



ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

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

(Управление Роспотребнадзора)



ХОРОШО ВЫСЫПАЙТЕСЬ

- выспаться взрослому человеку необходимо 8 часов
- ужинать нужно не позже, чем за 2 часа до сна.
- перед сном нужно проветрить помещение
(оптимальная температура для сна должна составлять +20-22 градуса).
- спальное место, на котором Вы спите, не должно быть слишком мягким или слишком твердым
- 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

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, устранит 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

- Питайтесь 4-5 раз в течение дня, желательно в одно и то же время.
- Используйте в своем рационе разнообразную пищу.
- Употребляйте хлеб и хлебобулочные изделия преимущественно из муки грубого помола и муки, обогащенной микронутриентами.
- Ежедневно включайте в рацион молоко и молочнокислые продукты.
- Страйтесь заменить жирные виды мяса и мясопродуктов
- Ежедневно съедайте большое количество овощей, фруктов, соков, желательно 3-5 разных цветов.
- Страйтесь ограничить количество употребляемой соли.
- Исключите из питания жгучие и острые специи, уксус, майонез, кетчупы.
- Ограничите употребление сахара, кондитерских изделий.
- В течение дня страйтесь пить больше чистой воды.
- Отдавайте предпочтение блюдам, приготовленным на пару, отварным и запеченым кулинарным изделиям.
- Следите за тем, чтобы еда всегда была свежей.

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.



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

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.

