

Салауатты өмір салты-психологиялық денсаулықтың кепілі

"Сіздің денсаулығыңызға деген көзқарас"тесті

1. Мен күніне кем дегенде 8 сағат ұйықтаймын.
2. Мен әдетте күніне 3-5 рет бір уақытта жеймін.
3. Мен күні бойы көп қозғаламын(жаяу жүру, жаттығу).
4. Мен компьютерде, теледидарда (планшетте) күніне екі сағаттан аз уақыт өткіземін.
5. Мен әрқашан ауа-райына сай киінемін.
6. Менің жаман әдеттерім жоқ.
7. Мен күнделікті жаттығулар жасаймын.
8. Мен жемістер мен көкөністерді көп жеймін.
9. Мен әрқашан қарапайым гигиенаны сақтаймын (күніне 2 рет тістерімді жуамын, тамақтанар алдында қолдарымды жуамын).
10. Мен сирек ашуланамын, ренжимін.

Артықшылықтардың санын есептеңіз!

Тест нәтижелері:

- 8 – 10 - сіз өзіңіздің денсаулығыңызға жауапкершілікпен қарайсыз.
- 5-7-Сіз денсаулығыңызға мұқият боласыз.
- 3 -4-сіз ауырған кезде ғана денсаулығыңызды еске түсіретін шығарсыз.
- 0-2-Сіз өзіңіздің денсаулығыңызға жауапсызсыз.

Әр түрлі елдерде олардың денсаулығына қалай қарайтынын білейік!

Швеция: көбірек қозғалу, аз блюз

Салауатты өмір салтына келетін болсақ, бұл Швецияда физикалық белсенділіктің синонимі деп айтуға болады.

Шведтерде серуендеу қасиетті. Жалпы, олар серуендеуді, жүруді, қозғалуды, ең үлкен жасқа дейін белсенді болуды жөн көреді. Сіз сағатына бір шай қасықтан баратын қартты көре аласыз, бірақ ол өзі. Ақпан айында барлық швед мектептерінде "спорттық демалыс" апталығы өтеді - әсіресе балалары бар ата-аналардың шаңғы тебуі әдеттегідей. Мен енді велосипед туралы айтып отырған жоқпын-ол барлық жерде бар, әркімнің екі доңғалақты досы бар, сонымен қатар велосипедті жалға алуға болады, барлық жерде велосипед жолдары бар. Швед Денсаулық рецепті-бұл тұрақты белсенділік.

АҚШ: аз тамақтану керек

Әдеттегі американдықтың идеясы екі жақты: бір жағынан қола тотығу және фарфор күлімсіреу, екінші жағынан семіздік бойынша әлемдік көшбасшылық. Екеуі де дұрыс: салауатты өмір салты - орта таптың артықшылығы.

Салауатты өмір салтын негізінен американдық орта тап сіңіреді. Біріншіден, олар үнемі қолданатын спортзалдар мен бассейндер (әсіресе бұл өте қол жетімді болғандықтан).

Екіншіден, бүкіл орта тап тамақтану мәселелерімен айналысады: олар ет пен көкөністерді аз жейді. Барлығы жапсырмалардағы тағамдық ақпаратқа өте мұқият қарайды: қанша май, қанша көмірсу, қанша талшық, калория мөлшері, полиқаньқпаған май қышқылдары бар ма - мұның бәрі егжей-тегжейлі сипатталған. Ақырында, қоғамда темекі шегуге қарсы күресті насихаттау өте белсенді - балабақшадан бастап.

Айта кету керек, қоғамдағы салауатты өмір салты тақырыбы өте көп талқыланады, бұл күнделікті әңгімелердің тақырыбы.

Қытайдағы СӨС: ақша болмаған кезде ата-баба тәжірибесі көмектеседі

Қытай халқының жартысына медициналық көмек қол жетімді емес. Қала халқының тек 25% - ы және ауыл тұрғындарының 10% - ы ғана медициналық қызметтерге ақы төлей алады: мұндай статистика Қытай Денсаулық сақтау министрлігінің баяндамаларының бірінде айтылды. Бұл жағдайда тек ауқатты адам денсаулық жағдайына қамқорлық жасай алады. Неліктен қытайлар жойылмайды? Көп жағдайда-ұлттық дәстүрлердің арқасында.

1. Барлығы белсенді: жұмыс істейтін адамдар ғана емес, қарт адамдар да. Күн сайын таңертең саябақтарда тай-цзы сабақтарына бірнеше ондаған қарт адамдар жиналады. Күні бойы саябақтарда олар үшін күн сайын іс-шаралар ұйымдастырылады, қарттар қоғам өміріне енгізіледі.

2. Қытайлықтардың диетасында, қаншалықты аз болса да, зиянды тағамдар аз. Негізгі тағамдар-күріш, көкөністермен немесе етпен бірге ыстық қазандықтың түбінде бірнеше минут қуырылады.

3. Тез демалу мүмкіндігі. Байқалды: кез-келген жерде және күтпеген жағдайда тек балалар, жануарлар мен қытайлықтар ұйықтай алады. Аспан асты елінің тұрғындары ұйықтап, күш жинау үшін 10 минуттық үзілісті жек көрмейді.

4. Қытайда акупунктура мен массаж-бұл күнделікті тәжірибе. Тіпті электр қуаты жоқ және бір ғана көшесі бар кез келген шалғай ауылда әртүрлі деңгейдегі адамдарға арналған бірнеше массаж салоны бар.

Қытай дәріханасы ортағасырлық дәріхананы елестеткендей көрінеді: фармакологиялық препараттардан басқа, кептірілген шөптер, сүйектер.

Жапония: баспен жұмыс

Бірде жапон ғалымдары "Жапония - жүзжылдықтар елі" деген ортақ сөйлемнің астарында не бар екенін зерттеуге шешім қабылдады. Олар өз елінің жүзжылдықтарының әдеттері мен өмір салты туралы ақпарат жинады, соның негізінде олар "ұзақ салауатты өмір сүру ережелерін" жасады. Олардың арасында мыналар болды: аз тамақтану, көп ұйықтау, миыңызды үнемі жұмыс істеу, демалу, тым жылы киінбеу, күлу, отбасында бір-бірін құрметтеу, темекі шекпеу немесе ішпеу.

Жапондықтар үшін денсаулық-бұл мақсат емес, ұзақ және көп жұмыс істеуге мүмкіндік беретін құрал. Сондықтан жүзжылдықтардың ең жақсы сақталған ережесі-миыңызды жұмыс істеу (немесе кем дегенде денеңізді жұмысқа баруға мәжбүрлеу).

Сізге зор денсаулық тілеймін!