

Памятка по пропаганде ЗОЖ

Здоровье — бесценное богатство каждого человека, главное условие полноценной и счастливой жизни. Как же вести здоровый образ жизни?

Правила здорового образа жизни

1. Равномерное сочетание умственных и физических нагрузок.

Необходимо чередовать умственные нагрузки с физическими упражнениями, что позволит избежать переутомления и сохранить здоровье. Правильный отдых – это прогулки, занятия спортом, творческая деятельность, посещение культурно-массовых мероприятий, походы, путешествия и т. д.

2. Двигательная активность - занятия физкультурой, спортом, а так же утренняя гимнастика, пешая ходьба. Люди, регулярно занимающиеся физической культурой и спортом по сравнению с теми, кто мало двигается, лучше выглядят, менее подвержены стрессу и усталости, лучше спят, у них меньше проблем со здоровьем.

3. Личная гигиена. Личная гигиена включает в себя режим, уход за телом, гигиену одежды и обуви. Знание правил личной гигиены необходимо каждому человеку.

4. Правильное и качественное питание. Пищу принимать 4 – 5 раз в день в определенные часы. Пережевывать пищу медленно и тщательно. Вечером не пить кофе. Сахар заменять медом, ягодами, фруктами. Белый хлеб есть как можно реже. Стараться обходиться без соли. Воду пить небольшими порциями до 2л. в день. Пищу принимать свежеприготовленную, в теплом виде.

5. Закаливание. Закаливание – это система процедур, которые повышают сопротивляемость организма неблагоприятным воздействиям внешней среды. Закаливание – это своего рода тренировка защитных сил организма. Основным средством закаливания является вода. С ее помощью можно совершать обтирания, обливание, купание, принимать контрастный душ. Закаливание воздухом – это не только специальные процедуры, но и ежедневная влажная уборка, и многократное проветривание помещения. Хождение в теплое время босиком по траве – это тоже вид закаливания. В сочетании с физическими упражнениями эффективность закаливающих процедур повышается.

6. Полноценный сон. В спальне обязательно должен быть свежий воздух. Ложиться желательно не позднее 22 ч. Сон – не менее 8 часов в день. Если вы хотите быть здоровыми, избегайте вредных привычек.