



**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
И ЕГО СОСТАВЛЯЮЩИЕ**



**ЖИВИ
здорово!**

КАК ВЫБРАТЬ? ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ?



1 **натуральные продукты**

КАТЕГОРИЯ

*рыба, мясо, курица, яйца, фрукты, овощи,
зелень, орехи, фасоль, горох*

2 **продукты сохранившие пользу**

КАТЕГОРИЯ

*яблочное пюре без добавок, протертые ягоды/
фрукты/овощи без добавок, цельнозерновая
мука, дикий рис, крупы, макароны из цельного
зерна, отруби*



ЕШЬТЕ В НЕБОЛЬШИХ КОЛИЧЕСТВАХ!

*сливочное масло, растительные масла,
сметана, сливки, сыр, жирное мясо
(свинина, баранина)*

3 «пограничные» продукты

КАТЕГОРИЯ

4 **БЕСПОЛЕЗНЫЕ продукты**

КАТЕГОРИЯ

*белая мука, сахар, белый рис,
каши быстрого приготовления,
варенья, соленья, консервы*

**ИЛИ ПРОДУКТЫ ГДЕ БОЛЬШЕ
ВРЕДА ЧЕМ ПОЛЬЗЫ!**



*магазинные сладости, выпечка и
соусы (булочки, конфеты, печенье,
майонез, кетчуп), фастфуд, чипсы,
колбасы, алкоголь, сладкая газировка*

5 **пищевой мусор**

КАТЕГОРИЯ

**ВАШ РАЦИОН НА 80% ДОЛЖЕН СОСТОЯТЬ
ИЗ ПРОДУКТОВ 1 И 2 КАТЕГОРИИ
КАЖДЫЙ ДЕНЬ!**

ЖИВИ
ЗДОРОВО!

10 шагов ПРОТИВОСТОЯНИЯ стрессу

ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССА

- 1 Высыпайтесь
- 2 Обращайтесь за помощью
- 3 Дайте себе право на ошибку
- 4 Дарите себе часы отдыха
- 5 Обнимайтесь! Это сделает вас СЧАСТЛИВЕЕ!



ЕСЛИ СТРЕСС ВАС УЖЕ НАСТИГ:

«Я подумаю об этом завтра»!
Дайте себе время подумать

Примите расслабленную позу, сосредоточьтесь на сердцебиении и считайте удары

1

Сделайте глубокий вдох и считайте до 10

2



Посмотрите в окно.
Улица и природа – отвлекают

4

Ходите! Чем больше двигаетесь – тем быстрее уйдет беспокойство

5



Классическим является определение «здоровья», записанное в Уставе ВОЗ:

«**Здоровье** – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Здоровый образ жизни — это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующих компонентов, базирующихся на научно-обоснованных санитарно-гигиенических нормативах: личная гигиена; рациональное питание; физическая активность; закаливание; отсутствие вредных привычек; рациональный режим труда и отдыха; умение выходить из стрессовых состояний; высокая медицинская активность (своевременность прохождения медосмотров, своевременность обращения за медицинской помощью в случае заболевания, активное участие в диспансеризации); активная жизненная позиция; социальный оптимизм.

1) **Личная гигиена** - свод правил поведения человека в быту и на производстве. В узком понимании гигиена — это гигиеническое содержание тела, одежды и предметов домашнего обихода. Нарушения требований личной гигиены могут сказаться на здоровье как одного человека, так и очень больших групп людей (коллективы предприятий, семьи, члены различных сообществ и даже жители целых регионов).

Гигиена тела. Кожа человека защищает весь организм от всевозможных воздействий окружающей среды. Соблюдение чистоты кожи чрезвычайно важно, ведь кроме защитной функции, она выполняет следующие функции: терморегулирующую, обменную, иммунную, секреторную, рецепторную, дыхательную и другие функции.

Гигиена волос. Правильный уход за кожей головы и волос нормализует деятельность сальных желез, а также улучшает кровообращение и обменные процессы. Поэтому к процедуре мытья головы необходимо относиться ответственно.

Гигиена полости рта. Правильный уход за ротовой полостью способствует сохранению зубов в хорошем состоянии на долгие годы, а также помогает предупредить очень многие заболевания внутренних органов.

Гигиена нательного белья, одежды и обуви. Немаловажную роль в личной гигиене занимает чистота нашей одежды. Одежда защищает тело человека от загрязнений, механических и химических повреждений, охлаждения, попадания насекомых и так далее.

2) **Рациональное питание** – это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее улучшению его здоровья и профилактике заболеваний. Рациональное питание предполагает совокупность энергетического равновесия, сбалансированного питания и режима питания.

Энергетическое равновесие - состояние равновесия между энергией, поступающей с пищей и затратами энергии на различные процессы жизнедеятельности организма.

Сбалансированное питание - подразумевает поступление белков, жиров, углеводов в организм в строгом соотношении, так как каждый организм нуждается в строго определенном количестве пищевых веществ, которые должны поступать в определенных пропорциях.

Режим питания - питание должно быть дробным, регулярным и равномерным. Пищу следует принимать в строго определенные часы в течение дня. Рекомендуется принимать пищу с 8.00 до 9.00, с 13.00 до 14.00, с 17.00 до 18.00. Такой распорядок обусловлен деятельностью пищеварительных желез, которые вырабатывают максимальное количество пищеварительных ферментов именно в указанное время, что оптимальным образом подготавливает организм для принятия пищи. На завтрак должно приходиться 30% суточной калорийности рациона, на обед - 40%, на ужин 20%

Ни в коем случае не надо пренебрегать завтраком, иначе у вас непременно возникнет желание перекусить до обеда чем-нибудь вроде чая с булочкой, чипсов, бутербродов. Правильное питание сегодня - один из важнейших факторов сохранения здоровья и хорошего самочувствия.

3) **Физическая активность** - это какое-либо движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии, включая активность во время работы, игр, выполнения домашней работы, поездок и рекреационных занятий. Улучшению здоровья способствует как умеренная, так и интенсивная физическая активность.

Рекомендуемые уровни физической активности

Дети и подростки в возрасте 5-17 лет:

- должны уделять физической активности от умеренной до высокой интенсивности не менее 60 минут в день;
- физическая активность продолжительностью более 60 минут в день принесет дополнительную пользу для их здоровья.
- физической активностью, направленной на развитие скелетномышечной системы, следует заниматься, как минимум, три раза в неделю.

Взрослые люди в возрасте 18-64 лет:

- должны уделять физической активности умеренной интенсивности не менее 150 минут в неделю или физической активности высокой интенсивности не менее 75 минут в неделю или уделять время аналогичному по нагрузке сочетанию физической активности средней и высокой интенсивности.
- для того, чтобы занятия приносили дополнительную пользу для здоровья, взрослые этой возрастной категории должны увеличить время физической активности средней интенсивности до 300 минут в неделю или иным способом достичь аналогичного уровня нагрузки;
- силовые упражнения, в которых задействованы основные группы мышц, следует выполнять два раза в неделю или чаще.

Взрослые в возрасте 65 лет и старше:

- должны уделять физической активности умеренной интенсивности не менее 150 минут в неделю или физической активности высокой интенсивности не менее 75 минут в неделю или уделять время аналогичному по нагрузке сочетанию физической активности средней и высокой интенсивности;
- для того, чтобы занятия приносили дополнительную пользу для здоровья, взрослые этой возрастной категории должны увеличить продолжительность физической активности средней интенсивности до 300 минут в неделю или иным способом достичь аналогичного уровня нагрузки;
- взрослые данной возрастной категории с ограниченной подвижностью должны заниматься физической активностью, направленной на улучшение равновесия и предотвращение риска падений, три раза в неделю или чаще;
- силовые упражнения, в которых задействованы основные группы мышц, следует выполнять два раза в неделю или чаще.

4) **Закаливание** - система процедур, способствующих повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды, выработке условно рефлекторных реакций терморегуляции, с целью её совершенствования.

5) **Отсутствие вредных привычек** - отсутствие привычек, которые вредят здоровью человека и мешают ему осуществлять свои цели и полностью использовать в течение жизни свои возможности, например таких как: алкогольная зависимость, табачная зависимость, склонность к перееданию, лень, ложь, сквернословие и др.

6) **Рациональный режим труда и отдыха** - такое соотношение и содержание периодов работы и отдыха, при которых высокая производительность труда

сочетается с высокой и устойчивой работоспособностью человека без признаков чрезмерного утомления в течение длительного времени. В рациональную организацию режима труда и отдыха входит активный и пассивный отдых. Активный отдых используется в виде включения в трудовые процессы специально разработанного комплекса физических упражнений.

7) **Умение выходить из стрессовых состояний** - умение преодолеть, справиться с состоянием чрезмерно сильного и длительного психологического напряжения, которое возникает, когда нервная система получает эмоциональную перегрузку.

8) **Высокая медицинская активность** - подразумевает усилия отдельных лиц, групп, населения в целом, работу органов и служб здравоохранения по обеспечению лечебной и профилактической помощью. Важный ее элемент — гигиеническое поведение, слагающееся из надлежащего отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, выполнения медицинских предписаний и назначений, посещений лечебно-профилактических учреждений.

9) **Активная жизненная позиция** - это совокупность совершаемых человеком действий, направленная на решение тех или иных вопросов и жизненных проблем, сопровождаемых амбициями, желанием что-то изменить в мире и в какой-то мере контролировать ситуацию.

Активная жизненная позиция сопровождается:

- высокой двигательной активностью;
- наличием психологического здоровья;
- хорошим сбалансированным питанием;
- постоянным повышением иммунитета;
- устоявшимся режимом жизни;
- несовместимостью здорового образа жизни с наличием вредных привычек.

10) **Социальный оптимизм** - духовное состояние людей, характеризующееся положительным восприятием действительности, уверенностью в возможностях улучшения жизни, осознанием себя общественно значимой силой.