

# ГОНИГ

Газета о нашей гимназии

8 апреля 2005 года №12 (92)

**7 апреля -**



**Всемирный день здоровья**

**«Если хочешь быть здоров, просвещайся»**

# О правильном питании

Все знают, что то, чем мы питаемся, и когда мы это делаем, сильно зависит наше здоровье. Так как же нужно питаться, чтобы быть здоровым и хорошо выглядеть?

Ученые утверждают, что нашему организму больше всего подходит трех- или четырехразовое питание с перерывами между едой по четыре-пять часов. Такие паузы позволяют организму переварить пищу, но при этом еще не израсходовать полностью запас полученной энергии.

Завтрак, считают ученые, - это один из самых важных приемов пищи в рационе человека. Во время завтрака следует потреблять 35% дневного рациона. Завтракать стоит едой, богатой природными углеводами, то есть крупами, овощами и фруктами. Завтрак дает нам заряд энергии на начало рабочего дня.

Обед составляет 45% от суточного рациона и обязан обеспечить организм и углеводами, и белками, и жирами. А вот ужин должен быть полегче – 20% рациона. Обильная еда на сон грядущий способствует плохому сну.

Организму очень вредит быстрое питание – fast food. Продукты быстрого питания содержат много холестерина и очень калорийны (поэтому сейчас Америка борется с ожирением населения: там fast food очень распространен). С такой пищей желудку очень трудно справиться, поэтому и возникают различные заболевания вроде гастрита.

Хочу добавить, что каждый человек должен выработать свой распорядок приема пищи, ведь привыкнув к нему желудок, сможет эффективнее работать.



Сократ говорил: "Есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть"

Не забывайте это и заботьтесь о своем здоровье

# Ко ДНЮ ЗДОРОВЬЯ

Каждый из нас хочет быть здоровым, и всем с раннего детства известны основные, примитивные правила, которыми пользуется любой цивилизованный человек, чтобы сохранить этот бесценный дар - здоровье.

Люди издавна пытались бороться со страшнейшими недугами, но со многими научились справляться не так давно. Ещё до нашей эры, в древнейших цивилизациях люди умирали от обычной, на наш взгляд сегодня, простуды. Но, едва научившись, здоровье поддерживать, человек разучился контролировать себя, он стал чрезмерно в себе уверенным. Но природа создала естественный отбор, из-за которого всегда будет болезнь, которую человек победить будет не в силах, а, отыскав лекарство к ней, получит новую - ещё более страшную.

В чём же кроется причина этого и в чём залог хорошего самочувствия, здоровья? Человек с ходом времени все больше кичится своим умением побеждать болезни, всё меньше задумывается над тем, что здоровью повредит, например, прогулка в холодную погоду без теплой одежды или незакрытая форточка в актовом зале гимназии, которая после двенадцатиминутного бега может стать причиной двухнедельной простуды.

Как же бороться с легкомыслием? Прежде всего - усилием воли. Нет у человека ничего более драгоценного, чем здоровье. Оно приносит хорошее настроение, уверенность, успех. Без него любое дело будет в тягость, сковывает усталость, и никакого желания, и никаких сил заниматься чем-то важным. Выходя на улицы без шапки, мы не кажемся взрослее и устойчивее к болезням. И никакой иммунитет не поможет, если он столкнётся со стеной нашего детского непонимания и нежелания соблюдать нормы поведения, позволяющие остаться здоровым.

*Перлова Зоя*

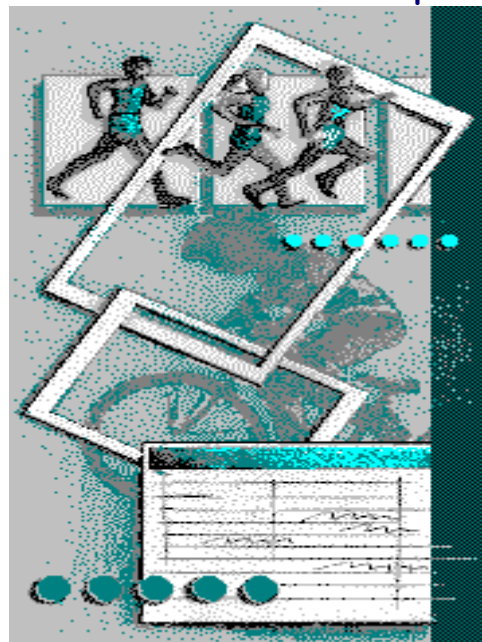
Я хочу рассказать о проблеме избыточной массы тела, потому что именно в подростковом возрасте об этом актуально говорить. Дело в том, что в жизни человека есть два периода, когда клетки жировой ткани активно размножаются - возраст младенческий и подростковый. В остальное время они только увеличиваются в размерах. Поэтому дети, страдающие избыточной массой тела, в дальнейшей жизни значительно больше расположены к ожирению, чем остальные.

А если вам не повезло, и вы уже не такие, какими бы вы хотели быть? Что делать? Распространенное мнение о том, что надо устроить себе голодовку, и первоначальная красота вернется к вам, не совсем правильно. Конечно, вы потеряете вес. Но после вы также быстро наберете новый! При голодании «тает» не только жировая, но и мышечная ткань. Когда вы начинаете есть, как обычно, первой образуется жировая ткань, и вес как правило становится ещё больше, чем до голодания. Всё это потому, что в жировой ткани обмен веществ происходит в 5 раз медленней, чем в мышечной. Значит надо заменить «сосуд по накоплению жира» на «машину по его сжиганию», а именно жир на мышцы.

Конечно, важно и то, чем вы питаетесь. В пище должны преобладать углеводы такие, которые долго перевариваются и создают чувство сытости на более долгий период времени, например, овощи и злаки. Для «строительства» мышц необходимы белки, особенно сразу после занятий спортом, например, мясо и творог. Важны и витамины, «сжигать» жиры можно только при их достаточном количестве. Враги стройности - жиры и быстро перевариваемые углеводы (сахар, хлеб, картошка).

Теперь о спорте. Есть нагрузки, «сжигающие» жир - аэробика, танцы. Есть нагрузки, «наращивающие» мышцы - занятия в тренажёрном зале. Есть и расслабляющие, снимающие стресс, например, йога. Все они вместе позволяют гармонично «строить» свое тело.

Здоровый образ жизни - правильное питание, занятия спортом - позволит стать нашей жизни более яркой, а телу более красивым.



*Силантьева Екатерина*



*Когда нет здоровья, молчит мудрость,  
не может расцвести искусство, не играют силы,  
бесполезно богатство и бессилен ум.*

*Геродот*

Во все времена гармония телесного и душевного здоровья составляла неперемнное условие благополучия и счастья человека независимо от возраста и социального положения.

*В Уставе Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) указано, что: «Здоровье-это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов».*

В медико-биологической литературе даются различные определения здоровья, каждое из которых подчеркивает важность того или иного аспекта комплексной характеристики этого состояния организма.

*В целом здоровье человека определяется его образом жизни.*

Образ жизни характеризуется особенностями повседневной жизни человека, охватывающие его трудовую деятельность, быт, формы использования свободного времени, удовлетворения материальных и духовных потребностей, участие в общественной жизни, нормы и правила поведения.

*К этому определению хочется добавить, что образ жизни, в настоящее время, следует рассматривать как один из критериев общественного прогресса, ибо это - «лицо» человека.*

При анализе образа жизни обычно рассматриваются различные его составные части. В качестве основных видов выделяют социальную, трудовую и физическую активность. Иными словами, главное в образе жизни человека является то, как живет он (или социальная группа), каковы основные способы и формы жизнедеятельности, ее направленность. При этом следует иметь в виду, что каждая из социальных групп имеет свои отличия в образе жизни, свои ценности, установки, эталоны поведения и т.п.



Будучи обусловленным, в значительной степени социально-экономическими условиями, образ жизни находится в зависимости от мотивов деятельности конкретного человека, особенностей его психики, состояния здоровья и функциональных возможностей организма. Этим, в частности, объясняется реальное многообразие вариантов образа жизни различных людей.

***Образ жизни человека включает три категории: уровень жизни, качество жизни и стиль жизни.***

***Уровень жизни - это степень удовлетворения материальных, культурных, духовных потребностей (в основном экономическая категория).***

***Качество жизни - характеризует комфорт в удовлетворении человеческих потребностей (преимущественно социологическая категория).***

***Стиль жизни - поведенческая особенность жизни человека, т.е. определенный стандарт, под который подстраивается психология и психофизиология личности (социально-психологическая категория).***



Оценивая роль каждой из категорий образа жизни и формирования здоровья, следует отметить, что при равных возможностях первых двух (уровень и качество), носящих общественный характер, здоровье человека в значительной мере зависит от стиля жизни, который в большей степени определяется историческими и национальными традициями (менталитет) и личностными склонностями (образ).

В процессе жизни каждого человека должны удовлетворяться материальные и духовные потребности и его поведение будет направлено на реализацию этих потребностей. Но, у каждой личности свой индивидуальный способ их удовлетворения, поэтому поведение у людей разное и зависит оно, в значительной степени, от воспитания.

Концентрированным выражением взаимосвязи образа жизни и здоровья человека является понятие здоровый образ жизни.

***Здоровый образ жизни объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в наиболее оптимальных для здоровья и развития человека условиях.***

Здоровый образ жизни выражает определенную ориентированность деятельности личности в направлении укрепления и развития личного и общественного здоровья.

Здоровье, по сути своей, должно быть первейшей потребностью человека, но удовлетворение этой потребности, доведение ее до оптимального результата, носит сложный, своеобразный, часто противоречивый характер и не всегда приводит к необходимому результату. Эта ситуация обусловлена рядом обстоятельств, и, прежде всего, тем, что в нашем государстве еще не выражена в достаточной степени положительная мотивация здоровья, что в человеческой природе заложена медленная реализация обратных связей как негативных, так и позитивных воздействий на организм человека, что здоровье в обществе, в первую очередь в силу низкой культуры, еще не стало на первое место в иерархии потребностей человека.

Здоровый образ жизни связан с личностно-мотивационным воплощением индивидами своих социальных, психологических, физических возможностей и способностей.

Научную основу здорового образа жизни составляют основные положения валеологии - науки об индивидуальном здоровье человека. Валеология (от лат. valeo - здравствовать) представляет собой совокупность научных знаний о формировании, сохранении и укреплении здоровья.

Совершенно очевидно, в здоровом образе жизни отчетливо должны проступать:

- *Стремление к физическому совершенству;*
- *Достижение душевной, психической гармонии в жизни;*
- *Обеспечение полноценного питания;*
- *Исключение из жизни саморазрушающего поведения (аутопатогения): табакокурения, алкоголизма, наркомании...*
- *Соблюдение правил личной гигиены;*
- *Закаливание организма и его очищение.*

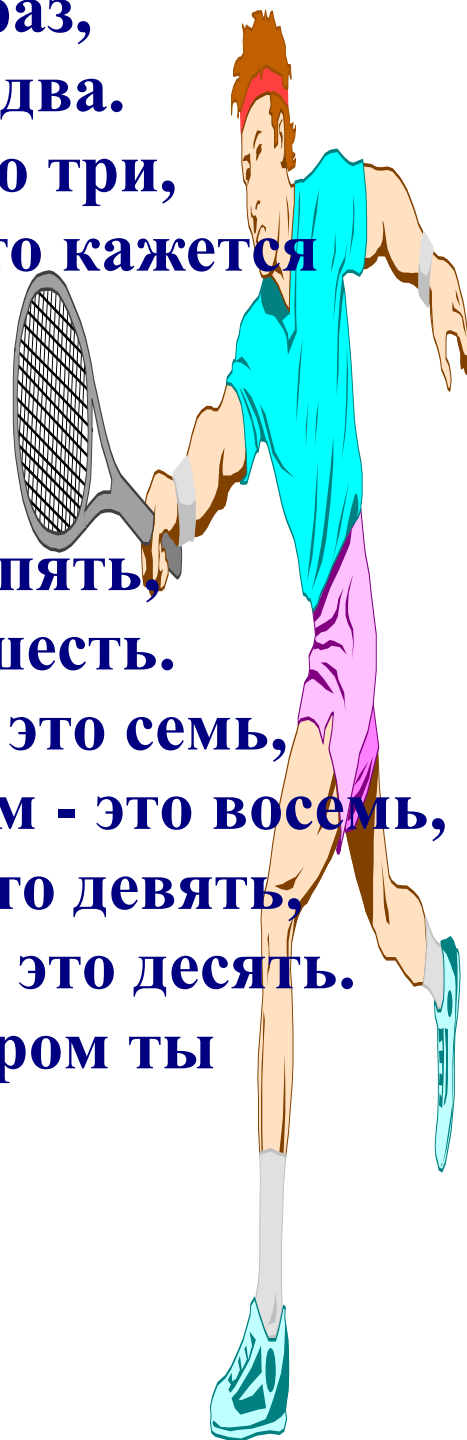
Таким образом, залогом сохранения здоровья является здоровый образ жизни, Очевидно, что если человек не будет любить жизнь, бороться за полноценное духовное и физическое долголетие, то никакая современная наука, лекарства и рецепты не помогут. Для сохранения крепкого здоровья, не следует надеяться ни на какие чудеса. Прежде всего, необходима высокая культура поведения и здоровый образ жизни, высокая культура жизни и культура мысли.

***Важное значение в формировании здорового образа жизни и в сохранении и укреплении здоровья имеет приобщение человека к физической культуре, являющейся неотъемлемой частью общей культуры человека.***

# ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ

**Поезжай на Гондурас - это раз,  
Чтоб не болела голова - это два.  
Спину губкой ты потри - это три,  
Ноги вместе, руки шире - это кажется  
четыре.**

**А потом пойдешь гулять - это пять,  
А теперь пора поесть - это шесть.  
А потом расскажешь всем - это семь,  
Что здоровыми быть просим - это восемь,  
А потом начнешь зевать - это девять,  
А затем пойдешь ты спать - это десять.  
Вот одиннадцать опять - утром ты  
пойдешь гулять.**





# «Как выжить родителям синхрониста?»

1. Во-первых, надо безумно любить чадо, чтобы согласиться на такие муки ради него. Чего стоит, например, полуторачасовое ожидание очереди в бассейне, когда девчонок задерживают «на 5 минут», подъем в 6 утра перед соревнованиями, бесконечное закупание новых балеток, купальников и тапочек.
2. Во-вторых, необходимо запомнить главную заповедь пловчих: «Тренер всегда прав». Из-за одной лишь робкой попытки возразить или покритиковать обожаемую наставницу дочери, вы рискуете навсегда лишиться любви и доверия своего ребенка. Приготовьтесь к тому, что в вашем доме постоянно будут цитировать тренера, рассказывать, какая она замечательная, красивая, добрая и умная и тонко (и не очень) намекать, что и вам не мешало бы попытаться хоть в чем-то походить на нее.
3. Будьте также готовы к постоянным спорам с нервной и уставшей после шестичасовой тренировки дочери. Поймите (и не спорьте): это вы всегда во всем виноваты. Именно из-за вас у нее сегодня порвались балетки, не получилось самое сложное движение, и их задержали на полчаса. Вы виновники всех бед, произошедших за день и вообще источник вселенского зла. Кстати, если милое дитя чересчур увлечется спортом и от слов перейдет к делу, учтите, что шансов выжить, у вас практически нет, ведь тренировки заметно укрепляют вашего ребенка.
4. Еще один важный пункт: постоянное общение со школьными учителями будущей чемпионки вам обеспечено. Ведь именно вы, а не кто-то еще, будете стоять перед ними, лепетать что-то весьма невразумительное в ответ на суровый вопрос: почему ваша дочь уже третью неделю не появляется в школе. Как это ни грустно, не рассчитывайте на понимание учителей. Они могут жестко сказать вам, что главное – учеба, а плавание может обойтись и без вашей дочери. Причем, судя по тройке в четверти по физкультуре, это не будет невосполнимой потерей для российского спорта.

*Здесь приведена лишь малая часть правил, составленных специально для вас. Остальные я привести не решилась, боясь показаться писателям-новичкам полнейшей пессимисткой. Но основное их содержание вполне уместается в одной фразе: **«Жизнь тяжела, и нет в ней счастья, кроме победы дочери на Чемпионате Мира».***