Специалисты по реабилитации инвалидов рекомендуют: принципы здорового образа жизни для людей с ограниченными возможностями здоровья.

Здоровье – одно из важнейших условий активной, успешной и счастливой жизни человека!

Понятие здоровый образ жизни (ЗОЖ) включает в себя целый комплекс составляющих компонентов. Это не просто какая-то диета или занятия спортом. ЗОЖ – стиль жизни, направленный на омоложение и оздоровление всего организма, отказ от вредных привычек, соблюдение режима дня, в котором есть место для полноценного отдыха, продуктивной работы и физической активности.

Здоровый образ жизни делает возможным воплощение в жизнь многих планов и идей, а придерживающиеся его люди полны бодрости, здоровья, сил и энергии.

Крепкое здоровье и хороший иммунитет в свою очередь позволят долгие годы наслаждаться жизнью.

Существуют основные правила здорового образа жизни. Они должны войти в привычку.

Следуя им, человек повышает качество своей жизни и становится более жизнерадостными и энергичным!

Правила ЗОЖ:

1.Здоровое питание. Надо употреблять больше свежих овощей и фруктов, отказаться от сладких и жирных продуктов. Желательно не переедать, особенно на ночь. Следует ежедневно выпивать около двух литров воды.

2.Важная сторона здорового образа жизни – физическая активность. Нужно больше двигаться в течение дня, не пренебрегать утренней зарядкой. Желательно помимо нее делать упражнения хотя бы 15 минут в день.

3.Хороший сон – залог здоровья. В это время организм отдыхает и восстанавливает силы. Продолжительность сна должна быть не менее 7 часов. Приучите себя вставать и ложиться в одно и то же время.

4.Хорошее настроение – еще одно правило здорового образа жизни. Не зацикливайтесь на неудачах. Старайтесь больше радоваться жизни, меньше переживать и нервничать. Будьте открыты для новых возможностей.

5.В здоровый образ жизни также входят соблюдение правил гигиены, закаливание, прогулки на свежем воздухе.

6.Заботу о себе также можно включить в правила ЗОЖ. Себя надо любить. Те же занятия спортом нужно проводить с удовольствием, с мыслями о том, как это полезно и что с каждым упражнением вы приближаетесь к своему идеальному Я.

Особенно велико значение ЗОЖ, в частности, физической активности, для граждан с ограниченными возможностями здоровья.

Регулярные занятия спортом являются эффективным средством реабилитации для данной категории населения и позволяют им чувствовать себя в социуме более уверенно.

Физическая культура и спорт помогают людям с инвалидностью не только улучшить самочувствие, укрепить здоровье, повысить уровень физической подготовки, но и расширить круг знакомств, раскрыть свои таланты, умения и способности в определенных видах спорта.

Существует множество фитнес-программ, адаптированных для людей с инвалидностью. Они помогают лицам с ограниченными возможностями здоровья поддерживать хорошую физическую форму и дарят позитивный жизненный настрой.

Инвалидность – не повод отказываться от занятий спортом и активного образа жизни.

! Нужно только ориентироваться на собственное самочувствие и допустимый уровень физических возможностей, чтобы не усугубить текущее состояние здоровья.

Отметим, что важным фактором формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом у граждан с инвалидностью является возможность быть полезным обществу. Люди с ограниченными возможностями здоровья хотят быть таковыми. Так как они все свое время преимущественно проводят дома, у них нет больших возможностей для общения и им непросто найти друзей и единомышленников.

Занятия физкультурой и участие в спортивных соревнованиях становятся формой общения и дают возможность вернуться к активной жизни, восстанавливая психическое равновесие, снимая ощущение изолированности и психологические барьеры, возвращая чувство уверенности в себе.

Согласитесь, для поддержания ЗОЖ не требуется изнурительных тренировок, многочасовых занятий в спортзале, посещения нескольких спортивных клубов и участия в спортивных марафонах. Достаточно ежедневно вставать раньше на 20 минут, чем вы привыкли, и делать элементарную утреннюю гимнастику.

Начните с самых простых упражнений, и через некоторое время вы заметите, как ваше самочувствие улучшилось!

Например:

1.Повороты головы влево-вправо. Главное в этих упражнение – никаких резких движений. Упражнение надо делать плавно, дыхание ровное.

2.Наклоны головы вперед-назад.

Постарайтесь вытянуть шею вверх насколько возможно и медленно наклонить голову вперед. При наклоне назад старайтесь не запрокидывать сильно голову.

3.Затем – полукруг головой слева направо и обратно.

Каждое упражнение нужно делать по 4-5 раз.

Помните, укрепляя свое здоровье, человек способен лучше справляться с проблемами, стрессом, предотвращать заболевания, а значит, у него будет больше возможностей, чтобы наслаждаться жизнью.

Занимайтесь спортом, гармонично чередуйте отдых и работу, берегите себя и не болейте!