



# ВЕСТНИК

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



## **Активный образ жизни – как профилактика вредных привычек** **Что такое активный образ жизни?**

Каждый из нас понимает, что это такое. Под активным образом жизни в современном обществе обычно понимают активные виды отдыха и спортивную деятельность, но это еще и **готовность человека быть здоровым.**

Потребность в движении – одна из общебиологических особенностей организма, играющая важную роль в его жизнедеятельности. Формирование человека на всех этапах эволюционного процесса происходило в неразрывной связи с активной мышечной деятельностью, которая стала одним из основных факторов, обеспечивающих постоянство внутренней среды организма, его гомеостаз. Связь двигательной активности с состоянием здоровья человека неоспорима. По словам В.В. Ларина, двигательная активность «принадлежит к числу основных факторов, определяющих уровень обменных процессов организма и состояние его костной, мышечной и сердечно-сосудистой систем», а древние греки высекли когда-то на камне: «Хочешь быть здоровым – бегай. Хочешь быть красивым – бегай. Хочешь быть умным – бегай».

В настоящее время имеется много данных о положительном влиянии физической культуры на умственную работоспособность человека. После умеренной физической работы вследствие некоторого повышения кровяного давления и увеличения притока проприоцептивных импульсов от двигательного аппарата в кору полушарий повышаются возбудимость и работоспособность мозга.

Алкоголь, наркотики, курение – это быстрый и легкий способ получения удовольствия, это уход от проблем и стрессов, причем несущий огромный вред здоровью. Для многих людей уже стало привычным после напряженного рабочего дня выпить спиртного, чтобы «расслабиться и отдохнуть» или просто от скуки. Что такое скука? Это напоминание о том, что

мы не решаем своих жизненных задач. Но человек не пытается разобраться в этом и понять, что же ему надо делать. Он начинает, например, злоупотреблять алкоголем, чтобы не чувствовать того, что чувствует. Здоровый человек получает удовольствие от физических занятий – это не обязательно должен быть спорт или упражнения на тренажерах. Это – и уборка снега во дворе, и стирка белья, и работа на даче, прогулка по парку, поездка в лес, игра с детьми, зимние активные развлечения: лыжи, коньки и многое другое. Парадокс в том, что люди часто измеряют степень своего комфорта тем, насколько им удалось избавиться от физических усилий. А потом жалуются на лишний вес, депрессию (а где депрессия, там часто и вредные привычки), иммунитет, который, как известно, напрямую зависит от нашей активности.

**Активный образ жизни** подразумевает под собой и активную духовную позицию в жизни. Человек с активной жизненной позицией непременно будет воплощать, экспериментировать, пробовать полученные знания на практике.

Как правило, здоровые и активные люди отличаются разумным гедонизмом. Они стремятся прожить жизнь как можно более счастливо, несмотря на несовершенство мира, организма, природы.

Стараются ладить со своим окружением и иметь теплые отношения с близкими. Избегают делать то, что может пойти во вред им или другим людям, поэтому стремятся избавиться от вредных привычек (пристрастий) или не имеют их вовсе.

**Активный образ жизни** – это постоянный поиск нового. Известно, что если человек прекращает развиваться и учиться новому, его клетки мозга начинают отмирать за ненадобностью. Существует масса довольно убедительных исследований, подтверждающих это.

**Активный образ жизни** – это готовность человека быть здоровым. Важно не только быть здоровым, но и прислушиваться к малейшим сигналам своего организма. Все болезни возникают на

психологическом уровне, поэтому важно вовремя понять причину боли и пресечь её в корне.

**Активный образ жизни** – это все, что заменяет ленивое возлежание на диване перед телевизором. Активный образ жизни – это здоровый образ жизни! Это хобби и любимые занятия, на которые можно без сожаления, а даже с удовольствием потратить свое свободное время. Для кого-то это поездки по миру автостопом, для кого-то – игра с детьми в бадминтон на природе, для кого-то – гуляние в парке.

**Будьте активны, позитивны и у Вас никогда не будет вредных привычек!**

### **ПРЕИМУЩЕСТВА АБСОЛЮТНО ТРЕЗВОГО ПРАЗДНИКА**

Обычному, «культурно пьющему» человеку может показаться диким не употреблять никаких алкогольных изделий во время праздников: «Что, даже бокал вина не выпить?». Но давайте перечислим те преимущества абсолютно трезвого праздника, которые ждут волевого человека с ясным взглядом:

**!** Свобода передвижения. Если у вас есть автомобиль, то вы совершенно спокойно можете перемещаться как в новогоднюю ночь, так и в последующий день, радуя своих родных и близких – детей, родителей, друзей – своим вниманием, активностью и хорошим настроением.

**!** Свобода от алкогольной запрограммированности. Если у вас есть дети, которые видят на вашем примере, что веселиться можно и без алкоголя, то с детства они будут впитывать здоровый и единственно верный путь трезвости. А для вас психологический эффект от собственного отказа алкогольных праздничных возлияний будет способствовать укреплению чувства собственного достоинства и уверенности в своих силах.

**!** Новый Год – праздник коллективный, и может так случиться, что вы будете единственным трезвым человеком в компании. Это совсем не проблема, ведь ваши друзья празднуют с вами Новый Год не для того, чтобы напиться? А если да, то зачем вам такие друзья? В дальнейшем, видя ваш положительный пример, вашу трезвую находчивость и весёлость, всё больше и больше друзей будут менять свои взгляды на алкогольную запрограммированность, и будет совсем не плохо, если они даже будут чувствовать себя с рюмкой рядом с вами несколько ущербно. Если в новогоднюю ночь некоторые люди не получают дозу алкоголя, то ничего страшного с ними не случится, а вы можете считать это своим вкладом в продление их жизни.

**1 января в Макуёвском Доме культуры прошёл соцпрос**

**«С каким безалкогольным напитком отмечаете Новый год?», а так же прошла акция «Веселись трезво!»**



*Дорогие друзья, отмечайте Новогодние праздники ТРЕЗВО и тогда у нас с вами будет все хорошо. Берегите себя и своих близких и будьте счастливы! С Новым годом и Рождеством!*



## **"Встречаем Новый год трезво"!**

Традиционно в преддверии Нового года в нашем уютном селе Сладковское прошла акция "Встречаем Новый год трезво"!

Все участники акции получили в подарок новогодние открытки с рецептами безалкогольных напитков от Снегурочки и конфеты от Деда Мороза. Столь важная инициатива объединила местных жителей в стремлении встретить праздничные дни в атмосфере безопасности и заботы о своих близких. Эта акция помогла подчеркнуть важность здорового образа жизни и созидательного отношения к праздникам.

Благодарим всех, кто принял участие в этой замечательной акции, и призываем продолжать следовать принципам здоровья и безопасности не только в праздничные дни, но и в повседневной жизни.

***С наступающим Новым годом!***



## *Рекомендации по здоровому образу жизни «ПОПРОБУЙ»*

**Попробуй не есть на ночь и засыпать с голодным желудком – и в течение 1-2 недель ты начнёшь видеть лёгкие светлые сны и каждое утро просыпаться в хорошем настроении.**



**Попробуй не добавлять в пищу две приправы: соль и перец – и ты увидишь, что можно наестся в 2-3 раза меньшим количеством еды и в течение 1-2 недель тело перестанет отекать, и нормализуется обмен веществ.**

**Попробуй не пить крепкие напитки в течение двух недель, и ты увидишь, что тебя всё радует, что ты спокойно засыпаешь и глубоко спишь, что у тебя разгладились напряжённые и хмурые морщины лица, и вся нервозность ушла или уменьшилась.**

