

"Здоровый образ жизни".

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – образ жизни, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.

ЗОЖ важен не только для конкретного человека, но и для общества в целом. Только здоровый человек, который хорошо себя чувствует, может быть активным и качественно выполнять свою работу. Следование принципам ЗОЖ помогает человеку стать ценным членом общества.



- Правильный отдых.

Правильный отдых - это прогулки, занятия спортом, творческая деятельность, посещение культурно-массовых мероприятий, походы, путешествия и т. д.

- Двигательная активность.

Двигательная активность благотворно влияет на становление и развитие всех функций центральной нервной системы: силу, подвижность и уравновешенность нервных процессов. Систематические тренировки делают мышцы сильнее, а организм – более приспособленным к условиям внешней среды.

- Умение правильно одеваться.

Правильно одеваться, значит одеваться с учетом температурного режима, в котором вы будете находиться. В теплом помещении нужно быть легко одетым, иначе вы будете чувствовать себя некомфортно. Зимой, напротив, стоит утеплиться. Помните, что если человек мерзнет, то ослабевает его иммунитет, и это приводит к простудным заболеваниям.

- Рациональное питание.

Рациональное питание следует рассматривать как фактор продления активного периода жизнедеятельности. Энергетическая ценность продуктов должна соответствовать энергетическим затратам организма. Пища должна быть максимально разнообразной. Некоторые считают, что витамины содержатся только во фруктах, соках, овощах, но это заблуждение. Каждый продукт: мясо, рыба, хлеб, крупы, орехи, молочные изделия и др. — богаты витаминами и микроэлементами, необходимыми для нормального функционирования организма.



Нужно соблюдать режим питания. Режим – это регулярность чередования приемов пищи. Правильнее кушать понемногу, но 5–6 раз в сутки. Необходимо полностью отказаться от употребления спиртных напитков.

- Закаливание.



Закаливание – это система процедур, которые повышают сопротивляемость организма неблагоприятным воздействиям внешней среды, способствуют выработке условно рефлекторных реакций терморегуляции с целью ее совершенствования. Закаливание – это своего рода тренировка защитных сил организма, их подготовка к своевременной мобилизации.

– Полноценный сон.

Полноценный сон не только необходимое условие здорового

существования, но и показатель здоровья. "Идеальным" сном следует считать такой, при котором процесс засыпания протекает быстро, а его продолжительность и глубина достаточны для обеспечения хорошего самочувствия и бодрости после пробуждения.

Ложиться спать желательно не позднее 22 ч. В спальне обязательно должен быть свежий воздух.

Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Курской области в Суджанском районе»

ПАМЯТКА

«Здоровый образ жизни»



ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в
Курской области в Суджанском районе»
Курская область, г.Суджа, ул.К.Либкнехта, д.34
Наш телефон 2-22-79

2018г.