



ВЕСТНИК

Печатное средство массовой информации
Думы Сладковского сельского поселения и Администрации Сладковского сельского поселения.
Распространяется бесплатно.



Как начать вести здоровый образ жизни?

Разберите каждый из вышеописанных пунктов применительно к вашей ситуации. Возможно, часть из них уже соблюдаются, другим придется уделить больше внимания, проконсультироваться с врачом и диетологом, сделать чекап, привлечь дополнительные инструменты вроде пищевого дневника и ЗОЖ-приложений на телефоне.

Александра Разаренова:

«Наше здоровье нуждается в защите каждый день, организм трудится без выходных и праздников. Поэтому системность в выполнении принципов здорового образа жизни станет хорошим подспорьем для сохранения здоровья на долгие годы. Можно ли изредка отступить от этих принципов? Да. Жизнь непредсказуема, возможны разные форс-мажорные обстоятельства. Но на то они и форс-мажоры, чтобы возникать нечасто. Такие отходы от осознанного отношения к себе будут иметь меньше вреда, чем полное отсутствие системы. Главное — снова возвращаться на путь и продолжать ему следовать.»

Я рекомендую погружаться в ЗОЖ с регуляции сна (ложиться спать не позднее 23 часов), правильного режима, который будет включать в себя обязательное время для регулярного рационального питания, подобранного на основе задач, соматического статуса и физической активности. Распределите рабочее время и время для отдыха, досуга и двигательной активности, физических упражнений с учетом возрастных и физиологических особенностей, закаливания. Так вы сформируете свой персональный режим дня, которому будет просто следовать.

Само собой, стоит разобраться с зависимостями, будь то никотин, алкоголь, наркотики или переедание. Для этого нужно обратиться к профильным специалистам (психолог, диетолог). Обязательным пунктом должна быть личная,

психологическая и информационная гигиена, умение правильно идентифицировать собственные эмоции и проживать их.

Необходимо обратить внимание на духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели, стремиться к ним и достигать их. Правильно расставлять приоритеты. Быть позитивным».

Фитнес-тренер Максим Колосов считает, что для начала нужно принять тот факт, что в одночасье вы не станете адептом фитнеса и здорового образа жизни. Особенно если до этого в последний раз занимались спортом в школе. Это самая распространенная ошибка среди тех, кто принимает волевое решение изменить жизнь «с понедельника». Начинать с маленьких шагов и решений, не взваливать на себя непосильных задач в виде пяти тренировок в неделю и жестких ограничений в питании.

Максим Колосов:

«Здоровый образ жизни — это путь, а не конечная цель, вот что важно понимать. Для начала выберите фитнес-клуб, который удобен для вас территориально, иначе вы не заставите себя добраться до него. Пройдите с тренером хотя бы пару занятий, чтобы он подобрал программу с учетом ваших целей и физического состояния, проследил за техникой выполнения упражнений, показал, как правильно расслабить мышцы после тренировки. Регулярно проходите чекап, отслеживайте изменения в составе тела и корректируйте программу тренировок в соответствии с показателями. Сходите на консультацию к диетологу, он поможет скорректировать питание. Так постепенно, маленькими шагами вы втянетесь в режим и начнете не только замечать качественные изменения, но и получать удовольствие от процесса».

8 февраля в Сладковском ДК состоялся круглый стол "Деятельность общественно-государственного Движения «Попечительство о народной трезвости» в Восточном управленческом округе".

Участниками круглого стола стали представители администраций муниципальных образований, городских округов, сельских поселений и актива отделений Общественно-государственного движения «Попечительство о народной трезвости» Восточного управленческого округа.

Цель семинара: обмен опытом в реализации проектов общественно-государственного Движения «Попечительство о народной трезвости».

Открыла семинар и поприветствовала всех собравшихся Глава Сладковского сельского поселения Лидия Петровна Фефелова. Фильм "Из истории села Сладковское", занявший 3 место во всероссийском аэровидео-конкурсе "Этноскоп. Ускользящая самобытность" (г. Москва, декабрь 2022г.), познакомил гостей с нашим селом.

Затем Лидия Петровна, Наталья Валерьевна Потапова, директор МАОУ "Сладковская средняя общеобразовательная школа", Кайгородова Екатерина Владимировна, заведующая МКДОУ "Сладковский детский сад "Ромашка" и Новикова Надежда Анатольевна, директор МБУК "Сладковский культурно-досуговый центр" рассказали о работе Совета отделения «Попечительство о народной трезвости» в Сладковском сельском поселении.

С докладом "Духовно-нравственное просвещение и утверждение трезвости в современном обществе в деятельности общественно-государственного движения «Попечительство о народной трезвости» выступил протоиерей Игорь Бачинин, заведующий кафедрой теологии УГГУ, руководитель Отдела по утверждению трезвости и профилактике зависимостей Екатеринбургской епархии, кандидат педагогических наук, магистр богословия.

"О создании на территории Восточного управленческого округа отделений Движения «Попечительство о народной трезвости» в Восточном управленческом округе" доложила Боярская Юлия Владимировна, ведущий специалист социально-экономического отдела Администрации Восточного управленческого округа.

Далее участники семинара активно поделились опытом, результатами, проблемами и перспективами утверждения здорового образа жизни в своих населенных пунктах и об участии в областном конкурсе "Здоровое село - территория трезвости".

Напомним, что в областном конкурсе «Здоровое село-территория трезвости» среди сельских населенных пунктов село Сладковское участвует с 2015 года. За эти годы – 3 раза мы занимали 3 место, в 2019 году – заняли 1 место, в 2022 году вновь заняли 1 место.

Красной линией через все доклады прошла мысль, что только благодаря объединению и координации работы административных структур, учреждений образования, спорта, культуры, общественных организаций, Русской Православной Церкви достигаются положительные результаты в работе по трезвенному и духовно-нравственному просвещению населения.

Со старшеклассниками Сладковской СОШ Райкова Юлия Владимировна, кандидат философских наук, преподаватель Уральского политехнического колледжа провела практикум "Технология коллективного взаимодействия. Учебная игра «Основы трезвого образа жизни».

А с педагогами школы - круглый стол "Проблемы и перспективы духовно-нравственного и трезвенного просвещения подростков и молодежи в современных условиях".

Модераторами выступили:

протоиерей Игорь Бачинин, заведующий кафедрой теологии УГГУ, руководитель Отдела по утверждению трезвости и профилактике зависимостей Екатеринбургской епархии, кандидат педагогических наук, магистр богословия; Плотникова Елена Владимировна, кандидат педагогических наук, методист-педагог дополнительного образования.

