

МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ



№ 3 (74) 2015

Здоровье – первое богатство, счастливое супружество – второе.

ПОЛЬЗА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Давайте проведем тест. Постарайтесь ответить на вопросы максимально честно, это очень важно для вас самих. Любите ли вы физические упражнения? Отлично, если да!



2

4 ПРОДУКТИ ХАРЧУВАННЯ В ЗИМОВИЙ ЧАС

Початок весни захоплює своїми пейзажами, коли природа пробуджується. Але все ще холодне вологе повітря, недостатня кількість сонячного світла сприяють появі смутку та депресії. Що можна зробити, щоб цього уникнути?

6 БУЛЛІНГ. КАК С НИМ БОРОТЬСЯ?

Так называемый буллинг (от англ. *bullying*), представляющий со-

бой травлю в разного рода колективах, от детсадовских и до вполне взрослых, стал очень широко обсуждаться в последнее время.

9 ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ І МОЛОДЬ

Для дітей, підлітків та молоді вікової групи 5-17 років фізична активність передбачає ігри, змагання, заняття спортом, поїздки, оздоровчі заходи, фізкультуру або планові вправи в рамках сім'ї, школи та свого району.

СКАЖИ ФІЗИЧНИМ ВПРАВАМ «ТАК!»

5



НА ЗАРЯДКУ СТАНОВИСЬ!

10



12 СОХРАНИ СЕМЬЮ

Согласно статистическим данным, в США ежегодно разводятся более миллиона супружеских пар. Примерно столько же расстаются без оформления развода.

16 ДАВАЙТЕ БОЛЬШЕ ДВИГАТЬСЯ!

Для того чтобы жить полноценной и счастливой жизнью, необходимо поддерживать ментальное, физическое и духовное здоровье.



14 ВЛИЯНИЕ ФІЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ФІЗІОЛОГІЮ ЧЕЛОВЕКА

ПОЛЬЗА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Давайте проведем тест. Постарайтесь ответить на вопросы максимально честно, это очень важно для вас самих.

Любите ли вы физические упражнения?

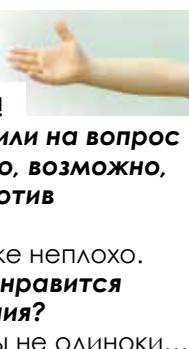
Отлично, если да!

Если вы не ответили на вопрос утвердительно, то, возможно, вы хотя бы не против упражнений?

Если да, то это уже неплохо.

А может, вам не нравится делать упражнения?

В таком случае вы не одиноки...



Почему же вам не нравится? Потому ли, что не знаете, насколько они полезны, или потому что вам жалко для них времени, или потому что вам лень, а может, потому, что не знаете, как и что нужно делать и боитесь потерпеть неудачу? В любом случае эта статья будет вам полезна. Для тех, кто любит упражнения или хотя бы выполняет их ради своей пользы, она станет ободрением и поддержкой, а для тех, кто по каким-либо причинам избегает физической активности, она поможет сформировать мотивацию и укажет основные направления.

«Тема о физической активности близка мне. Я люблю заниматься упражнениями не только потому, что они являются частью здорового образа жизни, но и потому, что они сами по себе приносят много пользы и удовольствия», – приветствуя своих слушателей, сказал Дельберт Бейкер, PhD, представляя тему физической активности на Международной медицинской конференции в Женеве в июле 2014 г.

«Судя по результатам многочисленных исследований, физические упражнения – одно из самых эффективных средств в борьбе с неинфекционными болезнями цивилизации: диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, депрессией и даже раком. Каждый, кто их выполняет, получает для себя как минимум 3-4 преимущества», – продолжает он.

Франклин говорил: «Унция профилактики стоит фунта лечения», и это актуально в плане предотвращения неинфекционных заболеваний. Вот весьма поразительный факт: 70% медицинских затрат обусловлены пренебрежением принципов здорового образа жизни. Одним же из важных и неотъемлемых факторов здорового образа жизни является физическая активность.

Доктор Бейкер: «Я могу выделить три вопроса, ответив на которые вы сможете добиться успеха в отношении физической активности:

1. Что делать?

2. Как делать?

3. Какие будут результаты?»

Давайте сразу перейдем к третьему вопросу – он поможет нам оценить пользу наших усилий. Вот далеко не полный перечень преимуществ физических упражнений.

Головной мозг: снижают уровень стресса и беспокойства, риск депрессии; улучшают настроение, концентрацию внимания; оптимизируют содержание кислорода и питательных веществ.

Легкие: увеличивают дыхательную емкость.

Печень и поджелудочная железа: ускоряют обмен веществ; снижают риск развития диабета 2 типа.

Ободочная кишка: снижают риск возникновения рака ободочной кишки.

Кровеносные сосуды: увеличивают уровень хорошего холестерина (ЛПВП); снижают артериальное давление в состоянии покоя, а также риск развития атеросклероза; улучшают кровообращение.

Грудь: снижают риск развития рака молочной железы у женщин.

Сердце: снижают риск возникновения ишемической болезни сердца; улучшают работу сердечной мышцы; увеличивают объем выброса крови из сердца в аорту, а значит, увеличивают эффективность работы сердца.

Кости: увеличивают плотность костной ткани; снижают риск развития остеопороза.

Суставы: увеличивают амплитуду движений; снижают боль и отечность при артите.

Мышцы: увеличивают силу и тонус мышц; улучшают мышечную выносливость и координацию движений.

Кроме того, на фоне физической активности возрастает уверенность в себе, увеличивается выработка гормонов радости, улучшается самоорганизация и эффективность работы, высвобождается творческий потенциал, а окружающие люди воодушевляются вашим энтузиазмом. (<http://greatist.com/fitness/13-awesome-mental-health-benefits-exercise>)

Физическую активность называют волшебным лекарством, которое при всей своей эффективности не имеет ни единого побочного эффекта.

Для многих людей упражнения – это рутина, но можно научиться получать удовольствие, выполняя их с вдохновением. Вы можете сказать: «Мне не нравится. Для меня это бремя». Однако существуют исследования, которые показывают, что, несмотря на неприязнь к физическим упражнениям, приступив к их выполнению, вы со временем можете начать получать от них удовольствие. Нужно с чего-то начать! Встаньте с дивана, с кресла, со стула и начните двигаться. И вскоре вы увидите, что это приносит пользу и радость.

Вы спросите: «Какие упражнения будут для меня наиболее эффективны?» Есть большое количество направлений в физической активности. Вы можете делать простую гимнастику, отжимания, упражнения с гирями, качать пресс, заниматься на беговой дорожке, бегать трусцой, плавать, играть в теннис и др. Нужно только найти то, что вам нравится делать регулярно. **Итак, три принципа: нравится, делаем и соблюдаем регулярность.**

В качестве базовых видов активности вы можете выбрать занятия на

велотренажере, бег трусцой, ходьбу на открытом воздухе или на беговой дорожке, занятия с гантелями, отжимания, качание пресса. А уже к этому добавляйте все, что посчитаете интересным и нужным.

Вот примерный 20-30-минутный комплекс ежедневных упражнений для мужчин:

- 50 прыжков: ноги вместе – ноги врозь с хлопками руками над головой (ногам с избыточной массой тела и артозом прыжки и приседания выполняются не следует);
- 5 отжиманий от пола;
- 20 подъемов корпуса из положения лежа;
- 20 «скалолазов» (упор носками ног в пол, руками – на ладони, ноги вытягиваются поочередно вперед);
- 30-секундная «планка» (упор носками ног в пол, а руки согнуты в локтях и предплечья лежат на полу, таз при этом на уровне спины).

Приступая к занятиям, вам следует ознакомиться с некоторыми рекомендациями. Доктор Бейкер назвал их FITT (или ЧИВВ по-русски).

Частота: минимум 5-6 раз в неделю. Даже если вы не делаете упражнения в какой-либо день, то хотя бы совершите продолжительную прогулку.

Интенсивность: старайтесь заниматься настолько интенсивно, чтобы вс потеть.

Время: даже если вы делаете упражнения в комнате, занимайтесь в течение 15-20 мин (уточняйте время по часам). Иногда, если у вас нет достаточно времени, вы можете заниматься меньше, сделав только часть привычных для вас упражнений.

Вид: выберите посильный, умеренно интенсивный и приятный для вас вид активности, который бы задействовал максимальное количество групп мышц.

Упражнения должны войти в ваш повседневный образ жизни. Это не то, что можно делать по выходным или когда вам очень захочется. Это полезная привычка здорового образа жизни.

Люди часто спрашивают: какие принципы нужно соблюдать при выполнении упражнений? Мы ознакомим вас с 5 принципами успешной программы упражнений.

Клиника Мейо (www.mayoclinic.org) придумала хороший акроним, с помощью которого вам легче будет запомнить составляющие хорошей программы физических упражнений: ADOPT («примите»):

- A – assess (оценка)**
- D – decide (решение)**
- O – organize (организуйте)**
- P – perform (выполнение)**
- T – test (анализ)**

ПЕРВЫЙ ПРИНЦИП – ОЦЕНКА СВОИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Для того чтобы оценить сердечно-сосудистое и мышечное здоровье,

гибкость и общее состояние своего организма, произведите следующие замеры и запишите результаты:

- Пульс до и после прогулки на расстояние 1,6 км (1 мили).
- Сколько времени у вас ушло на то, чтобы пройти 1,6 км?
- Сколько отжиманий вы можете сделать за один подход?
- Как далеко вы можете дотянуться вперед, сидя на полу с выпрямленными ногами?
- Обхват талии. Замер делается без одежды по линии прямо над тазовой костью или на 1,5 см выше пупка.
- Ваш индекс массы тела (ИМТ) = вес (кг)/рост². Например, ваш рост 1,7 м, а масса тела – 65 кг. Тогда ваш ИМТ = 65/1,7x1,7=22,5.

Расчет ИМТ (на русском языке): <http://www.takzdorovo.ru/calcs/492/intro/>

Сделайте такие же замеры через 2-3 недели регулярных занятий, и вы будете приятно удивлены. Это поможет вам реально оценить, с чего вы начали и к чему пришли.

ВТОРОЙ ПРИНЦИП – ПЛАНИРОВАНИЕ

Легко сказать, что вы будете заниматься физкультурой каждый день. Но для этого вам понадобится план. Составляя программу занятий, помните о следующем:

- Учитывайте свои цели.
- Разработайте (лучше с помощью тренера) сбалансированную программу.
- Продвигайтесь в индивидуальном темпе.
- Пусть физкультура станет постоянной частью вашего распорядка дня.
- Планируйте включение в свою программу различных видов физической активности.
- Дайте организму время восстановиться.
- Запишите свой план.

Важно помнить, что интенсивность упражнений вам нужно подобрать для себя самостоятельно. Не поддавайтесь искушению делать больше, дольше или интенсивнее, чем вы можете, – так вы рискуете навредить себе и утратить желание вообще что-либо делать.

ТРЕТИЙ ПРИНЦИП – ОРГАНИЗАЦИЯ

Это ваша возможность заложить основание и затем выработать конкретный, достижимый, реальный план. Нужно организовать свою программу занятий. Здесь можно воспользоваться принципами из акронима SMART.

- Найдите вид активности, который вам нравится.
- Начните с приобретения простого спортивного инвентаря и спортивной обуви.
- Приобретите базовое спортивное снаряжение на свой вкус.
- Составьте расписание.
- Награждайте себя за достижения (только не сладостями).

● Начните понемногу, постепенно и никогда уже не прекращайте заниматься физкультурой. Даже если вы выбились из колеи на день, неделю, месяц – возвращайтесь к упражнениям.

Это реальные и конкретные принципы. Ваши цели должны быть разумны и достижимы.

ЧЕТВЕРТЫЙ ПРИНЦИП – ВЫПОЛНЕНИЕ

Важно не только сделать оценку, принять решение и организовать процесс, но также выполнять упражнения.

- Начните понемногу и постепенно увеличивайте нагрузку.
- Если нужно, то разделите свой сложный план на более простые составляющие.
- Подойдите к делу творчески.
- Прислушивайтесь к своему организму и следуйте его «подсказкам».

ПЯТЫЙ ПРИНЦИП – АНАЛИЗ

Повторите оценку своего здоровья спустя 6 недель после начала тренировок, а затем – через 3 и 6 месяцев.

- Проводите оценку периодически, чтобы увидеть свой прогресс.
- Если нужно, то увеличьте время занятий физкультурой или измените вид упражнений, чтобы продолжать продвижение к цели.
- Если вы утратите мотивацию, то поставьте перед собой новые цели или найдите новый вид активности. Попробуйте заниматься спортом с другом или запишитесь в группу.

В завершении хотелось бы оценить наши перспективы в связи с физической активностью. Если вы ничего не будете делать, то у вас точно, почти наверняка появятся проблемы со здоровьем, унаследованные и приобретенные. Но если вы сможете выполнять умеренную программу основных упражнений, вы избежите проблем и увеличите продолжительность своей жизни на 1,6 года, а если заниматься более интенсивно – то даже на 3,8 года.

На какой бы стадии активности вы ни находились:

- **Начните**
- **Продолжайте**
- **Увеличивайте нагрузку**
- **Адаптируйте нагрузку к своим потребностям**
- **Никогда не останавливайтесь**

Помните, что реальную, ощущимую пользу принесут только те упражнения, которые вы сделали частью своей повседневной жизни.

Будьте активны и здоровы!

Составитель: Татьяна Остапенко, по материалам лекции Дельберта Бейкер, PhD, и Сьюзан Бейкер, PT, DSc, на 2-ой Глобальной конференции по здоровью и образу жизни, Женева, Швейцария, 7-12 июля 2014 г.

ПРОДУКТИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ

Початок весни захоплює своїми пейзажами, коли природа пробуджується. Але все ще холодне вологе повітря, недостатня кількість сонячного світла сприяють появі смутку та депресії. Що можна зробити, щоб цього уникнути?

Правильне харчування є хорошим помічником для підвищення гарного настрою. Ось деякі продукти, які слід вживати в холодну пору року.

ШПИНАТ. У ньому міститься фолієва кислота, яка знижує ймовірність виникнення депресії та почуття втоми.

Салат зі шпинату

Інгредієнти:

- 1 пучок шпинату
- 2 ст. л. лимонного соку
- 2 ст. л. товченіх грецьких горіхів
- 1 зубчик часнику
- 1 ч. л. соєвого соусу

Промийте шпинат і обшпарте його окропом. Потім знову промийте під холодною водою і викладіть на тарілку. Змішайте лимонний сік і соєвий соус, додайте товчені грецькі горіхи і видавіть зубок часнику. Усе ретельно перемішайте. Листя шпинату заправте соєвим соусом.



КАПУСТА. В одній чашці сирої капусти міститься 90 мг кальцію, необхідного для зміцнення кісток. Нестача кальцію в організмі може привести до почуття занепокоєння, депресії та дратівливості.

Салат легкий

Інгредієнти: нашаткувати 1 качан капусти, нарізати 1 солодкий перець, дрібно порізати 1 цибулю, натерти на крупній терці 1 велику морквину, додати 1 ч. л. лимонного соку, 1 ст. л. соняшникової олії, сіль за смаком.

Змішайте капусту, перець, цибулю та морквину. А також змішайте лимонний сік і олію. Полийте зверху салат, добре перемішуючи. Перед поданням на стіл прикрасьте листям петрушки.



ЧАСНИК. Він сприяє прискоренню кровообігу, внаслідок чого мозок краще забезпечується киснем і швидше працює.

Часникова паста

Інгредієнти:

- Часник
- Оливкова олія

Почистіть часник, покладіть його в блендер, додайте туди оливкової олії та ретельно перемішайте до утворення однорідної кашки. Готову пасту пересипте в скляну банку і зберігайте в холодильнику.



ГРЕЦЬКИЙ ГОРІХ. Харчування з високим вмістом омега-3 жирних кислот допомагає людям рідше перебувати в стані депресії порівняно з тими, у чий дієті цих елементів менше. У рослинній їжі ці корисні жири містяться в насінні льону, грецьких горіхах, соєвих продуктах та в зелених листових овочах.

Паштет із грецьких горіхів

Інгредієнти:

- 400 мл води
- 200 г грецьких горіхів
- 5-6 зубчиків часнику
- 2 ст. л. соняшникової олії

Подрібнити горіхи, всипати в кастрюлю, постійно помішуючи, поступово влити гарячу воду. Часник розтovкти, додати до горіхів разом із соняшниковою олією, розмішуючи, готовувати паштет до загусання й однорідності на помірному вогні.



СКАЖИ ФІЗИЧНИМ ВПРАВАМ «ТАК!»



Якщо ми проаналізуємо спосіб життя людини та її звички, то дійдемо висновку, що відсутність фізичної активності може привести до проблем зі здоров'ям чи навіть спричинити смерть. Дослідження свідчать, що фізичні вправи приносять велику користь організму, особливо якщо їх виконувати на свіжому повітрі. Ось деякі із цих переваг:

- зменшення ризику розвитку серцево-судинних захворювань на 50 %;
- зменшення ризику випадків інсульту на 33 %;
- зниження ризику виникнення діабету на 50 %;
- змінення кісток і запобігання переломів;
- підвищення імунітету;
- підвищення активності;
- зниження ймовірності виникнення недумства та розумових відхилень;
- підтримка оптимальної ваги тіла;
- засіб боротьби з почуттям занепокоєння та депресії;
- зростання тривалості життя і зменшення смертності;
- покращення самопочуття та якості життя.

СИЛА – В ДВИЖЕНИИ



У середньому менш ніж 20 % дорослих і 8 % дітей займаються фізичними вправами достатню кількість часу на тиждень. Рекомендований час фізичної активності для дорослих складає 30 хвилин, для дітей і підлітків – 60 хвилин на день і не менше п'яти днів на тиждень.

Чи дотримуєтесь ви цих рекомендацій? Неважливо, у якому оточенні ви живете чи який у вас діагноз, фізичні вправи допомагають у запобіганні та лікуванні захворювань, покращують якість життя. Фізична активність є досить ефективним засобом лікування хронічних захворювань.

І навпаки: відсутність активності підвищує ризик смертності з різних причин. Чим більше часу ви перебуваєте в сидячому положенні, тим вищий ризик смертності. Виділяйте час для того, щоб позайматися фізичними вправами впродовж п'яти хвилин щододини. Це дасть позитивні результати. Якщо ви працюєте в офісі, ходіть під час телефонної розмови, частіше вставайте з місця та рухайтесь.

Что случится, если мы перестанем сидеть на месте, оправдывая себя различными трудностями, и начнем двигаться? Сможем ли мы решать наши ежедневные проблемы более эффективно?

Часто мы не осознаем прекрасные преимущества, которые будем иметь, если станем упражнять наши тела. Регулярная физическая активность уменьшает вероятность возникновения многочисленных недомоганий, с которыми мы сталкиваемся еже-

«Люди, які не напружають щодня м'язи рук і ніг, відчуватимуть слабкість при першій же спробі зайнятися фізичною працею. Їхні судини і м'язи не в тому стані, щоб правильно функціонувати і підтримувати здоров'я всього тіла так, щоб кожен орган виконував свою роль. Кінцівки зміцнюються внаслідок вправ. Щоденні помірні фізичні навантаження нададуть сили м'язам, бо від браку вправ вони стають в'ялими й обвислими. Завдяки активним щоденним заняттям на свіжому повітрі печінка, нирки та легені також зміцняться та добре функціонуватимуть» (Е. Уайт. Виховання дітей, с. 339).

«Фізичні вправи покращують кровообіг. Серце швидше отримує кров і швидше доставляє її легеням. Легені працюють енергійніше, а кровообіг в усьому тілі посилюється. Фізичні вправи забезпечують прилив свіжих сил і енергії в усі органи тіла» (Е. Уайт. Доночка Божі, с. 173).

Автор: Катя Рейнерт

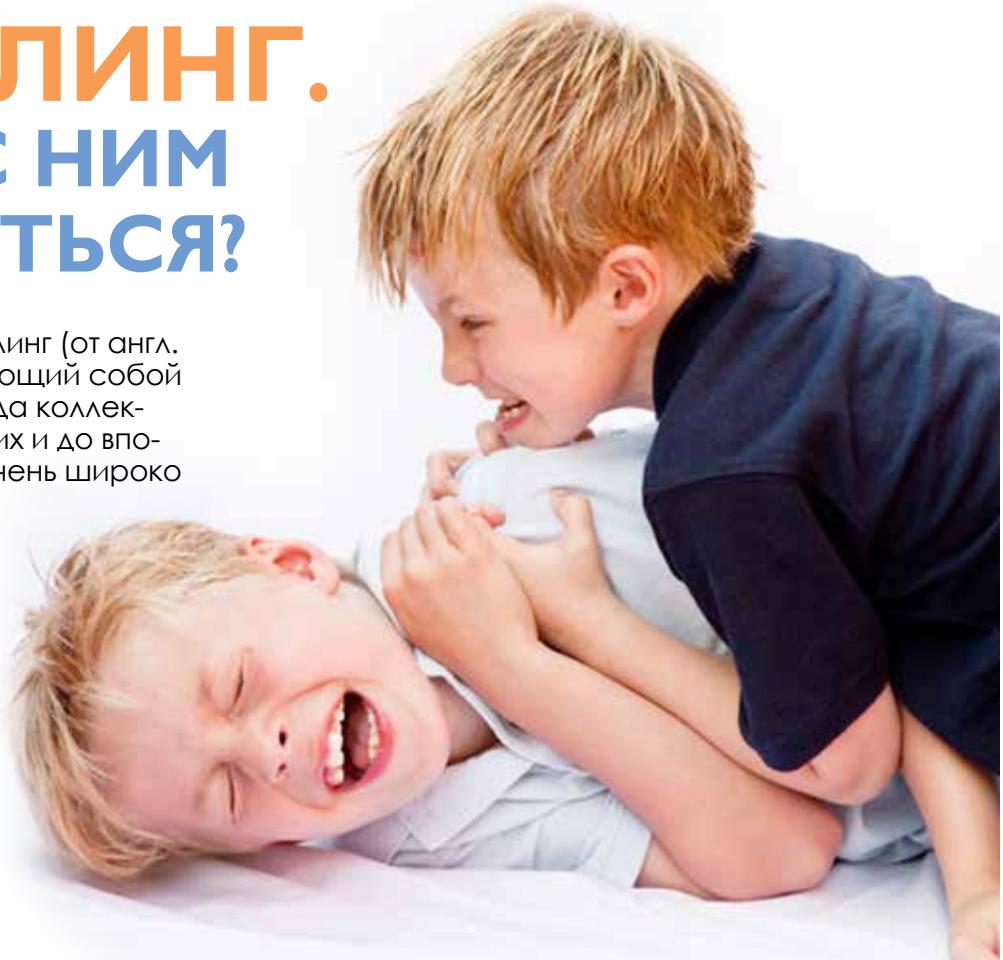
дневно. Если бы мы начали двигаться в течение 30 мин ежедневно (быстрая ходьба, езда на велосипеде, подвижные игры, упражнения и т. д.), то очень скоро ощутили бы следующие преимущества:

- увеличение энергичности на протяжении дня;
- хороший сон и ощущение расслабления;
- повышение самооценки;
- больше позитивных мыслей;
- улучшение умственной деятельности и продуктивности.

БУЛЛИНГ. КАК С НИМ БОРОТЬСЯ?

Так называемый буллинг (от англ. *bullying*), представляющий собой травлю в разного рода коллективах, от детсадовских и до вполне взрослых, стал очень широко обсуждаться в последнее время.

По словам 1 200 детей, ответивших на вопросы Интернет-сайта *KidsPoll*, буллингу подвергались 48%, в том числе 15% – неоднократно, а сами совершали его 42%, причем 20% – многократно.



Практически во всех странах буллинг больше распространен среди мальчиков, чем среди девочек, и его жертвами также чаще становятся мальчики. Это не просто озорство или грубость, а особая форма взаимоотношений. Раньше такие отношения объясняли преимущественно эмоциями, как вымещение агрессии и т. п.

В основе буллинга нередко лежат социально-экономические факторы, например, имущественное, социальное и этническое неравенство. Мальчики из бедных и неблагополучных семей вымешивают свои фрустрации на более благополучных сверстниках, заставляя их испытывать страх и одновременно чувство своей неполноценности по сравнению с более сильными, мужественными, неуправляемыми и крутymi выходцами из низов.

По мнению большинства исследователей, изложенному в «Википедии», буллинг включает четыре главных компонента:

- агрессивное и негативное поведение;
- это происходит регулярно;
- это происходит в отношениях, участники которых обладают неодинаковой властью;

● такое поведение является умышленным.

Школьный буллинг имеет две основных формы:

● **физический школьный** буллинг – умышленные толчки, удары, пинки, побои, нанесение иных телесных повреждений и др.;

● **психологический школьный** буллинг – насилие, связанное с воздействием на психику, наносящее психологическую травму путем словесных оскорблений или угроз, преследование, запугивание, посредством которых умышленно причиняется эмоциональная неуверенность. К этой форме можно отнести:

► вербальный буллинг, где оружием служит голос (обидное имя, с которым постоянно обращаются к жертве, обзвывания, подразнивание, распространение обидных слухов и т. д.);

► обидные жесты или действия (например, плевки в жертву либо в ее направлении);

► запугивание (использование агрессивного языка тела и интонаций голоса, для того чтобы заставить жертву совершать или не совершать что-либо);

► изоляцию (жертва умышленно изолируется, выгоняется или игнорируется частью учеников или всем классом);

► вымогательство (денег, еды, иных вещей, принуждение что-либо украсть);

► повреждение и иные действия с имуществом (воровство, грабеж, прятанье личных вещей жертвы).

Особая тема: кибербуллинг!

Также распространен школьный кибербуллинг – унижение с помощью мобильных телефонов, Интернета, иных электронных устройств (пересылка неоднозначных изображений и фотографий, обзвывание, распространение слухов и др.).

Что делать?

Расскажите детям о возможности запугивания через Интернет и научите не отвечать на угрожающие письма и звонки. Убедитесь, что компьютер, которым пользуется ребенок, находится в общей комнате, и вы можете иметь к нему доступ. Объясните ребенку, что вы должны иметь возможность просматривать его переписку для исключения возможности кибербуллинга.

Как родители, вы можете настоять, чтобы телефон и компьютер находились в общей зоне (кухне или гостиной) для исключения угрожающих сообщений в ночное время.

Часто дети не сообщают о кибербуллинге, так как боятся, что родители отберут телефон или компьютер. Родители должны убедить ребенка, что все устройства останутся у него, но буллинг – это проблема, и взрослые должны знать о ней, чтобы защитить своего сына или дочь.

Как узнать, что ваш ребенок подвергся буллингу?

Буллинг – в основном скрытый от окружающих процесс, но дети, которые подверглись травле, получают психологическую травму различной степени тяжести, что приводит к тяжелым последствиям вплоть до самоубийства. И не имеет значения, имел место физический буллинг или психологический. Предотвращение случаев школьного насилия является важнейшей задачей государства и, в частности, педагога, поскольку жестокое отношение к ребенку неминуемо приводит к негативным последствиям.

В своей знаменитой книге «Буллинг в школе: что мы знаем и что мы можем сделать?» (1993) норвежский психолог Дан Ольвеус следующим образом определяет **типовые черты учащихся, склонных становиться жертвами буллинга:**

- они пугливы, чувствительны, замкнуты и застенчивы;
- часто тревожны, не уверены в себе, несчастны и имеют заниженную самооценку;
- склонны к депрессии и чаще своих ровесников думают о самоубийстве;
- часто не имеют ни одного близкого друга и успешнее общаются со взрослыми, чем со сверстниками.

У детей, ставших **жертвами буллинга**, наблюдаются следующие (в том числе патологические) особенности поведения:

- они притворяются больными, чтобы не идти в школу;
- боятся идти в школу и из школы в одиночку, просят проводить их на уроки, опаздывают;
- поведение и темперамент меняются;
- появляются явные симптомы страха, заключающиеся в нарушениях сна и аппетита, ночном крике, зикании и нервном тике, нелюдимости и скрытности;
- у них обнаруживают рваную верхнюю одежду или поврежденные вещи;
- они часто просят дать денег, воруют;
- снижается качество учебы, теряется интерес к любимым занятиям;

- у них наблюдаются постоянные ссадины, синяки и другие травмы;
- они молчаливы, не желают идти на разговор;
- как проявление крайней степени: суицид.

Как вести себя ребенку, если он стал жертвой школьного буллинга?

Избегать ситуаций, где нет других учеников и учителей. Не оставаться в туалете одному, обедать в компании друзей. В автобусе садиться поближе к водителю. Попросить встречать после школы, если нет возможности возвращаться в компании друзей. Обязательно сообщать родителям, учителям, воспитателям о наличии проблемы.

«Постоянно общайтесь с ребенком, внимательно выслушивайте, помогите развеять все его страхи... Развивайте в нем самоуверенность, поручая ему то, что у него хорошо получается».



Действия родителей

Научите ребенка справляться с ситуацией. Отработайте сценарии и ответные стратегии дома, которые помогут справиться с проблемой. Вместе рассмотрите, кто из учителей и друзей смогут помочь. Договоритесь о встречах с психологом.

Постарайтесь прийти к взаимопониманию с педагогами, которые в силу ряда причин не признают (или не хотят признавать) данную проблему. При необходимости доведите до сведения администрации и вышестоящих организаций.

Иногда, если понятно, что изменить к лучшему ситуацию в классе не в ваших силах, единственным правильным решением будет перевести ребенка в другую школу.

Объясните, что те дети, которые над ним издеваются, скорее всего, сами несчастливы, у них проблемы в семье. Скажите своему ребенку, что, по сути, они не виноваты. Просто их не научили относиться к остальным правильно.

Используя ролевые игры, научите ребенка правильно реагировать на попытки буллинга. Дайте понять, что ему не следует показывать обидчикам, что их поведение расстраивает его. Пусть скажет, что ему это не нравится, и уходит прочь. Убедите его, что

А кого здесь надо воспитывать?

если он убежит, ничего постыдного в этом нет.

Постоянно общайтесь с ребенком, внимательно выслушивайте, помогите развеять все его страхи. Будьте начеку, возможно, вам придется вмешаться. Хвалите ребенка, особенно в те моменты, когда он проявил смелость. Развивайте в нем самоуверенность, поручая ему то, что у него хорошо получается.

Не опекайте ребенка сверх меры, это только усугубит ситуацию: он будет чувствовать себя уязвимым и беспомощным в ваше отсутствие. Однако дайте понять, что вы всегда готовы помочь ему.

Обсуждая со своим ребенком проблему буллинга и все, что с этим связано, обязательно упомяните о том, что если он стал свидетелем такого поведения, он должен отреагировать: попытаться остановить обидчика (например, рассказать взрослому).

Если вы подозреваете, что ваш ребенок – буллер (хулиган)

Научите его уважать права других людей, не стоит предполагать, что ребенок научится этому сам. Объясните ему, что чувствуют другие, когда к ним относятся подобным образом. Постарайтесь научить его относиться к людям так, как он хотел бы, чтобы относились к нему. Простая, но действенная истина.

Установите строгие правила относительно грубого поведения с другими и четко придерживайтесь их в семье. Не заставляйте ребенка делать то, что вы хотите, используя методы буллинга.

С помощью ролевых игр обучайте детей добиваться желаемого дипломатическим путем, а не силой. Убеждайте их в том, что вам больше по душе их хорошее поведение: всегда замечайте, когда они вежливы и толерантны по отношению к другим, хвалите и поощряйте за это.

Мировое сообщество уже признало: дети, которые становятся объектами насмешек и издевательств со стороны других учеников, есть практически в каждом классе, независимо от страны, школы, численности коллектива. До 10% детей регулярно (раз в неделю и чаще) и 55% – эпизодически (время от времени) подвергаются издевательствам со стороны одноклассников, 26% матерей считают своих детей жертвами издевательств.

Бороться с этим явлением непросто – школьная травля не одномоментный, быстро проходящий процесс. Унижения могут длиться по несколько лет и заканчиваться печально. В группе риска может оказаться практически любой человек, и ваш ребенок тоже. Поэтому не оставляйте без внимания школьные проблемы своих детей.

КАК УЛУЧШИТЬ ПАМЯТЬ?



Вера была очень старательной девочкой. Ей нравилось получать хорошие оценки, поэтому она могла просидеть целый вечер дома, пытаясь запомнить заданный материал.

«В этот раз я выучу эту тему по физике и завтра расскажу лучше всех. Мне поставят самую лучшую оценку», — думала Вера, читая учебник.

Через час в комнату вошла мама.

— Верочка, может, ты отдохнешь немного? Ты занимаешься целый вечер, тебе нужно пойти погулять.

— Нет, мамочка, — решительно ответила Вера. — Я еще не выучила три страницы.

— Но тебе не нужно наизусть учить материал, — настаивала мама. — Просто перескажи его.

Девочка подумала минуту, после чего ответила:

— Я хочу получить самый высший балл и рассказать эту тему лучше всех, поэтому не сдвинусь с места, пока все не выучу.

Мама вышла из комнаты расстроенная. Она знала, что детям необходимо гулять на свежем воздухе, делать зарядку и больше двигаться, чтобы память была хорошей.

Мама много раз пыталась рассказать об этом дочери, но Вера думала, что сможет получить хорошую оценку, только если будет заниматься уроками все свободное время.

Мама позвонила Наде и попросила, чтобы девочка предложила подруге пойти погулять. Но на предложение Нади Вера ответила:

— Не могу, я учю уроки.

На следующий день Вера пришла в школу раньше всех, села за парту, открыла учебник по физике и начала повторять заданный параграф. Через несколько минут пришли остальные дети и учитель. Начался урок.

Как только Наталья Ивановна, учитель физики, спросила, кто хотел бы рассказать заданную тему, Вера сразу же подняла руку.

— Хорошо, — сказала учительница, — Вера, ты можешь выйти к доске и ответить.

Вера пугливо помчалась к доске. Девочка очень волновалась, ведь ей хотелось ответить лучше всех. Тема звучала так: «Измерение массы тела».

— Для измерения массы тела существуют различные способы, — начала девочка. — Один из них — это... это...

И тут Вера поняла, что дальше ничего не помнит.

— Почему у меня ничего не получается? — заплакала девочка. — Я же учила весь вечер, даже гулять не пошла с лучшей подругой.

Наталья Ивановна поняла, что произошло. Она повернулась к девочке и сказала:

— Вера, я тебе не поставлю плохую оценку, потому что знаю,

что ты старалась.

Но я тебе задаю другое домашнее задание: сегодня после школы ты пообедаешь, а потом пойдешь гулять на улицу — не меньше часа. Только после этого ты можешь взять учебник и повторить то, что учила. А завтра попробуешь рассказать материал еще раз.

Вера выполнила это задание. После школы они с Надей отправились играть во двор. Целый час девочки бегали, занимались на турниках и просто гуляли. Вечером Вера повторила тему, которую учила, и легла спать. На следующий день она без запинки рассказала про измерение массы тела и получила самую высокую оценку.

После школы девочка побежала домой.

— Мамочка, — радостно крикнула она, — я получила «отлично»! Но это не главное: я поняла, как нужно правильно учиться. Чтобы хорошо запоминать то, что ты учишь, нужно чередовать умственную нагрузку с физическими упражнениями. Нужно больше гулять на свежем воздухе, и тогда память будет хорошая.

Мама улыбнулась. Она была рада, что ее дочка усвоила важный урок.

А вы, ребята, гуляете на улице после школы? Не забывайте, что чем больше вы двигаетесь, тем лучше будете учиться!

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ПЕРЕМЕНЫ

Если мы будем регулярно применять интенсивные физические нагрузки, то ощутим в своей жизни следующие положительные перемены:

- уменьшение риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний и повышенного артериального давления;
- улучшение кардиореспираторной функции;
- контроль массы тела;
- улучшение функционирования иммунной системы;
- укрепление мышц и увеличение выносливости;
- гибкость и здоровье суставов;
- снижение риска повторного развития рака молочной железы;
- уменьшение вероятности развития диабета II типа.



ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ І МОЛОДЬ

Для зміцнення серцево-судинної та кістково-м'язової систем і зниження ризику неінфекційних захворювань рекомендується така практика фізичної активності:

- діти та молодь віком 5-17 років повинні займатися щодня фізичною активністю від помірної до високої інтенсивності, у цілому не менш ніж 1 годину;
- фізична активність тривалістю понад 1 годину на день принесе додаткову користь їхньому здоров'ю;
- значна частина щоденної фізичної активності повинна припадати на аеробіку. Фізична активність високої інтенсивності, включаючи вправи для розвитку кістково-м'язової системи, повинна проводитися принаймні тричі на тиждень.

Фізична активність для всіх

Ці рекомендації призначені для всіх здорових дітей віком 5-17 років, за винятком випадків особливих медичних обмежень.

Щоденні заняття фізичними вправами повинні в цілому тривати 1 годину, але заняття можна розподіляти на менш тривалі періоди впродовж усього дня (наприклад, двічі на день по 30 хвилин).

Діти та молодь з обмеженими можливостями також повинні дотримуватися цих рекомендацій. Проте їм слід проконсультуватися зі своїм лікарем для того, щоб зрозуміти, який вид та

об'єм фізичних навантажень підходять їм з урахуванням ступеня складності іхніх захворювань.

Ці рекомендації стосуються всіх дітей і молоді, незалежно від статі, раси, етнічної приналежності чи рівня доходу.

Для дітей і молоді, котрі ведуть пасивний спосіб життя, рекомендується прогресивне підвищення активності для досягнення вказаної вище мети. Варто розпочинати з невеликих фізичних навантажень та поступово збільшувати тривалість, частоту й інтенсивність. Необхідно також мати на увазі, що для дітей, які не займаються на цей період часу фізичними вправами, активність в обсягах нижче рекомендованих рівнів принесе більше користі, ніж її цілковита відсутність.

Заняття фізичними вправами можуть сприяти соціальному розвитку молоді завдяки наданню їм можливостей для самовираження, формування впевненості в собі, соціальної взаємодії та інтеграції. Вважається також, що фізично активні молоді люди з більшою готовністю приймають принципи здорового способу життя (наприклад, не вживають тютюну, алкоголь і наркотиків) та досягають більш успішних результатів у школі.

Джерело:

http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/ru/



Перечень преимуществ в результате занятий физическими упражнениями огромный. И самое важное, что это не требует денежных затрат. Нет необходимости приобретать дорогие тренажеры, для того чтобы выполнять простые упражнения в домашних условиях.

Отсутствие активности приводит к смерти. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, бездействие является причиной №4 общей статистики смертности. Около 3,3 млн людей каждый год умирают из-за отсутствия достаточной активности.

Бог создал наши тела для движения! Каждый из нас должен заниматься физическими упражнениями минимум 30 мин в день, чтобы получить все вышеперечисленные преимущества. Будьте физически активны и показывайте хороший пример вашим родным и друзьям!

Абсолютная правда заключается в том, что сила – в движении! Начните выполнять физические упражнения прямо сегодня!

Источник: PositiveChoices.com



НА ЗАРЯДКУ СТАНОВИСЬ!



ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ МУЖЧИН

1. Ходьба на месте в течение 20-30 с.
2. Из исходного положения ноги вместе, руки опущены – поднимать руки, одновременно отводя назад ногу, вернуться в исходное положение, повторить упражнение 3-4 раза.
3. Руки в стороны, ноги на ширине плеч. Приподнявшись на носках, сделать взмах правой ногой в левую сторону, одновременно отводя левую руку в противоположную сторону, вернуться в исходное положение, затем повторить левой ногой в правую сторону (6-8 раз в каждую сторону).
4. Из исходного положения ноги вместе, руки опущены – поднять руки вверх, затем присесть, отводя руки назад, вернуться в исходное положение (4-6 раз).
5. Из исходного положения ноги вместе, руки опущены – наклонить туловище в сторону, одновременно отводя ногу в сторону наклона и поднимая вверх противоположную руку,

другую руку завести за спину, затем вернуться в исходное положение (3-6 раз в каждую сторону).

6. Из исходного положения ноги широко расставлены, руки опущены вдоль тела – наклонить туловище вперед, одновременно разводя руки в стороны, затем вернуться в исходное положение (4-6 раз).

7. Из исходного положения руки в стороны, ноги вместе – присесть, отводя ногу в сторону, затем вернуться в исходное положение (4-6 раз в каждую сторону).

8. Из исходного положения ноги вместе, руки на поясе – повернуть туловище в сторону, одновременно поднимая руки вверх, затем вернуться в исходное положение (4-6 раз в каждую сторону).

9. Из исходного положения ноги врозь, руки опущены вдоль тела – отвести ногу в сторону, одновременно поднимая руки через стороны вверх, затем вернуться в исходное положение (4-6 раз в каждую сторону).

10. Присесть, положив руки на колени, затем, выпрямив ноги, стараться коснуться руками пола (6-8 раз).

11. Из исходного положения ноги вместе, руки опущены – под-

нять руки вверх, одновременно отводя ногу назад, затем, опуская руки и отводя их назад, вынести ногу вперед (4-6 раз каждой ногой).

12. Из исходного положения ноги врозь, руки опущены – приподняться на носках, руки поднять вверх, затем, наклонившись вперед, стараться коснуться рукой носка противоположной ноги, другая рука заводится за спину (6-8 раз каждой рукой).

13. Из исходного положения ноги врозь, руки опущены вдоль тела – совершать отводящие движения руками: одной рукой – вверх и назад, другой – вниз и назад, затем меняют положение рук (6-8 раз).

14. Прыжки на месте (20-30 с), а потом ходьба (10-20 с).

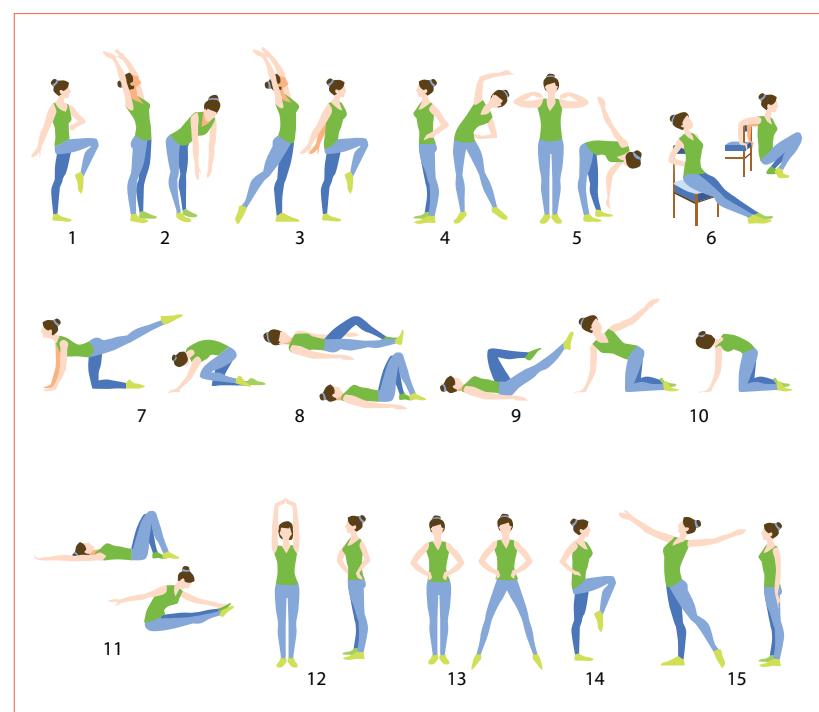
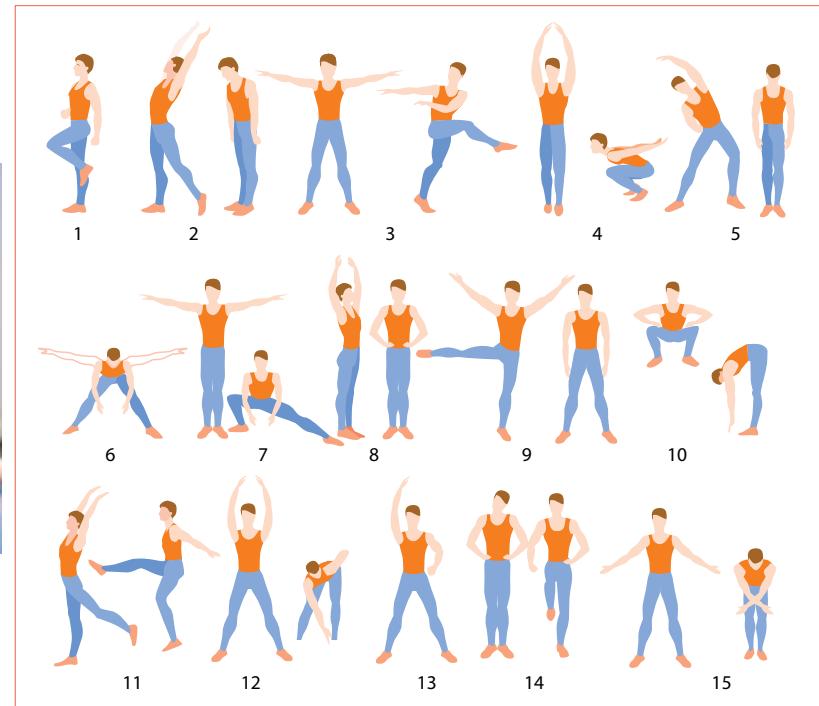
15. Приподняться на носки и развести руки в стороны, затем наклониться вперед, одновременно согнув колени и скрестив руки (3-4 раза).

Примечание к рис. 2-4: количество упражнений и число повторений указаны ориентировочно, поэтому в зависимости от физической подготовки и состояния здоровья могут быть уменьшены или увеличены.

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЖЕНЩИН



1. Ходьба на месте в течение 20-30 с.
2. Из исходного положения ноги вместе, руки опущены вдоль тела – поднять руки вверх, затем наклониться вперед, свободно опустив руки (3-4 раза).
3. Из исходного положения ноги вместе, руки опущены вдоль тела – поднять руки вверх, одновременно отводя назад ногу, затем руки опустить и отвести назад, одновременно выводя согнутую в колене ногу вперед (4-6 раз для каждой ноги).
4. Из исходного положения ноги врозь, руки на пояс – одновременно отводить ногу и поднимать вверх противоположную руку (4-6 раз в каждую сторону).
5. Из исходного положения ноги вместе, кисти на плечах – туловище наклонить вперед, отводя одну руку назад и вверх, другой рукой коснуться носка противоположной ноги.
6. Сидя на стуле с отведенными назад локтями и вытянутыми ногами, прогнуться, затем, опервшись руками о стул сзади, присесть, вернуться в исходное положение (4-6 раз).
7. Стоя на коленях и опервшись руками о пол, вытянуть одну ногу назад и вверх, затем провести ее вперед, стараясь коснуться коленом противоположной руки (4-6 раз для каждой ноги).
8. Лежа на спине, согнув ноги, разводить и сводить ноги (4-6 раз).
9. Лежа на спине, совершать движения ногами, имитирующие езду на велосипеде (6-8 раз).
10. Из исходного положения стоя на коленях и опервшись руками о пол – повернуть туловище влево, отводя руку в ту же сторону, вернуться в исходное положение. Затем повторить



движения в другую сторону 3-4 раза в каждую сторону.

11. Из исходного положения лежа с согнутыми в коленях ногами и вытянутыми назад руками перейти в положение сидя, затем, наклонившись вперед и отведя одну руку назад, другой рукой коснуться носка противоположной ноги, вернуться в исходное положение (4-6 раз для каждой руки).

12. Исходное положение – ноги вместе, руки на пояс. Сцепив пальцы в замок, поднять вытянутые руки вверх, затем

вернуться в исходное положение (3-4 раза).

13. Прыжки на месте, разводя ноги в стороны и соединяя их (10-20 с).
14. Ходьба на месте с постепенным замедлением темпа (15-20 с).
15. Из исходного положения руки опущены, ноги вместе – поднять руки до уровня плеч, одновременно отводя назад вытянутую ногу, вернуться в исходное положение, затем повторить движения другой ногой (3-4 раза).

Будьте здоровы!

Сохрани семью



Согласно статистическим данным, в США ежегодно разводятся более миллиона супружеских пар. Примерно столько же расстаются без оформления развода. Есть еще одна группа: супруги, проживающие под одной крышей, но фактически не составляющие единой семьи, – это «психологически» разведенные супруги.

Миллионы детей, оставшиеся без присмотра и брошенные на произвол судьбы, – вот плоды этих браков. Каждый такой ребенок, лишившийся одного из родителей, и сам неизбежно становится потенциальным неудачником в браке. Нынешнее поколение детей разрушенных семей представляет собой социальную бомбу, которая вот-вот готова взорваться.

Когда умирает любовь и рвутся супружеские отношения, это приводит к крайне печальным результатам. Пожалуй, такой опыт человеческой жизни можно назвать самым горьким.

Просто уму непостижимо, насколько люди могут меняться! В период ухаживания может показаться, что это самая лучшая в мире пара. И родственники, и друзья нарадоваться не могут, считая их просто идеальной, совершенной парой. Затем внезапно для постороннего глаза происходит какая-то таинственная перемена, которая коренным образом меняет всю ситуацию. Иногда супруг или супруга пребывают в полном недоумении: откуда что берется!

Как будто змей притаился где-то среди цветов этого Эдемского сада.

Супруги начинают подкалывать друг друга, иронизировать, язвить. Разговоры становятся натянутыми, слова – едкими и ироничными, а иногда просто злыми. Объятия и поцелуи – теперь редкое явление.

Один из супругов вдруг начинает поздно возвращаться домой. Годовщины и праздники забываются, контакты с родственниками ослабевают или прекращаются вообще. Страсти кипят, ссоры не утихают. Быть вместе больше не доставляет удовольствия ни ему, ни ей. Они начинают избегать друг друга. В такой напряженной атмосфере любое неосторожное слово, срывающееся с уст, вызывает бурную реакцию противоположной стороны, и начинаются взаимные упреки и обвинения.

К этому времени любовь превращается в жалкое ее подобие. В конце концов становится ясно, что брачный союз достиг состояния, которое не может быть изменено, и тогда развод видится единственным решением проблемы, единственным способом разорвать этот союз, где царит взаимная неприязнь.

В немногих браках нет проблем, связанных с плохим характером одного из супругов. Человек – суще-

ство несовершенное и иногда, хотя, быть может, не так часто, ищет любой повод, чтобы уколоть другого.

Развод – это окончательный разрыв отношений, но он всегда начинается с маленькой трещинки. Когда такая трещинка появляется на музыкальном инструменте, его можно починить. Из-за этого вы не станете выбрасывать скрипку Страдивари, но отдадите ее реставратору, потому что такой инструмент бесценен. А ведь брак может быть еще большей драгоценностью!

Есть такой Маэстро, Мастер-Реставратор, Который любит заделывать трещинки в музыкальных инструментах, «исцелять» их. У Него есть помощники – консультанты по вопросам брака, которые черпают свои знания из источника Его мудрости.

Первый шаг, который надо предпринять желающим получить исцеление, – это поверить, что Мастер-Реставратор одновременно и желает, и способен помочь в вашей ситуации. Наш Господь хочет что-то сделать для вас, потому что вы для Него бесконечно более ценные, чем любые музыкальные инструменты.

Вероятно, прежде всего нужно быть твердо уверенными: Господь не собирается укорять нас, что мы сами попали в неприятности, которых и заслуживаем. Чувство вины за то, что каждый из нас лично сделал для развала семьи, подчас столь огромно и давит на нашу совесть так сильно, что нам трудно поверить в желание Бога сделать что-нибудь для нас. Дьявол умеет внушить нам мысль, что мы заслуживаем того, что с нами происходит.

Давайте усвоим первый урок – доверие к Богу: «Если же у кого из вас недостает мудрости, да просит у Бога, дающего всем просто и без упреков, – и дастся ему. Но да просит с верою, ни мало не сомневаясь, потому что сомневающийся подобен морской волне, ветром поднимающейся и развеиваемой» (Иак. 1:5, 6).

Да, мы хотим поверить в радостную весть. Начните с веры в благодать и милосердие Бога, Его доброту и благость, Его прощение наших грехов и желание спасти нас от зла. Перестаньте обвинять себя, свою супругу или супруга, родственников жены или мужа и примите это прощение. Ничего более целительного на свете вы не найдете!

Пять принципов счастья

Теперь мы рассмотрим пять главных истин, которые составляют твердые устои вашего брака.

1. Бог заинтересован в том, чтобы вы были счастливы в браке, больше, чем вы.

Он Сам учредил брак. Если бы брак был для человека тяжким бременем, то несостоятельность института брака, естественно, отразилась бы на репутации его Учредителя. Многие люди, обеспокоенные проблемами, возникающими в браке, спрашивают совета у Иисуса. И Он отвечает им: «Не читали ли вы, что Сотворивший в начале мужчину и женщину сформировал их? И сказал: посему оставит человек отца и мать и прилепится к жене своей, и будут два одной плотью» (Мф. 19:4, 5).

Итак, они теперь одна плоть, они едины. Человек не может разделить то, что «Бог сочтет» (Мф. 19:6). Дело в том, что Бог делает все, чтобы гарантировать счастье вашей семьи. Не сопротивляйтесь тому, что Он делает!

Каждый брачный союз важен для Бога, так важен, как будто лишь он один и существует на этой земле. «Ни одна из них [малая птица] не упадет на землю без воли Отца ваших... вы лучше многих малых птиц» (Мф. 10:29, 31). Когда Бог говорит: «Вы лучше», – Он имеет в виду и ваш брак!

2. Характер может изменяться: неуживчивый, раздражительный и вспыльчивый человек может стать мягким и покладистым.

Единственное, что нужно Богу, чтобы сделать ваш брак счастливым, – готовность одного из супружеских сотрудничать с Ним в процессе перемен. Совершить эти перемены – это Его задача, потому что, как говорит Библия, человек не в силах («немощен») решить проблемы подобного рода (см. Рим. 5:6). Поэтому мы позволяем Богу исцелять наш больной союз.

3. Отношение одного супруга к другому часто может быть причиной проявления несдержанности и раздражения.

Изменение вашего характера может послужить для Бога средством спасения вашего супруга или супруги.

Часто люди кажутся нам неприятными, потому что в глубине их души скрыта горечь, раздражение, нерешенные проблемы. Обычно многие проблемы исчезают сами по себе, если человек поймет, что Бог – это Друг, а не враг.

Часто люди раздражительны, своюравны только потому, что считают, что Бог против них. Вот почему апостол Павел призывает: «От имени Христова просим: примиритесь с Богом» (2 Кор. 5:20). Многие несчастные люди начинали петь от радости, пройдя через глубокое покаяние. Даже разочарования и проблемы прошлого могут быть оценены с другой, более оптимистической точки зрения, когда свет Божьей любви осветит эти трагические тайны.

4. Если есть надежда у вас, то есть надежда и для вашего супруга, потому что Бог сделал вас одной плотью.

Дьявол вовсю изощряется, пытаясь доказать супругам, что они не подходят друг другу. Когда люди заключают брак, они действительно могут не подходить друг другу, но Бог намеревается по возможности сделать их наиболее подходящими. Они постепенно будут становиться все ближе и ближе друг к другу, но только в том случае, если сами не разрушат планов Божьих для их брака.

Его слово звучит так: «Будут два одной плотью» (Мф. 19:5). Здесь не сказано: им следовало бы быть одной плотью, или они должны быть одной плотью, или как хорошо было бы, если бы они стали одной плотью, – нет, сказано определенно: «Будут два одной плотью». Другими

словами, замысел Божий и состоит в том, чтобы сделать людей, которым дьявол внушает, что они не подходят друг другу, подходящими и счастливыми в браке. Это совершается по Его благодати. Но произойти это может только тогда, когда они позволят Богу совершить в них работу преобразования, другими словами, если они не будут сопротивляться Ему.

Если все, о чем мы говорили, действительно так, то логично предположить: если изменяется плохой характер одного из супружеских пар, под действием благодати нашего Спасителя, то это же самое может произойти и с другим супружеским паром. Бог, сотворивший одного, сотворил и другого, и в Его намерения входит соединить их в единое целое. Конечно, Он никогда и никому не навязывает Свою волю, поэтому отвергающий Его благодать должен испить горькую чашу до конца.

5. Скажи «да» и сделай это или скажи что-нибудь приятное своему супругу/супруге.

Сделайте или скажите что-нибудь приятное, ободряющее, например, комплимент, слова искренней признательности и благодарности, сделайте сюрприз, купите какой-нибудь подарок, обнимите за плечи, исполните просьбу, даже если для этого придется выйти на улицу и сделать то, от чего вы обычно отказывались, и т. д. Существуют тысячи способов показать, как вы любите своих супружеских пар.

Если вы получили отпор, если ваши дела или слова отвергнуты, не платите той же монетой. Это может разрушить все, поставить под сомнение искренность ваших намерений. Будьте готовы к тому, что ваша искренность будет подвергнута испытанию, и не огорчайтесь по этому поводу. Фальшивку можно распознать довольно скоро, настоящая же доброта всегда найдет возможность проявить себя. По-настоящему добрые намерения не нуждаются в рекламе, они говорят сами за себя. Испытания пойдут вам только на пользу и увеличат ваши шансы на успех.

Многие браки разрушились только потому, что один или оба супружеские пары придерживались какого-то ошибочного принципа, что и привело в итоге к отклонению компаса их отношений. Истина может спасти, а ошибка – разрушить. Брачное путешествие достаточно важно, чтобы удостовериться в том, находится ли каждая мысль в вашей голове в гармонии с авторитетным критерием истины – Словом Божиим.

Автор: Роберт Виланд

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ФИЗИОЛОГИЮ ЧЕЛОВЕКА

Так как организм человека является многогранной, многоуровневой и комплексной структурой, влияние какого-либо явления, позитивного или негативного, отразится практически на всем организме, и об этом нужно помнить. ВОЗ, описывая основные причины развития болезней цивилизации, делает акцент на двух факторах: неправильном питании и низкой физической активности.



В прошлом выпуске мы обсуждали вопрос питания, а сегодня остановимся на влиянии физической активности. Что происходит внутри нас, когда мы двигаемся, систематически нагружаем свое тело? Как реагируют наши клетки и органы на физическую пассивность? Сегодня у нас с вами есть хорошая возможность заглянуть внутрь нашего организма и посмотреть на то, что в нем происходит.

Гипокинезия и гиподинамиия

Термин «гипокинезия» указывает на низкую физическую активность, а «гиподинамия» – говорит о малой за- действованности мышц. Чаще всего человек мало физически активен в связи с особенностями выполняемой им работы, хотя иногда его ограничивают определенные заболевания или расстройства работы организма.

Интересно, что в мире животных снижение физической активности со- пряжено с ухудшением показателей не только здоровья, но и продолжительности жизни. Когда лабораторных крыс в течение 1 месяца содержали в условиях полного отсутствия движений, выживали 60% животных, а если им позволяли только минимальные движения – 80%. Если цыг利亚, выращенных в условиях обездвижения в тесной клетке, выпустить из нее, то они погибнут при первых же попытках пробежаться.

Нервная система

Организм человека также страдает от недостаточной активности. В нервной системе происходит разрушение межклеточных связей по причине неактивности межклеточных соединений – синапсов, которые, собственно, и обеспечивают межнейронную передачу импульсов. Как известно, все, что мы не используем, мы теряем. Естественно, что на фоне таких изменений у человека происходит ухудшение эмоциональной, психической

и чувствительной функций. Кроме того, поражаются системы управления движениями, что ведет к нарушению координации движений.

Мышцы

В мышцах при гиподинамии про- исходит гибель отдельных мышечных волокон, а значит, будет снижаться их сила и мышечная масса. Человек становится менее точным в движениях, быстрота реакции и выносливость при работе ослабляются. У малоактивного человека движения становятся неуклюжими и угловатыми, возрастает риск падения и травматизации; в организме снижается уровень кислорода, что ведет к снижению энергообразования.

Сердце

Возникает атрофия (снижение объема нормально сформированной, функционирующей ткани или органа за счет уменьшения размеров клетки, а в дальнейшем – всего числа клеток, со-ставляющих ткань) сердечной мышцы, что ведет к развитию ишемической болезни сердца, уменьшению его объема и эффективности работы. А вот частота сердечных сокращений возрастает, что ускоряет изнашиваемость сердца.

Приток венозной крови к сердцу уменьшается, что способствует развитию застойных явлений в организме и еще больше затрудняет работу сердца. Даже объем циркулирующей крови уменьшается. Из-за неглубокого дыхания у малоподвижного человека ухудшается «присасывающая» способность грудной полости, что, опять-таки, уменьшает приток крови и лимфы от периферии к сердцу.

Кроме того, в крови накапливаются липопротеиды и создаются условия для развития атеросклероза. Все это в совокупности способствует развитию целого ряда заболеваний сердечно-сосудистой системы, которые на сегод-

няшний день являются убийцей № 1 в Украине.

Кости и кальций

Одной из распространенных про-блем современного общества является остеопороз – заболевание, которое сопровождается уменьшением плотности костей и увеличением их хрупкости, что чревато частыми переломами, болями в костях. Кроме того, вымытый из костей кальций оседает в сосудах, способствуя их склерозированию – уплотнению стенки с потерей их эластичности, что ведет к развитию гипертонии и других сердечно-сосудистых заболеваний.

Содержание большого количества кальция в крови способствует образо-ванию камней в почках. На фоне низкой активности способность крови к свертыванию резко возрастает, и как результат возникает угроза образования кровяных сгустков (тромбов) в сосудах.

Суставы

Недостаточная нагрузка на мышцы также снижает эластичность суставно-го хряща, что также делает нас менее гибкими и выносливыми, ведь амплитуда движений зависит от тренировки. При недостаточной подвижности связки теряют эластичность. В полость сустава при движении выделяется недостаточное количество суставной жидкости, игра-ющей роль смазки. Все это затрудняет работу сустава.

Недостаточная нагрузка влияет и на кровообращение в суставе. В результате питание костной ткани нарушается, фор-мирование суставного хряща, покры-вающего головку и суставную впадину сочленяющихся костей, да и самой кости, идет неправильно, что приводит к различным заболеваниям. Но дело не ограничивается только этим. Наруше-ние кровообращения может привести к неравномерному росту костной ткани, вследствие чего возникает разрывление

одних участков и уплотнение других. Форма костей в результате этого может стать неправильной, а сустав – потерять подвижность.

Следует отметить, что масса и плотность костей зависит от механической нагрузки, которой они подвергаются. Если правильно организовать физическую активность, то можно предотвратить возрастную потерю костной массы и даже вернуть процесс начавшегося остеопороза вспять. С другой стороны, даже непродолжительный период бездеятельности приводит к потере минералов из костей, и их плотность снижается.

ЭФФЕКТ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Те, кто прочувствовал на себе влияние регулярных занятий спортом или хотя бы регулярной зарядки, описывая свое состояние, говорят, что у них прибавляется бодрости, улучшается настроение и жизненный тонус, хочется творить, вершить и т. д. Однажды пережив такой опыт, человек уже не представляет своей жизни без этого.

Причиной такого приподнятого состояния является повышение тонуса и активности нервной системы. В ней происходит уравновешивание процессов возбуждения и торможения и как результат – улучшается умственная активность, координационная функция мозга. Между его клетками легче происходит взаимодействие и устанавливаются достаточно стойкие эффективные связи. Когда мозг – центр управления нашим организмом – работает, как часы, то и функционирование всего организма происходит в оптимальном режиме.

Под воздействием физической активности наша сердечно-сосудистая система претерпевает целый ряд позитивных изменений. Например, улучшается приток крови к сердечной мышце и налаживается ее питание, что весьма важно в целях профилактики и лечения ишемической болезни сердца. Улучшается сократительная способность сердца и оптимизируется эффективность его работы. Кровоток становится равномерным, а значит, устраняются застойные явления в теле и уменьшается нагрузка на сердце.

Работающие мышцы называют вторым сердцем; если они активны, то сердце будет работать экономнее и прослужит нам дольше. При увеличении физической нагрузки увеличивается масса и объем самого сердца, а также размер камер и мощность сокращения левого желудочка, что приводит к увеличению сердечного выброса при максимальных уровнях физической нагрузки – таким образом повышается эффективность работы сердца.

Многие люди оправдывают свою пассивность боязнью повысить уровень артериального давления. Да, при выполнении физической работы или упражнений у человека отмечается повышение артериального давления, а у спортсменов на фоне тренировки оно может достигать и 240 мм рт. ст. в результате повышения сердечного выброса. Однако в состоянии покоя давление снижается, и становится даже ниже, чем было до начала нагрузки. У гипертоника, который регулярно выполняет упражнения или

даже просто регулярно ходит в умеренно быстром темпе, удается снизить дозы препаратов, и при этом показатели давления будут лучше, чем исключительно при применении препаратов, но без физической активности.

В состоянии покоя сердечный выброс не изменяется. Регулярные физические занятия с постепенным наращиванием нагрузки снижают артериальное давление в состоянии покоя, частоту сердечных сокращений, улучшают кровоснабжение мышц и ускоряют обмен веществ. Под действием физической активности снижается уровень липопротеидов крови, холестерина, а подкожный и внутрибрюшной жиры расщепляются, как следствие – наша масса тела уменьшается.

При регулярной физической активности дыхание становится равномерным, более медленным и из поверхностного превращается в брюшное (задействуются мышцы брюшного пресса), то есть является более продуктивным. И межреберные мышцы и диафрагма – основная дыхательная мышца – на этом фоне работают с большей эффективностью. Межреберные хрящи становятся более эластичными, что позволяет нам делать более полноценный вдох. В итоге наши легкие становятся способными вместить больше воздуха, а это значит, что к клеткам и тканям поступит больше кислорода, что, в свою очередь, обеспечит улучшение в них энергообразования и выведения токсических веществ.

Физические упражнения оказывают также влияние на пищеварительную систему. В частности, под их воздействием улучшается двигательная активность кишечника и выделение пищеварительных соков. Это помогает лучше переваривать и усваивать пищу, а также дает возможность достаточно быстро выводить продукты переработки.

Благодаря улучшению работы поджелудочной железы происходит улучшение выработки инсулина и возрастает чувствительность к нему клеток организма, что позволяет более эффективно утилизировать глюкозу и предотвращать развитие сахарного диабета. Печень становится более дееспособной по нейтрализации и выведению токсических веществ.

Вследствие регулярной физической активности оптимизируется активность иммунной системы, а значит, возрастает устойчивость организма к болезнетворным микроорганизмам и даже раку.

Под влиянием регулярных тренировок увеличивается число клеток крови, в частности эритроцитов, в них возрастает содержание гемоглобина – белка, ответственного за транспортировку газов.

Благодаря оптимизации скорости обмена веществ у человека улучшается процесс регенерации тканей, их выносливость и работоспособность также увеличиваются.

По большому счету, физические упражнения являются фактором активной адаптации организма к мышечной активности, дают ему возможность работать с большей эффективностью и быть более выносливым. Эффект физической активности распространяется на самые глубокие биохимические, клеточные и функциональные уровни организма. Ели

вы нагружаете свой организм физически, он воспринимает это как раздражитель и старается к нему приспособиться. Но для получения такого эффекта нагрузки должны быть регулярными, достаточно интенсивными и постоянно возрастать.

В процессе занятий уменьшается чувствительность организма к негативным воздействиям извне и быстрее отлаживаются негативные изменения изнутри. При систематических занятиях происходит непрерывное совершенствование органов и систем тела человека, что в итоге укрепляет здоровье человека и способствует активному долголетию.

ВИДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

В зависимости от того, каких результатов вы хотите добиться на фоне тренировок, вы выбираете вид нагрузки. Приводим основные виды активности и эффекты, которых вы можете достичь.

Аэробные нагрузки, или кардионагрузки

Это упражнения, которые выполняются непрерывно на протяжении продолжительного времени – не менее 30 мин. Как правило, они воздействуют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, способствуя более эффективной их работе, снижению риска заболеваний органов данных систем, поддержанию оптимальной массы тела. Они также хорошо снимают стресс, борются с депрессией и укрепляют иммунитет. К таким упражнениям относятся плавание, гребля, езда на велосипеде, бег, лыжи и др.

Силовые нагрузки

Предназначены для укрепления костно-мышечной системы. Эффект от них будет зависеть от кратности повторений упражнений и силы сопротивления, которое вы преодолеваете.

Упражнения для улучшения гибкости

Эти упражнения поддерживают оптимальную эластичность и гибкость суставов, дают нам возможность двигаться более скординированно, предотвращают травматизм. Если после аэробных или силовых упражнений вы выполняете упражнения данной группы, это способствует скорейшему восстановлению мышц и связок.

Еще в 18 в. известный французский врач Симон Андре Тисо очень высоко оценил значение физических упражнений в формировании здоровья человека. Он сказал: «Движение может по своему действию заменить любые лечебные средства, но все лечебные средства мира не могут заменить влияние движения». И в современных условиях нарастающей малоподвижности и роста заболеваний, с ней связанных, эти слова приобретают особую актуальность.

Использованная литература:

1. Сборник лекций <http://www.lifeinhockeyru/metodicheskie-materialy/sportivnaya-fiziologiya/716-fiziologicheskie-osnovy-ozdorovitelnoj-fizicheskoy-kultury>

2. Физиология физической активности. Дойлидо А.И., канд. мед. наук, доцент, Комар Е.Б., ассистент. http://www.rusnauka.com/31_PRNT_2008/Medecine/36247.doc.htm

3. Сборник лекций <http://fk.kture.kharkov.ua/lectures/id/13>



МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

№ 3 (74) 2015

Видавець – видавництво
«Джерело життя»

Відповідальний за випуск –
директор видавництва
«Джерело життя»
Василь Джуляй

Головний редактор видавництва
Лариса Качмар

Відповідальний редактор
Марина Становкіна

Редколегія

Сергій Луцький – директор відділу
здоров'я УК, голова редколегії
Олексій Остапенко – директор
«Благодійного фонду здорового
життя»

Петро Сироткін – директор відділу
сімейного служіння УК

Тетяна Остапенко – сімейний врач
паніонату «Наш Дім»

Ріта Заморська – магістр громадської
охорони здоров'я

Ірина Ісакова – сімейний консультант
Мирослава Луцька – провізор

Медико-біологічна експертіза

Володимир Малюк – доктор медичних
наук, професор

Коректори

Олена Білоконь
Ганна Борисовська
Інна Джердж

Дизайн та верстка

Юлія Смаль

Відповідальна за друк

Тамара Грицюк

Наклад 10 000 прим.
Адреса: 04071, м. Київ,
вул. Лук'янівська, 9/10-А.
E-mail: zdorovuj@gmail.com
Тел.: (044) 467 50 68
(044) 467 50 72

Редакція залишає за собою право
друкувати матеріали в дискусій-
ному порядку, не поділяючи по-
глядів автора, а також редактувати
і скорочувати тексти.
Рукописи не рецензуються і не
повертаються. Оголошення,
реклама та листи дописувачів
друкуються мовою оригіналу.
Відповідальність за зміст статей
ненеє автор.

Дізнайся більше на:

www.lifesource.com.ua

ДАВАЙТЕ БОЛЬШЕ ДВИГАТЬСЯ!

Для того чтобы жить полноценной и счастливой жизнью,
необходимо поддерживать
умственное, физическое и духовное здоровье.

Эти три компонента взаимосвязаны. Если возникают проблемы с одним из них, это отражается на других. Например, если вы переживаете сильный эмоциональный стресс, это может привести к повышению давления или другим проблемам с физическим здоровьем. И наоборот, физическое заболевание или травма могут стать причиной депрессии.

Один из самых простых способов поддерживать физическое и умственное здоровье – правильно питаться и регулярно выполнять физические упражнения. Люди, соблюдающие данные принципы, более энергичны, имеют здоровый сон, более счастливы в пожилом возрасте.

Чем раньше вы обратите внимание на свои привычки в питании и образе жизни, тем больше преимуществ ощутите. Не секрет, что за последние три десятилетия количество случаев ожирения среди детей в Америке увеличилось в 3 раза. Один из трех детей в США страдает лишним весом либо ожирением, в результате чего увеличивается риск развития астмы, диабета, сердечно-сосудистых заболеваний, гипертонии, нарушений сна, депрессии. Также эти дети чаще подвергаются насмешкам со стороны сверстников. Наши дети являются первым в истории поколением, чье здоровье хуже, чем у их родителей.

Духовное здоровье – еще один фактор сбалансированного образа жизни. Оно влияет на ощущение счастья и мировоззрение человека. Многие люди поддерживают духовное здоровье посредством участия в различных религиозных служениях. Духовность также развивается путем размышления над Словом Божиим – Библией – и через молитву.

«Состояние души и ума влияет на здоровье организма. Если разум человека свободен и счастлив от осознания собственной правоты и от удовлетворения тем, что он приносит счастье другим, то этот человек будет жизнерадостен, что окажет воздействие на весь организм, приведет к более активному кровообращению и бодрости во всем теле. Благословение Божье – вот целительная сила, и те, кто щедро благоворит другим, ощутят это чудное благословение и в сердце, и в жизни» (Э. Уайт, Советы для Церкви, с. 216). Сбалансированный образ жизни включает физическое, умственное и духовное здоровье. Настало время менять свои привычки! Составьте рацион из здоровых продуктов питания, начните больше двигаться и уделяйте время Богу. Выполняя эти советы, вы заметите, как ваша жизнь наполняется большим смыслом и счастьем!

Автор: Дональд Г. Кинг,
руководитель Атлантического юніонного
колледжа, член совета попечителей

Контактные данные распространителя:

Смотрите на телеканале «Надія». Вопросы ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ в теории и на практике. Воскресенье 18:00

ДЕТО НАЦІЯ