

Зачем нужно заниматься спортом? Рассмотрим основные причины, почему занятия спортом необходимы всем и каждому.

1. **Повышение выносливости к физическим нагрузкам.**
2. **Тренированность сердца и ССС.**
3. **Повышение тонуса мышц.**
4. **Сжигание лишних калорий.**
5. **Красивая фигура.**
6. **Повышение самооценки.**
7. **Борьба со стрессом.**
8. **Улучшение настроения и ощущение счастья.** Во время интенсивной физической нагрузки вырабатываются гормоны счастья - эндорфины.
9. **Повышение умственной активности.**
10. **Укрепление иммунитета.**
11. **Укрепление мышц** уменьшает нагрузку на суставы, уходят боли и скованность мышц, уменьшаются проявления остеохондроза - очень помолодевшей и распространенной проблемы современных людей.
12. **Улучшение сна.**

