

## Здоровый образ жизни – залог психологического здоровья

### Тест «Отношение к своему здоровью»

1. Я сплю не меньше 8 часов в день.
2. Обычно я ем 3–5 раз в день в одно и то же время.
3. Я много двигаюсь в течение дня (хожу пешком, занимаюсь спортом).
4. Я провожу за компьютером, телевизором (планшетом) меньше двух часов в день.
5. Я всегда одеваюсь по погоде.
6. У меня нет вредных привычек.
7. Я делаю ежедневную зарядку.
8. Я ем много фруктов и овощей.
9. Я всегда соблюдаю элементарные правила гигиены (чищу зубы 2 раза в день, мою руки перед едой).
10. Я редко злюсь, обижаюсь.

*Посчитайте количество плюсов!*

*Результаты теста:*

- 8 – 10 - Вы ответственно относитесь к своему здоровью.
- 5 – 7 - Вы внимательны к своему здоровью.
- 3 – 4 - Скорее всего вы вспоминаете о своём здоровье только когда заболеваете.
- 0 – 2 - Вы безответственны по отношению к своему здоровью.

**Давайте узнаем как относятся к своему здоровью в разных странах!**

### **Швеция: больше двигаться, меньше хандрить**

Что касается здорового образа жизни, то можно сказать, что в Швеции он является синонимом физической активности.

У шведов прогулка - это святое. Вообще они предпочитают гулять, ходить, двигаться, быть активными вплоть до самых преклонных лет. Можно увидеть старичка, который идет в час по чайной ложке, но зато сам. В феврале во всех шведских школах проходит неделя «спортивных каникул» - специально для того, чтобы родители с детьми катались на лыжах, так принято. Я уже не говорю про велосипед - он здесь повсеместно, двухколесный друг есть почти у каждого, кроме того, можно арендовать велосипед, повсюду велодорожки. Шведский рецепт здоровья - это постоянная активность.

### **США: надо меньше есть**

Представление о типичном американце двойное: с одной стороны, бронзовый загар и фарфоровая улыбка, с другой - мировое лидерство по ожирению. Верно и то, и другое: здоровый образ жизни - привилегия среднего класса.

Здоровым образом жизни поглощен в основном американский средний класс. Во-первых, в шаговой доступности спортзалы и бассейны, которыми они регулярно пользуются (тем более что это материально очень доступно).

Во-вторых, весь средний класс поголовно озабочен вопросами питания: они едят гораздо меньше мяса, и больше овощей. Все очень внимательно относится к пищевой информации на этикетках: сколько жиров, сколько углеводов, сколько клетчатки, какова калорийность, есть ли полиненасыщенные жирные кислоты - там все это подробно расписано. И, наконец, в обществе идет очень активная пропаганда борьбы с курением - начиная чуть ли не с детского сада.

Надо сказать, что тема здорового образа жизни в обществе очень обсуждаема, это предмет ежедневных разговоров среди людей - насколько их образ жизни соответствует нормам ЗОЖ, какие появились новые рекомендации.

### **ЗОЖ в Китае: когда нет денег, помогает опыт предков**

Половине населения Китая никакая медицинская помощь не по карману. Только 25% городского населения и 10% сельского способна оплатить медицинские услуги: такая статистика прозвучала в одном из докладов Министерства здравоохранения Китая. При таком раскладе заботиться о состоянии здоровья может позволить себе только состоятельный человек. Почему же китайцы не вымирают? Во многом - благодаря национальным традициям.

1. Активны все: не только работающие люди, но и пожилые люди. Каждое утро в парках собирается несколько десятков старичков для занятий тай-цзы. В течение дня в парках для них ежедневно организуются мероприятия, старики включены в жизнь общества.
2. В рационе китайцев, каким бы скудным он ни был, мало вредных продуктов. Основные блюда - это рис вместе с овощами или мясом, обжариваемым буквально в течение нескольких минут на дне раскаленного котла.
3. Умение быстро расслабляться. Замечено: спать где угодно и в самой неожиданной позе могут только дети, животные и китайцы. Жители Поднебесной не брезгают 10-минутным перерывом для того, чтобы подремать и набраться сил.

4. Иглокалывание и массаж в Китае - почти повседневная практика. В любой глухой деревушке, где нет даже электричества и всего одна улица, имеется несколько массажных салонов для людей разного уровня доходов.

Китайская аптека выглядит так, как мы себе представляем средневековую аптеку: помимо фармакологических препаратов, сушеные травы, кости.

### **Япония: работать головой**

Однажды японские ученые решили исследовать, что скрывает под собой расхожая фраза: «Япония - страна долгожителей». Они собрали информацию о привычках и образе жизни долгожителей своей страны, на основе которых составили «правила долгой здоровой жизни». Среди них были такие: меньше есть, больше спать, постоянно заставлять свой мозг работать, уметь расслабляться, не одеваться слишком тепло, уметь смеяться, уважать друг друга в семье, не курить и не пить.

Здоровье для японцев - не цель, а средство, позволяющее долго и усердно работать. Поэтому наиболее соблюдаемое правило долгожителей - заставлять свой мозг работать (или хотя бы заставлять свое тело ходить на работу).

*Желаю вам крепкого здоровья!*