

7 АПРЕЛЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ.



ЗДОРОВЬЕ

Здоровье – это состояние
полного физического,
душевного, социального
благополучия, а не только
отсутствие болезней или
физических дефектов
(определение ВОЗ).



Одним из важнейших условий сохранения нравственного, психического и физического здоровья является поддержание **здорового образа жизни.**

Здоровый образ жизни

Здоровый сон

Личная гигиена

Режим дня

Зарядка

Питание

Спорт

Отказ от вредных привычек

Хорошо высыпайтесь!

Здоровый и правильный сон — залог хорошего дня и прекрасного настроения. Чтобы добиться крепкого, глубокого и полезного для организма сна, соблюдайте некоторые правила:

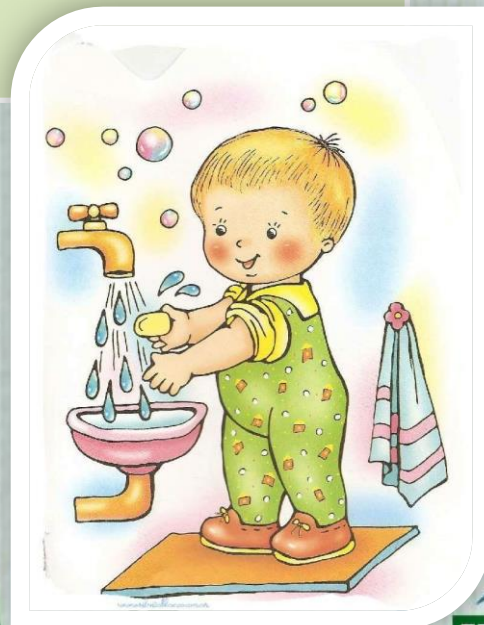
- ужинать нужно не позже, чем за 2 часа до сна. Непосредственно перед сном можно употребить кисломолочный напиток, овощ или фрукт. Не стоит наедаться, но и голодным тоже не надо ложиться спать.
- выспаться взрослому человеку необходимо 8 часов. Ложиться лучше в десять-одиннадцать вечера. В это время организм расслабляется и легко можно уснуть.
- перед сном нужно проветрить помещение. Также необходимо позаботиться и о температуре воздуха — в комнате должно быть прохладно (оптимальная температура для сна должна составлять +20-22 градуса).
- спальное место, на котором Вы спите, не должно быть слишком мягким или слишком твердым, Вам должно быть комфортно.
- кроме того, не рекомендуется перед сном смотреть фильмы и читать.
- для здорового сна ложиться спать и просыпаться полезней всего в одно и то же время.



Соблюдайте правила личной гигиены



Следите за чистотой тела, волос, ногтей и полостью рта. Содержите в чистоте одежду и обувь.



Правильно организуйте и соблюдайте режим дня

Режим дня — необходимый момент планирования собственной жизни. Рассмотрите свой режим дня по частям, с утра до ночного сна. Все 24 часа в сутки распределяются таким образом: 8 часов работы, 8 часов отдыха (но обязательно и активного) и 8 часов сна. Должно быть отведено время для физкультуры, водных процедур, прогулок на свежем воздухе. Проанализируйте свой режим дня, научитесь ценить время и использовать его для улучшения своего здоровья.



На зарядку становись!



Здоровый образ жизни невозможно представить без утренней зарядки, которая приведет Ваш организм в работоспособное состояние, устраним сонливость и вялость, поднимет настроение. Упражнения для утренней зарядки нужно подбирать с особой тщательностью. Отдавайте предпочтение упражнениям на гибкость, подвижность и дыхание. Утренняя зарядка должна проходить в медленном темпе без резких движений.



Режим питания нарушать нельзя!

Вести здоровый образ жизни – это значит соблюдать основные **правила здорового питания**. Приведем некоторые из них:

1. Питайтесь 4-5 раз в течение дня, желательно в одно и то же время.

2. Используйте в своем рационе разнообразную пищу. В ежедневном меню должны присутствовать продукты из разных пищевых групп.

3. Употребляйте хлеб и хлебобулочные изделия преимущественно из муки грубого помола и муки, обогащенной микронутриентами.

4. Ежедневно включайте в рацион молоко и молочнокислые продукты, предпочтительно с малым содержанием жира, с наличием добавок, таких как бифидобактерии (бифидокефир, биопростокваша и др.). Минимум 2 раза в неделю ешьте натуральный творог.

5. Старайтесь заменить жирные виды мяса и мясопродуктов, в т.ч. высококалорийные колбасные изделия, на тощие сорта мяса, рыбу, птицу, яйца и бобовые.

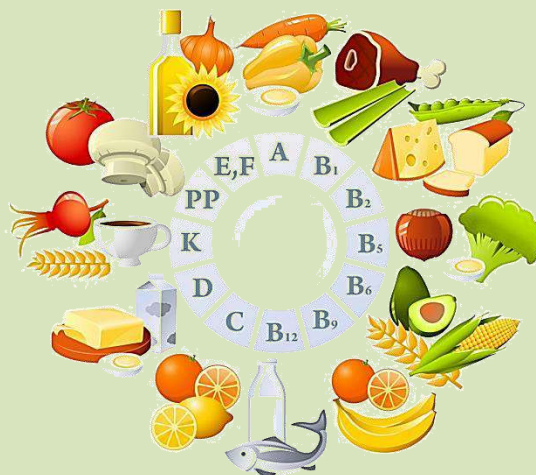
6. Ежедневно съедайте большое количество овощей, фруктов, соков, желательно 3-5 разных цветов. Каждому цвету соответствует определенный набор полезных компонентов.



Режим питания нарушать нельзя!



1. Старайтесь ограничить количество употребляемой соли. Употребляйте только йодированную соль.
2. Исключите из питания жгучие и острые специи, уксус, майонез, кетчупы.
3. Ограничьте употребление сахара, кондитерских изделий, сладких, особенно газированных напитков, исключите употребление карамели.
4. В течение дня старайтесь пить больше чистой воды. Вода способствует выведению вредных токсинов из организма и необходима для нормального пищеварения.
5. Отдавайте предпочтение блюдам, приготовленным на пару, отварным и запеченным кулинарным изделиям.
6. Следите за тем, чтобы еда всегда была свежей. Лучше готовить еду небольшими порциями, при долгом хранении пищи в ней начинаются процессы гниения и брожения.
7. При покупке продуктов обязательно обращайтесь внимание на срок годности.



Откажитесь от вредных привычек!

Отказаться от вредных привычек всегда не просто, но представить здоровый образ жизни с вредными привычками еще сложнее. Курение и алкоголь отрицательно отражаются на трудовой и творческой деятельности человека, влекут за собой заболевания и социальное неблагополучие человека.

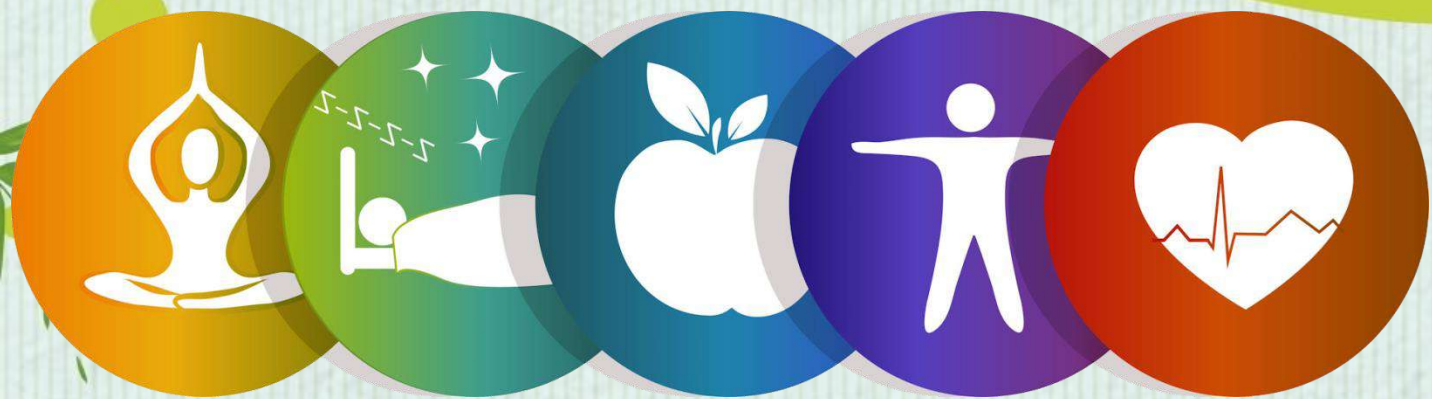


Спорт – залог красоты и здоровья!



Регулярные занятия физкультурой являются залогом здоровья и долголетия. Физически активные люди меньше подвержены различным депрессивным состояниям, и не страдают бессонницей. Важно подобрать такой вид спорта, который подойдет Вам не только физически, но и будет приносить удовольствие.





*Пусть
здоровый образ
жизни станет
Вашим стилем
жизни!*

