

ПАМЯТКА

ИНСТРУКТОРУ ЗОЖ

№12

ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ



СЕЗОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА

[#маршрутыздоровья](#)
[#healthways](#)

проект 2025/26





ЗОЖ В ЖАРУ, В ХОЛОД И В МЕЖСЕЗОНЬЕ

Здоровый образ жизни — это и правильное питание, и физическая активность, и эмоциональная саморегуляция, и психологическая устойчивость, и даже умение адаптироваться к разным погодным условиям. Наш организм по-разному реагирует на жару, холод и переменчивое межсезонье. Чтобы поддерживать здоровье круглый год, важно учитывать сезонные особенности и корректировать привычки. Давайте разберемся, как оставаться активным и бодрым в любое время года, не подвергая организм лишним рискам.

Лето: правила питания и поддержания комфортной физической активности в жару

1. Гидратация и питание

В жару организм теряет много жидкости, поэтому важно пить не менее 2–3 литров воды в день. Избегайте сладких газировок и алкоголя — они только усиливают жажду и приводят к обезвоживанию организма. В рационе должны преобладать свежие овощи, фрукты, зелень, легкие супы, кисломолочные продукты и нежирное мясо. Старайтесь есть часто, но небольшими порциями, чтобы не перегружать органы пищеварения.

2. Физическая активность

Лучшее время для тренировок — раннее утро или вечер, когда жара спадает. Предпочтительны прогулки в тени, плавание, йога, пилатес. Избегайте интенсивных кардионагрузок под палящим солнцем. Одежда должна быть свободной, из натуральных тканей, а головной убор обязателен. Не забывайте использовать солнцезащитный крем при занятиях на улице и делать паузы для отдыха.

3. Самочувствие и профилактика перегрева

Слушайте свое тело: при первых признаках слабости, головокружения или жажды сразу делайте перерыв, уходите в тень и пейте воду. Не стесняйтесь уменьшать нагрузку, если чувствуете усталость.

Зима: поддержка организма в холод

1. Калорийность и витамины

Зимой организму требуется больше энергии, поэтому питание должно быть сытным и разнообразным. Включайте в рацион жирную рыбу, орехи, растительные масла, цельнозерновые продукты, сезонные овощи, квашеную капусту, цитрусовые, мёд. Не забывайте о витаминах D и C, которые помогут поддержать иммунитет.

2. Двигательная активность

Зимой особенно полезны прогулки на свежем воздухе, катание на лыжах и коньках, скандинавская ходьба, домашние тренировки, йога. Одежда должна быть многослойной, чтобы сохранять тепло и не сковывать движений. Обувь стоит выбирать с нескользящей подошвой, чтобы избежать падений.



3. Профилактика простуд

Проветривайте комнаты, увлажняйте воздух, избегайте переохлаждения. Придя в помещение с улицы мойте руки, старайтесь не посещать места скопления людей в период обострения простуд. Соблюдайте режим сна и отдыха — полноценный сон помогает восстановлению.

Межсезонье: адаптация к переменам

1. Иммуитет и питание

В межсезонье важно поддерживать иммунитет: ешьте больше сезонных овощей и фруктов, добавляйте в рацион кисломолочные продукты, орехи, мёд, зелень. Следите за водным балансом, чтобы избежать обезвоживания, также как и в другие сезонные периоды

2. Физическая активность

Можно выбирать универсальные виды спорта: плавание в бассейне, йога, домашние тренировки, пешие прогулки. Старайтесь не перегружаться, чтобы не ослабить организм в период перемен.

3. Психологический комфорт

Осенью и весной наш организм и психика особенно чувствительны к переменам — перепады температуры, сокращение светового дня и нестабильная погода могут вызывать усталость, раздражительность и снижение настроения. Забота о психологическом состоянии не менее важна, чем физическая активность и питание, ведь стресс и усталость напрямую влияют на иммунитет и общее самочувствие. Помогут: регулярный отдых, любимые занятия и общение с близкими.



Заключение

Грамотный подход к ведению здорового образа жизни – это не просто четкое следование инструкциям, но что не менее важно, это гибкость и умение адаптироваться, в том числе к сезонным изменениям. В жару важно не перегружать организм, пить больше воды и выбирать легкую пищу. В холод — питаться сытно, поддерживать иммунитет и быть активным, несмотря на погоду. В межсезонье — беречь силы, укреплять защитные системы организма и заботиться о душевном равновесии. Следуя этим правилам, вы сможете поддерживать здоровье, энергию и хорошее настроение в любое время года, наслаждаясь движением и жизнью без ограничений.

РАБОТА С ССС: ХОДЬБА ПРИ ГИПЕРТОНИИ

Ходьба — важный и доступный способ поддерживать здоровье сердечно-сосудистой системы. Однако, для людей с гипертонией важно учитывать сезонные особенности и погодные условия, чтобы прогулки приносили максимальную пользу и не наносили вреда сердечно-сосудистой системе. Это рекомендации также стоит учитывать и для профилактики заболеваний ССС.

Сезонная адаптация: почему это важно

В разное время года наш организм по-разному реагирует на физическую нагрузку. Зимой сосуды сужаются из-за холода, летом — расширяются из-за жары. Эти изменения особенно важны для людей с гипертонией, ведь перепады температуры и влажности могут влиять на артериальное давление и общее самочувствие.

Как ходьба влияет на давление в разные времена года

Регулярная ходьба, адаптированная под сезон и погоду, помогает поддерживать эластичность сосудов, снижать давление и укреплять сердце. Главное — не перегружать организм и внимательно следить за своим состоянием. В холод и жару нагрузка на сердце увеличивается, поэтому важно уменьшать интенсивность и продолжительность прогулок.

Зима: осторожность и постепенность

В холодное время года прогулки на свежем воздухе полезны, но требуют особого подхода:

- Одевайтесь по погоде, чтобы избежать переохлаждения.
- Начинать с разминки дома, чтобы сосуды постепенно адаптировались к холоду.
- Избегайте скользких участков, чтобы минимизировать риск травмы.
- Старайтесь выбирать дневное время, когда температура выше и меньше гололёда.

Лето: защита от жары

В жару нагрузка на сердце возрастает, поэтому:

- Выбирайте утренние или вечерние часы для прогулок, когда не так жарко.
- Следите за водным балансом — пейте воду до и после ходьбы.
- Носите легкую одежду и головной убор, чтобы избежать перегрева.
- При сильной жаре лучше ограничить продолжительность прогулки и снизить темп.

Весна и осень: идеальное время для адаптации

В межсезонье погода наиболее комфортна для ходьбы:

- Температура воздуха умеренная, сосуды работают в оптимальном режиме.
- Можно постепенно увеличивать продолжительность и темп прогулок.
- Следите за прогнозом: резкие перепады температуры и атмосферного давления могут влиять на самочувствие.

Практические советы по сезонной адаптации

- Всегда измеряйте давление до и после прогулки.
- Ориентируйтесь на своё самочувствие, а не на количество шагов.
- Ведите дневник самочувствия и погодных условий, чтобы выявить индивидуальные реакции организма.
- При любых признаках недомогания — уменьшайте нагрузку или делайте перерыв.

Вывод

Ходьба — это естественный и доступный способ поддерживать здоровье сердечно-сосудистой системы при гипертонии. Но чтобы она действительно приносила пользу, важно учитывать сезонные особенности и погодные условия. Пусть каждый ваш шаг будет не только движением к здоровью, но и проявлением заботы о себе в любую погоду и в любое время года.

ВОДА, ПИТАНИЕ, КЛИМАТИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ

Человеческий организм — сложная сеть взаимосвязанных функциональных систем, каждая из которых по-своему реагирует на изменения климата, питания и гидратацию. Сердечно-сосудистая, пищеварительная, выделительная, нервная, иммунная и другие системы ежедневно подстраиваются под внешние условия, чтобы поддерживать внутренний баланс и здоровье. Погода, температура, влажность, качество воды и состав пищи — всё это влияет на работу этих систем, а значит, и на наше самочувствие.



Как климат влияет на разные системы организма

1. Сердечно-сосудистая система.

В жару сосуды расширяются, сердце работает активнее для охлаждения, с потом теряются соли и минералы, что может нарушить электролитный баланс. В холод сосуды сужаются, давление растёт, сердцу сложнее поддерживать тепло.

2. Пищеварительная система.

Летом пищеварение замедляется, легче усваиваются свежие овощи, фрукты и кисломолочные продукты. Тяжёлая пища и переедание в жару перегружают ЖКТ. Зимой требуется более калорийная пища для согревания, но избыток жиров и углеводов может вызвать тяжесть и нарушения обмена веществ.

3. Выделительная система.

В жару почки и кожа работают активнее из-за потоотделения и повышенного потребления воды. В холоде ощущение жажды снижается, но почкам всё равно нужна жидкость для фильтрации и баланса солей.

4. Иммунная система.

Колебания температуры и влажности, дефицит витаминов и минералов в рационе (особенно зимой и в межсезонье) ослабляют иммунитет. Обезвоживание и несбалансированное питание увеличивают риск инфекций.

5. Нервная система.

Жара, обезвоживание и переедание могут вызвать головные боли, снижение концентрации и раздражительность. В холоде недостаток энергии и витаминов приводит к усталости и снижению настроения.

Ошибки в питьевом режиме и питании: влияние на системы организма

В жару:

- Недостаточное питьё приводит к сгущению крови, увеличивает нагрузку на сердце и почки, ухудшает работу мозга.
- Избыток соли и сахара нарушает водно-солевой баланс, провоцирует отёки и перегрузку выделительной системы.
- Постоянное употребление только холодной пищи может вызвать спазмы ЖКТ и затруднить пищеварение.

В холод:

- Недостаток воды снижает эффективность выведения токсинов, увеличивает риск образования камней в почках.
- Переедание тяжёлой пищей перегружает печень, ЖКТ и сердечно-сосудистую систему.
- Игнорирование витаминов и клетчатки ослабляет иммунитет и ухудшает работу кишечника.

Памятка для поддержки функциональных систем

• Питьевой режим:

Летом — до 3 литров воды, зимой — не менее 1,5–2 литров. Пейте небольшими порциями, чтобы не перегружать почки и сердце.

• Питание:

В жару — лёгкие блюда, овощи и фрукты для поддержки обмена веществ и иммунитета. Включение в рацион теплой пищи.



В холод — более калорийная, тёплая пища, но без переедания, чтобы не перегружать ЖКТ и сердце.

В межсезонье — максимальное разнообразие, чтобы все системы получали необходимые вещества.

• Контроль самочувствия:

Следите за уровнем энергии, состоянием кожи, аппетитом, работой кишечника и частотой мочеиспускания. При признаках обезвоживания, усталости или тяжести в желудке — корректируйте рацион и питьевой режим.

Вывод

Слаженная работа всех функциональных систем организма зависит от грамотной климатической адаптации, правильного питьевого режима и сбалансированного питания. Прислушивайтесь к сигналам тела, своевременно корректируйте свой режим и рацион в зависимости от сезона и погоды. Такой подход поможет поддерживать здоровье, энергию и устойчивость к переменам в любое время года.

КАК СПЛАНИРОВАТЬ МАРШРУТ

Регулярные прогулки — простая и эффективная практика для поддержания физического и психоэмоционального здоровья в любое время года. Осознанный выбор маршрута помогает адаптироваться к сезонным изменениям и делает здоровый образ жизни частью повседневности.

Каждое время года по-своему влияет на самочувствие

Весной увеличение светового дня и свежий воздух улучшают самочувствие, восстанавливают после зимней малоподвижности, активизируют обмен веществ и работу сердца, укрепляют иммунитет и повышают настроение.

Летом солнце стимулирует выработку витамина D, поддерживает кости и мышцы, ускоряет обмен веществ. Прогулки укрепляют организм и снижают усталость, но важно избегать перегрева — выбирать тень, носить головной убор и пить воду.

Осенью прохлада и яркие краски поддерживают активность и иммунитет, улучшают дыхание и работу сердца. Прогулки помогают справиться с хандрой, улучшить сон и снизить риск депрессии.

Зимой даже короткие прогулки закаляют организм, улучшают кровообращение и бодрят. Они помогают бороться с усталостью и апатией, поддерживают настроение. Важно одеваться по погоде и выбирать безопасные маршруты.

Почему важно учитывать сезонность при планировании прогулочных маршрутов

Сезонные изменения существенно влияют на выбор маршрута для прогулки, позволяя не только адаптироваться к погодным условиям, но и максимально использовать преимущества каждого времени года для достижения различных целей: восстановления, поддержания физической формы, развития выносливости или улучшения психоэмоционального состояния.



Сезонная адаптация целей прогулок

1. Восстановление и снятие стресса

- Весна/лето: В это время особенно ценны маршруты в парках и у водоемов, где можно насладиться свежей зеленью и цветением. Прогулки лучше планировать в утренние или вечерние часы, выбирая тенистые аллеи и места для отдыха на скамейках или у воды. Оптимальная длительность — 30–40 минут в спокойном темпе, с акцентом на созерцание природы.

- Осень: Осенние маршруты проходят по аллеям с яркой листвой и мягким светом. Короткие прогулки (20–30 минут) среди красочных пейзажей способствуют эмоциональной перезагрузке.

- Зима: В холодное время года маршруты сокращаются и проходят по хорошо освещенным и очищенным дорожкам. Можно взять с собой термос с чаем и делать короткие остановки для дыхательных упражнений, чтобы избежать переохлаждения.

2. Поддержание тонуса и развитие выносливости

Весна:

С приходом тепла добавляйте маршруты с небольшими подъемами и разнообразным рельефом, чтобы активировать мышцы после зимы. Темп — средний, продолжительность — 40–60 минут.

Лето:

В жару выбирайте длинные, но преимущественно тенистые маршруты, возможно, с элементами скандинавской ходьбы. Лучшее время — утро или вечер, чтобы избежать перегрева.

Осень:

Осенью актуальны маршруты средней длины с чередованием активных и спокойных участков. Это помогает поддерживать тепло и не переутомляться при переменчивой погоде.



Зима:

Зимой подойдут короткие, но интенсивные маршруты, например, по снежным тропам или с элементами ходьбы на лыжах, чтобы поддерживать активность несмотря на холод.

3. Психозэмоциональное благополучие

Круглый год: В каждом сезоне стоит выбирать живописные маршруты с новыми видами и сменой ландшафтов, чтобы поддерживать интерес и включать элементы осознанности — наблюдение за деталями природы, дыхательные практики.

Как строить маршруты с учетом сезонных условий

Весна/осень:

Обращайте внимание на скользкие поверхности (грязь, мокрая листва), выбирайте маршруты с настилами и избегайте заболоченных участков.

Лето:

Ищите тень, маршруты вдоль водоемов, планируйте прогулки на утро или вечер, чтобы избежать жары.

Зима:

Предпочитайте освещённые и очищенные дорожки, избегайте гололеда, сокращайте продолжительность прогулки при сильном морозе.

Практические советы по планированию маршрута

1. Определите цель прогулки.
2. Оцените уровень подготовки.
3. Учитывайте разные погодные условия.

4. Изучите особенности местности. Оценивайте состояние дорожек и наличие укрытий на случай дождя или ветра.

5. Продумайте логистику – старт и финиш, транспорт, точки выхода в случае ЧП.

6. Составьте список снаряжения, не забывайте о правильной экипировке: обувь по сезону, одежда по погоде, термос с напитком зимой, вода летом.

7. Имейте несколько заготовленных маршрутов, учитывающих разные сценарии изменения погоды.

8. Используйте приложения для отслеживания маршрута и времени.

9. Меняйте маршруты, чтобы избежать рутины и поддерживать интерес.

КАК ВНЕДРЯТЬ МАРШРУТ В ПОВСЕДНЕВНОСТЬ

Физическая активность на свежем воздухе — одна из самых эффективных привычек для здоровья, но её внедрение часто встречает внутреннее сопротивление.

Большинство людей сходят с дистанции в первые две недели, сталкиваясь с тремя типичными барьерами:

1. Нестабильная погода (дождь, жара, гололёд, темнота) мешает регулярности.

2. Отсутствие чёткой дисциплины — когда прогулки идут «по остаточному принципу».

3. Заниженная значимость — прогулки воспринимаются как нечто «необязательное», и их легко отменить.

Как сделать прогулки регулярной привычкой. Общие принципы

1. Приоритет. Прогулка должна быть запланированной частью дня, а не случайной активностью. Выделяйте для неё конкретное время, которое не конкурирует со сном, приёмами пищи или работой.

2. Конкретика и реалистичность. Сформулируйте для себя чёткий минимальный стандарт: пусть это будет короткая, но обязательная прогулка каждый день. Регулярность важнее длительности.

3. Гибкость. Учитывайте погоду и самочувствие, заранее выбирая запасной маршрут. Даже короткая прогулка — вклад в привычку.

4. Минимизация препятствий. Подготовьте одежду, обувь и снаряжение заранее, чтобы можно было быстро выйти без лишних сборов.

5. Отслеживание прогресса. Отмечайте прогулки в календаре или приложении для поддержания мотивации.

6. Снижение внутреннего сопротивления. В сложные дни выходите хотя бы на 5 минут — это помогает сохранить регулярность.

Сезонные преимущества против сопротивления

Каждый период года имеет уникальные особенности, которые можно использовать для формирования и закрепления привычки.

1. Зима: бодрость, свежесть, перезагрузка

- Контраст с домашней атмосферой: Прогулка по морозному воздуху бодрит, помогает встряхнуться и избавиться от сонливости, особенно если вы много времени проводите в помещении.

- Витамин D и свет: Даже короткая дневная прогулка помогает восполнить дефицит солнечного света, улучшает настроение и поддерживает биоритмы.

- Перезагрузка для психики: Зимняя прогулка — это возможность остаться наедине с собой, замедлиться, почувствовать себя «здесь и сейчас».

Как преодолеть сопротивление: Используйте прогулку как способ «перезагрузки» после работы или домашних дел.

Результат: После прогулки зимой проходит сонливость, появляется бодрость и ясность в голове. Вы заметите, что меньше устаёте, реже простужаетесь и легче переносите перепады температуры.

2. Весна: энергия обновления, сенсорное пробуждение

- Лёгкость изменений: Весна — символ новых начинаний, что психологически облегчает внедрение новых привычек, в том числе регулярных прогулок. Пробуждение природы вдохновляет и наполняет энергией.

- Повышение тонуса: Активные прогулки весной помогают быстрее адаптироваться к смене сезонов и поддерживать высокий уровень энергии.

Как преодолеть сопротивление: Используйте весну как время для наблюдения за изменениями в природе — это усиливает интерес и мотивацию.

Результат: Весенние прогулки помогают почувствовать лёгкость в теле, улучшают дыхание и повышают работоспособность. Вы быстрее избавляетесь от усталости, а настроение и сон становятся стабильнее.

3. Лето: свобода, удовольствие, восстановление

- Долгий световой день: Можно гулять рано утром или поздно вечером, когда прохладнее и меньше людей.

- Восстановление после рабочего дня: Прогулка летом — идеальный способ снять усталость, восстановить силы и улучшить сон.

- Терморегуляция: Регулярные прогулки на свежем воздухе помогают организму легче переносить жару и поддерживать оптимальный водно-солевой баланс.

Как преодолеть сопротивление: Используйте прогулку как способ восстановить внимание и переключиться после работы или домашних дел.

Результат: Летом прогулки дают ощущение лёгкости и бодрости, помогают крепче спать и быстрее восстанавливаться после жаркого дня. Вы чувствуете себя сильнее и менее уставшими.

4. Осень: спокойствие, рефлексия, наслаждение природой

- Благоприятный климат: До первых морозов погода, зачастую, идеальна для прогулок — не жарко и не слишком холодно.

- Особая атмосфера уюта и спокойствия.

- Возможность замедлиться: Осень располагает к неспешным прогулкам, размышлениям, внутреннему диалогу.

Как преодолеть сопротивление: Используйте прогулку как способ подвести итоги дня или недели, поразмышлять или просто побыть в тишине.

Результат: Осенние прогулки улучшают дыхание, помогают быстрее восстановиться после стресса и поддерживать крепкий сон. Вы реже простужаетесь и легче переносите перемены погоды.

Вывод

Сезонные преимущества — мощный инструмент для преодоления сопротивления и формирования устойчивой привычки прогулок на свежем воздухе.

Но чтобы прогулки стали частью жизни, нужно не только вдохновение, но и структура: четкое время, план на разные погодные условия, минимум условий для старта и отслеживание прогресса. Когда привычка встроится — сопротивление пропадет. До этого — нужно снять все поводы «передумать». Это не сложно, если система выстроена заранее.





«ЛИГА ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ»
ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ

107031, Москва, ул. Большая Дмитровка, д.22, стр.1
+7 (495) 638-6699
ligazdoroviya@yandex.ru
www.ligazn.ru

#маршрутыздоровья
#healthways

проект 2025/26



НАЦИОНАЛЬНЫЙ ОБЩЕСТВЕННЫЙ ПРОЕКТ «КАЖДОМУ МУНИЦИПАЛИТЕТУ — УМНЫЙ МАРШРУТ ЗДОРОВЬЯ»