

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ХОББИ

А.М. Дубовик, 2 курс

*Научный руководитель – А.Б. Богданович, к.ист.н., доцент
Командно-инженерный институт МЧС Республики Беларусь*

Каждый нормальный человек стремится прожить свою жизнь долго и счастливо. Но все ли мы делаем для этого? Если проанализировать "каждый шаг" нашего типичного дня, то, скорее всего, все обстоит с "точностью до наоборот". Самые "экстремалы" утром, еле встав с постели, как биороботы собираются на работу или учебу, днем нервничают по пустякам, обедают за столом, ссорятся с близкими, завидуют знакомым и коллегам, вкладывают все силы и средства на приобретение очередной модной вещи или "игрушки для взрослых", по вечерам отдыхают на диване у телевизора, а выходной мечтают провести у мангала с шашлыками или заняться "шопингом". Остальные, не все, но многие, проводят свой день, дублируя этот образ жизни в большей или меньшей степени.

Естественным следствием такого образа жизни являются болезни, нервные расстройства и проблемы на работе и в семье. Болезни мы лечим лекарствами, большинство из которых имеют столько побочных эффектов, что одно лечат, а другое калечат. Проблемы, в зависимости от пола, "заедаем" или "запиваем". Круг замыкается и разорвать его можно только сделав крутой вираж в сторону здорового образа жизни.

Под здоровым образом жизни понимается оптимальный режим работы и отдыха, сбалансированное питание, достаточная двигательная активность, соблюдение правил личной гигиены, закаливание, отсутствие пагубных привычек, любовь к людям, положительное восприятие жизни. Здоровый образ жизни позволяет быть до старости здоровым психически, нравственно и физически.

Несколько советов для тех, кто хочет вести здоровый образ жизни и прожить долгую жизнь:

- определите, что Ваш жизненный принцип – здоровый образ жизни, и точно его придерживайтесь;
- беспокойтесь о здоровье, начиная с молодости, есть много болезней, которые проявляются с годами, хотя их корни в детстве;
- при больших проблемах со здоровьем начинайте периодически проходить диспансеризацию;
- в жизни соблюдайте принцип средней линии;
- не полнейте, чтобы не усложнить работу организма, ускоряя процесс старения;
- будьте всегда доброжелательны, тихи и разумны, раздражительность и суматоха вредят сердечно-сосудистой и нервной системам;
- не держите обиды, учитесь прощать;
- помните, что семья и близкие друзья – уникальная ценность и главное в Вашей жизни;
- выберите способ зарабатывать деньги на жизнь, который Вам интересен и вызывает материальное и моральное удовлетворение;
- занимайтесь физическим трудом или фитнесом, стараясь проводить максимально много времени под открытым небом;
- не курите, особенно не пытайтесь спрятаться от жизненных препятствий в мир алкогольного или наркотического опьянения;
- найдите время для хобби, оно помогает расслабиться и делает жизнь более разнообразной;
- не поддавайтесь скуке и не разрешайте себе падать духом.

Существуют десятки увлечений (хобби), которыми занимаются люди в свободное время. Среди них есть очень распространенные и совершенно безобидные (вязание, вышивание, рыбалка, туризм и т.п.), а есть и такие, которые со временем превращаются в зависимость (например, игромания). Для человека, ведущего здоровый образ жизни, наличие хобби – мощная поддержка психического здоровья и гармонии с окружающим миром. Ниже приведены те виды здоровых увлечений, которые реализуемы в условиях нашей действительности, по крайней мере, для части белорусов.

Батик – обобщенное название разнообразных способов ручной росписи ткани. В основе всех этих приемов лежит принцип резервирования, то есть покрывания не пропускающим краску составом тех мест ткани, которые должны остаться не окрашенными и образовать узор.

Бильярд – игра, цель которой забить выигрышное количество шаров (битков) кием в лузу бильярдного стола. Кий – это древко, у которого в передней части имеется кожаная наклейка для удара по шару, в задней части пятка для защиты от соприкосновения с полом. Луза – одно из шести отверстий в бортиках стола для прохода шаров.

Бисероплетение – изготовление изделий из бисера. Для придания изделиям нужной формы в большинстве случаев используются твердые каркасы.

Боулинг – надо просто катать шары по дорожке и сбивать кегли (специальные фигуры, стоящие в конце дорожки). Для данного увлечения существуют специальные боулинг клубы.

Бонсаи – выращенное специальным образом и декоративно оформленное карликовое дерево. Достаточно распространенное увлечение.

Вышивание крестиком – очень распространенное увлечение, причем не только женщин. Самым распространенным является так называемый односторонний крест. Им пользуются чаще всего. В отличие от двухсторонних стежков крестом, при вышивке односторонним крестом рисунок (крестообразные стежки) появляется только на лицевой стороне изделия. В этой технике вышивают по счетной схеме, то есть при вышивке считают нити ткани и выполняют стежки на определенном количестве этих нитей.

Вязание – данное увлечение включает все, касающееся изготовления разнообразных изделий связыванием петель спицами или крючком.

Дайвинг – подводное плавание в специальном снаряжении. Минимальное снаряжение – ласты, маска, трубка. Для занятия дайвингом обязательно обучение и получение разрешения на погружения. Увлечение для смелых ценителей природной красоты.

Кайтинг – это увлечение включает изготовление и запуск воздушных змеев. Воздушный змей или кайт - летающий объект тяжелее воздуха, использующий подъемную силу движущихся воздушных масс (ветра). Существуют кайты множества различных форм. Форма кайта, а также использование в конструкции дополнительных аэродинамических элементов, как встроенных, так и закрепляемых, определяет пилотажные возможности кайта.

Коллекционирование – самое распространенное хобби. Заключается в собирании любых объектов, объединенных по какому-либо принципу.

Пейнтбол – хобби, получающее все большее распространение среди молодежи. Пейнтбол - командная спортивно-техническая игра с использованием пневматических маркеров, стреляющих хрупкими желатиновыми шариками наполненными водо-растворимой краской. В ходе 10-15-минутной игры две команды, стартующие с баз в противоположных концах поля, стремятся захватить флаг, находящийся в центре поля и водрузить его на стартовой базе противника, поразив при этом наибольшее число игроков противника. Поражением считаются наличие на игроке или его снаряжении пятна краски размером больше пятирублевой монеты, выход за границу поля или удаление судьей за нарушение правил.

Рыбалка – лов рыбы из водоемов самыми различными способами, регулируется Правилами. Старейшее в мире увлечение, когда-то бывшее средством выживания.

Туризм – посещение различных далеко и не очень далеко удаленных от места жительства мест. Это увлечение может быть пешим, велосипедным, авто и так далее.

Таким образом, решение проблем, связанных со здоровьем населения, в Республике Беларусь, как и во всем мире, является одним из приоритетных направлений государственной политики.