

## ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ – ЦЕ МОДНО

Огар Анна Володимирівна  
м. Полтава

Мода супроводжує нас всюди. Ми стежимо за модними тенденціями в одязі, взутті, інтер'єрі, читаємо модні журнали, книги, дивимося модні телешоу тощо. Мода буває примхлива й швидкоплинна, а буває і навпаки, входить у наше життя надовго. Багато модних тенденцій в нашу країну прийшли і приходять з Європи, і мода на здоровий спосіб життя не стала винятком. Погано це чи добре, кожен вирішує сам для себе.

Зараз модно і вигідно бути здоровим. Модно тому, що багато публічних людей (політики, кіноактори, телеведучі) демонструють здоровий спосіб життя. Замислюватися і займатися своїм здоров'ям треба звичайно не лише тому, що це модно, а головне, тому що це вигідно і полегшує наше життя. Якщо ви працюєте по найму, керівництво, навряд чи заохочуватиме працівника, в якого в місяць тиждень лікарняного. Якщо ви займаєтеся власним бізнесом і маєте пристойно стабільний дохід, – ах, як хочеться, по можливості, довше насолоджуватися навколишнім світом.

Багато з вас можуть заперечити, як можна бути здоровим при такій екологічній ситуації, при продуктах з канцерогенами і хімією, неякісною водою. Інший аспект здоров'я – матеріальний [1]. Приказка «Багатому – щастя, убогому – діти» не скоро втратить свою актуальність. Говорячи простіше, такої закономірності «мільйонер – значить довгожитель» не існує. Хвороби мстиві. Вони жорстоко мстять і за байдужість, і за незнання. Інформації на тему здоров'я безліч. Часто вона суперечлива. При бажанні в ній можна розібратися – але тільки кожному і для себе.

Не буває ні універсальних дієт, ні комплексів вправ, ні такого позитивного мислення, які годилися б для кожного і на всі часи [2]. Універсальним може стати тільки бажання стати здоровим. Тому людина – сам коваль свого щастя і свого здоров'я.

Що розуміється під поняттям мода на здоров'я та здоровий спосіб життя:

- По-перше – це здорове і збалансоване харчування;
- По-друге – це активний і рухливий спосіб життя;
- По-третє – це відсутність шкідливих звичок.

Дані фактори є основними складовими, які відносяться до модної тенденції – бути здоровим.

Про здорове збалансоване харчування розповідають багато лікарів. Без активного і рухливого способу життя всі наші зусилля бути здоровими не принесуть бажаного результату. Тому рухайтесь більше! Зараз дуже модно відвідувати спортивні клуби, танцювальні клуби, тренажерні зали, фітнес центри. Все це є в нашому місті.

Харчування. Різні системи харчування віддають перевагу одним продуктам, ігноруючи інші. На сторінках журналів йде постійна суперечка: що означає оптимальний щоденний раціон [4]. Суперечка на цю тему продовжуватиметься ще довго, але, проте, вже вироблено багато загальних правил, які необхідно дотримувати при здоровому способі життя.

Зараз я хочу розповісти про свій власний щоденний раціон харчування. Раніше я харчувалася чим доведеться та коли доведеться, також могла «набивати» шлунок досхочу. Зараз же я перейшла на п'яти разове харчування. Чотири основних прийоми та останній п'ятий перед сном. Хочу розповісти про них трішки детальніше.

*I прийом.* Після пробудження я випиваю склянку води. Через 30 хвилин відбувається прийом їжі. Після прийому основної їжі я для себе взяла за правило з'їдати половину або ціле яблуко. Після прийому я не вживаю води ще 40 хвилин (це дає моєму організму спокійно перетравити їжу та цим не розтягуючи мій шлунок).

Кожен прийом відбувається через 3 години після попереднього. Отже,

*II прийом.* Знову перед ним я не вживаю води пів години. Схема *II, III, IV* та ж сама що і при першому прийомі.

Цікавим є *V прийом*. Саме зараз, на відміну від попередніх чотирьох, я вживаю кисломолочний домашній сир (творог) з додаванням яблука, ківі, малини або полуниці. Через 1,5 – 2 години спокійно лягаю спати.

Що ж потрібно їсти перші чотири прийоми? Я відмовилася від хлібобулочних виробів, солодощів, цукру, газованих напоїв, смажених страв. На їхнє місце прийшли фрукти та овочі, вода (не менше 1,5 – 2 л.), різноманітні каші (пшенична, пшоняна, гречана, ячнева, рисова,

перлова, ячна), варене м'ясо та риба – як джерело білку.

Якщо проаналізувати ті продукти, які входять до мого раціону, то можна сказати, що до мого організму потрапляють всі необхідні речовини: білки, жири та вуглеводи.

Також до мого раціону вранці додається вітамінна складова – ОМЕГА 3. Жирні кислоти, які входять до складу відіграють роль у зміцненні клітинних мембран, для здоров'я клітин головного мозку, сітківки очей. Завдяки жирним кислотам організм зміцнюється, підвищується імунітет. Велике значення має кислота ОМЕГА 3 для нормальної роботи серцево-судинної системи. Ризик розвитку серйозних захворювань при прийомі ОМЕГА 3 мінімальний. Також відзначаються позитивні зміни візуально у стані волосся, покращується увага та пам'ять. Доведено, що також кислота бере участь у вирішенні деяких шкірних проблем.

Наступний компонент мого здорового способу життя – помірне фізичне навантаження. Нестача в русі (гіподинамія) сприяє розвитку багатьох хвороб, її називають навіть – вбивцею XXI століття. Необхідний мінімум рухової активності можна добитися навіть не відвідуючи фітнес клуби і спортзали. Звичайно, якщо у вас певна мета: схуднути, набрати м'язову масу, збільшити гнучкість суглобів і м'язів – вам дорога у фітнес центри. Якщо вас цікавить профілактика – вистачає 15 хвилин вранці і увечері.

Багато людей стикаються з проблемою ціни абонементів у спортзали або фітнес клуби. На мою думку, головне – це бажання. Наприклад, для студентів Полтавського національного педагогічного університету ім. В. Г. Короленка функціонує на базі факультету фізичного виховання спортзал, який є безкоштовним для студентів університету. Головне користуватися цією можливістю.

*Правильний позитивний настрій.* Багато фахівців із здорового способу життя виділяють цей чинник як основний. Всі ми знаємо про шкоду для здоров'я негативних емоцій, але як від них позбавитися. Хочемо ми цього чи ні, негативні емоції накопичуються в нашому організмі, викликаючи стреси і хронічні хвороби [3]. Ефективний спосіб боротьби із стресами – активне заняття спортом, особливо якщо це командний ігровий вигляд спорту. Учені стверджують, що наші м'язи спалюють не лише калорії, але і наші стреси.

Знайдіть для себе цікаве заняття (хобі). Неважливо що це буде – футбол, волейбол, теніс, заняття аеробікою чи заняття в спортзалі з друзями. Дуже серйозна шкода своєму здоров'ю наносять люди, які постійно думають про свої проблеми, – відволічіться, а потім з новою силою беріться за вирішення насущних завдань.

Відповідальність за власне здоров'я кожен з нас повинен узяти на себе. Якщо ми цього не зробимо добровільно, то хвороби змусять нас це зробити примусово.

Рухайтесь більше, посміхайтесь частіше, даруйте свій прекрасний настрій всім оточуючим, і ви відчуєте, як світ навколо вас змінюється тільки в кращу сторону, і відчуєте, що вас оточують такі ж здорові, позитивні люди як і Ви. Будьте здорові!

#### **Перелік використаної літератури:**

1. Лисенко Л. Зберегти своє здоров'я – наш обов'язок. Круглий стіл для підлітків та молоді / Л. Лисенко // Соціальний педагог. – 2016. – № 1. – С. 13–15.
2. Рябчук Т. Ф. Програма формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя / Т. Ф. Рябчук // Завучу. Усе для роботи. – 2016. – № 11-12. – С. 7–23.
3. Мусієнко В. Яким має бути здоровий спосіб життя / В. Мусієнко // Здоров'я та фізична культура. – 2016. – № 12. – С. 13–17.
4. Найдин В. Л. Десять тисяч шагов к здоровью / В. Л. Найдин. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 127 с.

## **ЗБЕРЕЖИ ЗДОРОВ'Я, ПРАЦЮЮЧИ ЗА КОМП'ЮТЕРОМ**

*Кумир Юлія Вікторівна  
м. Полтава*

Сьогодні ми живемо в інформаційному суспільстві і не уявляємо наше життя без комп'ютера. Він майже замінив нам кіно, живе спілкування з друзями, заняття спортом, навіть більшу частину роботи виконують комп'ютери [3].

Здається ПК став панацеєю, адже може сприяти підвищенню ефективності освіти, об'єднанню через Інтернет науковців усього світу. І, дійсно, комп'ютер є помічником у багатьох галузях нашого життя. Але разом з тим комп'ютеризація несе із собою нові проблеми. Одна з