



# ВЕСТНИК

Печатное средство массовой информации  
Думы Сладковского сельского поселения и Администрации Сладковского сельского поселения.  
Распространяется бесплатно.



## Мифы о ЗОЖ

### ЗОЖ — это скучно

«Самый первый и мой любимый миф о ЗОЖ заключается в том, что это очень скучно. Питание однообразное, необходимо уделять время активности, спать надо ложиться вовремя. Часто приходится слышать: «Живем один раз!» Да, мы действительно живем один раз, но каждый день. И от решений, которые мы принимаем в каждый момент времени, зависит то, каким этот следующий день будет. Наше тело имеет очень мощные компенсаторные механизмы, но при ежедневном разрушительном отношении к себе даже стабильная система рано или поздно даст сбой. Он повлечет за собой множество неприятностей. Одни можно исправить, а некоторые, увы, уже никогда не поддадутся коррекции.

Поэтому делать выбор нужно всегда в пользу того, что поможет сохранить баланс в организме. Честно ответьте себе на вопросы: «Достаточно ли комфортно я себя чувствую психологически?», «Есть ли у меня другие источники эмоций, кроме еды?» Ни один сериал мира не может быть важнее полноценного восстановления во время ночного сна. Чрезмерная утомляемость и постоянное желание вести пассивный образ жизни — тревожный симптом, корни которого нужно искать со специалистом.

### ЗОЖ — это дорого

Второй распространенный миф — мысль, что здоровая еда дорого стоит. В работе с пациентами мы неоднократно проводили подсчеты расходов на продукты питания. Люди были приятно удивлены тем, что при осознанном подходе на продуктах удается экономить. Когда вы начинаете планировать рацион, исключается возможность спонтанных покупок. А это серьезная расходная часть бюджета. Доставка еды из ресторана значительно дороже, чем создание вкусного блюда из цельных продуктов дома.

Если читать состав продуктов и разбираться в нем, часто можно обнаружить, что кричащие маркировки «здоровое» и «диетическое» — всего лишь маркетинговый ход. Бывает, что себестоимость продукта небольшая, но она растет из-за маркетинговой стратегии. Это попытка продать простое дорогое, но в удобной упаковке, с обещаниями сэкономить время и акцентами на суперполезности.

Попробуйте, следуя принципам ЗОЖ, планировать покупки в течение месяца. И сравните с тратами на свой обычный рацион. Будете приятно удивлены.

### ЗОЖ — это много спорта

Следующий миф — про спорт: «Чем его больше, тем лучше». Не стоит путать спорт и физическую активность. Если мы говорим о здоровом образе жизни, то да, без движения он невозможен. Но речь не идет об изнуряющих ежедневных тренировках. Любая нагрузка сверх меры — это стресс, который требует восстановления. Напротив, ежедневные легкие кардионагрузки помогут поддерживать активность в норме. Например, привычка выходить на прогулку средней интенсивности на свежем воздухе, контрастный душ утром и суставная гимнастика для бодрости.

### ЗОЖ — это для молодых

Самый наивный миф заключается в том, что здоровому образу жизни нужно начинать следовать в молодости. Само собой, чем раньше человек начнет относиться к себе с заботой, тем у него больше шансов сохранить здоровье на долгие годы. Но начать никогда не поздно. Для сохранения или улучшения своего состояния следовать принципам здорового образа жизни можно в любом возрасте. Для ЗОЖ нет противопоказаний.

## В Сладковском ДК можно поиграть в шашки!

Игры, подобные современным шашкам, были известны еще в глубокой древности.

Так, при раскопках в Египте, обнаружена древняя «шашечная» доска с похожими друг на друга фишками и несколько изображений, запечатлевших игроков в процессе игры. В «Египетские шашки» играли простые люди и знать – вплоть до фараонов. Причем иногда за неимением доски игра велась прямо на земле, где от руки расчерчивали сетку.

В средневековой Европе умение играть в шашки было составной частью рыцарского воспитания.

Как показывают раскопки - в шашки играли и в Киевской Руси. Фигуры делались из глины, стекла, кости.

Шашки – игра вежливых, тактичных и приятных собеседников, уважающих друг друга. Игравшие в 19 в. в шашки придерживались определенных правил поведения. Перед началом игры право выбора цвета предоставлялось старшему по возрасту. А при игре дамы с кавалером право выбора цвета оставалось за дамой.

Игра в шашки развивает логическое мышление, смекалку, сообразительность; вырабатывает умение мыслить абстрактно; воспитывает усидчивость, пространственное воображение; развивает способность действовать в уме; самое главное – развивает память.

Шашки – это средство для умственного развития детей. Ребенок, обучающийся этой игре, становится собраннее, самокритичнее, привыкает самостоятельно думать, принимать решения, бороться до конца, не унывать при неудачах.



## «Нескучные каникулы!»

Каникулы – это возможность отдохнуть от уроков, домашних заданий, от трудной третьей четверти.

В Сладковском ДК весело, интересно и познавательно прошли весенние «Нескучные каникулы». Для ребят были показаны мультфильмы, художественные фильмы, проведены:

- Конкурсно – игровые программы «Ура! Каникулы!», «День театра», «Вместе весело!», «Смейся больше»;
- Дискоотеки «Танцуй и веселись», «Зажигай!»;
- Турнир по настольному теннису.

