



## Памятка для населения

### **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ - ОБРАЗ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА**

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. Какой бы совершенной не была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. **Человек – сам творец своего здоровья, за которое надо бороться.**

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) «здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Известно, что наше здоровье на 10% определяют наши гены, на 20% окружающая среда, в которой мы живём, ещё 10% уровень медицинского обслуживания, а остальные 60% - здоровый образ жизни.



ЗОЖ включает в себя следующие основные элементы: **рациональный режим труда и отдыха, рациональное питание, оптимальный двигательный режим, закаливание, личную гигиену, искоренение вредных привычек и стресс.**

• **Рациональный режим труда и отдыха** – необходимый элемент здорового образа жизни. Режим дня надо строить с учётом возраста, характера трудовой деятельности и состояния здоровья. Рациональное чередование физического труда и умственной работы – залог хорошего самочувствия, высокой работоспособности. Также важно чередование трудовой активности и отдыха. Существенным компонентом отдыха в течение суток является сон. Очень важным для здоровья и работоспособности является выработка правильного ритма сна. Полноценно отдохнуть во сне надо тоже уметь. Сон взрослого человека должен длиться не менее 7-8 часов. Что может обеспечить полноценный сон?

1. *Перед сном хорошенько взбивайте подушки. Лучше всего пользоваться небольшой прямоугольной подушкой или валиком под шею.*
  2. *Уберите из комнаты все цветы и источники сильных запахов.*
  3. *Не ешьте на ночь и воздержитесь от распития спиртных напитков перед сном.*
  4. *Чтобы выспаться, нужно обязательно ложиться спать до полуночи (недосыпание ведёт к переутомлению нервной системы, истощению её и ослаблению организма).*
  5. *Ваша постель должна иметь твёрдую и ровную поверхность.*
  6. *Не рекомендуется спать перед телевизором или в комнате с работающим компьютером.*
  7. *Лучше спать, переворачиваясь с одного бока на другой, чтобы отдыхали внутренние органы правой и левой стороны.*
  8. *Воздух в комнате должен быть чистым, для этого хорошо привыкнуть спать с открытой форточкой или окном (при температуре 17-18<sup>0</sup>С).*
- **Рациональное питание** – чрезвычайно важно для здоровья. Питание должно быть полноценным, т.е. содержать достаточное количество углеводов (50-75%) за счёт каш, овощей, макаронных изделий; достаточное количество белка (10-15%) как растительного, так и животного происхождения; жиров (15-30%) так же растительного и животного происхождения. Питание должно быть энергетически сбалансировано, т.е. поступать в организм должно столько же питательных веществ и энергии, сколько было потрачено. Питание должно быть регулярным, не менее 4-5 раз в сутки. **Завтрак обязателен!** Перерыв между ужином и завтраком не должен превышать 10 часов. Правильное питание – это залог Вашего здоровья и активного долголетия.

- **Двигательная активность** – важнейшее условие здорового образа жизни и поддержания нормального веса человека. В современном мире люди склонны мало двигаться. Лица с достаточным уровнем физической подготовки реже страдают хроническими заболеваниями. Наоборот, лица, которые ведут сидячий образ жизни, склонны к ожирению и приобретению многих хронических заболеваний. Полезно ходить по лестнице, не пользуясь лифтом. По утверждению врачей каждая ступенька дарит человеку 4 секунды жизни, 70 ступенек сжигают 28 калорий.

- **Закаливание** – является составляющей здорового образа жизни. Закаливание – это повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды. Закаливание должно быть постоянным и последовательным, им следует заниматься ежедневно.

Из всех видов закаливания самым простым является закаливание воздушными ваннами. Принимают воздушные ванны обнажёнными до пояса, сочетая их с занятиями гимнастикой, бегом или другими физическим упражнениями.

Наиболее сильный закаливающий эффект оказывают водные процедуры – обтирание, обливания, душ, ванны, растирание снегом и моржевание. Закаливание водой начинают с обтирания и обмывания части или всего тела, затем переходят к обливанию сначала тёплой водой (32-34<sup>0</sup>С), затем водой комнатной температуры, постепенно снижая её до 15-10<sup>0</sup>С. Продолжительность процедуры составляет 2 минуты.

К методам закаливания относят также ходьбу босиком, сначала в квартире по полу, затем в мае-сентябре по земле, сочетая её с холодными ножными ваннами (температура воды 18-10<sup>0</sup>С).

- **Личная гигиена** – это гигиена режима личной жизни и быта, труда и отдыха человека, элемент здорового образа жизни. Он включает в себя рациональный суточный режим, уход за телом, гигиену одежды и обуви. Соблюдение правил личной гигиены способствует сохранению здоровья и трудоспособности, а следовательно, и активной долголетней жизни.
- **Отказ от вредных привычек** (курение, алкоголь, наркотики).

При курении простуда и кашель чаще приводят к осложнениям. Курильщик вдыхает не все вредные вещества, находящиеся в табачном дыме, - около половины достаётся тем, кто находится рядом с ним. В семьях курильщиков дети болеют респираторными заболеваниями гораздо чаще, чем в семьях, где никто не курит. Постоянное и длительное курение приводит к преждевременному старению.

Ограничьте употребление алкоголя. Алкоголизм действует разрушающе на все системы и органы человека. Изменение психики, возникающее при эпизодическом приёме алкоголя (возбуждённость, подавленность и т.д.) обуславливает частоту самоубийств, совершаемых в состоянии опьянения.

- **Профилактика стресса, положительный эмоциональный настрой** – научитесь расслабляться, представляя себе какой-нибудь приятный пейзаж. 30 минут в день достаточно для повышения сопротивляемости организма к различным инфекциям. Если Вы научитесь расслабляться, то сможете активизировать иммунную систему.



**ХОТИТЕ СТАТЬ ЗДОРОВЫМИ – УЧИТЕСЬ ВЕСТИ  
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!  
БЕРЕГИТЕ СЕБЯ, СВОЮ ЖИЗНЬ, ЗДОРОВЬЕ,  
ЗДОРОВЬЕ СВОИХ БУДУЩИХ ДЕТЕЙ!**