

**Хорошее здоровье** — самый драгоценный дар, который мы можем преподнести себе.

Многочисленными медико-социальными исследованиями установлено, что здоровье населения обусловлено: более чем в 50% условиями и образом жизни; в 18-22 % — состоянием окружающей среды; в 20% — генетическими факторами и лишь в 8-10% — состоянием здравоохранения.

Здоровый образ жизни предусматривает определенный комплекс норм поведения. Это, прежде всего:

Соблюдение оптимального двигательного режима с учетом возрастных и физиологических особенностей.

Регулярное, сбалансированное, рациональное питание.

Отказ от саморазрушающего поведения: отказ от курения, употребления психоактивных веществ, от злоупотребления алкоголем.

Соблюдение правил личной и общественной гигиены.

Соблюдение правил психогигиены и психопрофилактики.

Повышение уровня медицинских знаний, владение навыками самопомощи и самоконтроля за состоянием здоровья.

**Двигательная активность** способствует улучшению кровообращения, стимулирует работу внутренних органов, улучшает обменные процессы и умственную деятельность. Большая часть так называемых болезней цивилизации непосредственно связана с низкой физической активностью (гиподинамией), а также длительным ее ограничением (гипокинезией) у современного человека.

Недостаточная физическая активность и нездоровые привычки питания привели к росту ожирения среди молодых людей во многих странах, что является существенным фактором риска здоровью.

Опросы показывают, что физической культурой регулярно занимается только около 10-15% нашего населения.

Оптимальная двигательная активность — неременное условие ЗОЖ. Движение — не только сущность жизни, но и основа здоровья.

### **Рациональное питание**

— Питание является чаще всего несбалансированным и нерациональным. При этом отмечается избыточное поступление жиров, особенно животного происхождения, недостаточное

поступление ряда минеральных веществ, витаминов, пищевых волокон. В течение ряда последних лет в республике структура потребления основных продуктов питания остается практически постоянной: молоко и молочные продукты составляют 44%, хлеб — 16%, картофель — 13%. На мясо и мясопродукты лишь 6%, на рыбу — 1%.

Пища должна быть разнообразной с преобладанием продуктов растительного происхождения:

- хлеб, изделия из муки, крупы, картофель не должны исключаться ради разного рода диет, т.к. с этими продуктами организм получает более половины необходимой для жизнедеятельности энергии;
- употреблять овощи и фрукты несколько раз в день и не меньше 400 г;
- находить возможность замены мясных продуктов на бобовые, рыбу, птицу или, как минимум, постное мясо;
- отдавать предпочтение молочным продуктам с низким содержанием жира (кефир, простокваша, йогурт, низкокалорийные творога и сыры);
- максимально ограничить потребление сахара и соли.

## *Хотите быть здоровыми?*

Занимайтесь физической культурой, хотя бы 30 мин в день. Нет времени? Совершайте пешие прогулки. Едьте домой на автобусе – выйдите на остановку раньше. Ездите на машине – поднимайтесь на свой этаж без лифта. Старайтесь двигаться больше!

Питайтесь рационально. Ешьте больше пищи, содержащей клетчатку и цельные зерна, и меньше – пищу, содержащую сахар и приготовленную из пшеничной муки. Не забывайте об овощах и фруктах. Готовьте пищу на растительном масле, уменьшите потребление животного жира.

Избегайте избыточного веса, не ужинайте позднее 6 часов вечера. Питайтесь не реже 3-х раз в день.

При приготовлении пищи используйте низкие температурные режимы и готовьте короткое время. Это позволит сохранить в пище полезные витамины.

В течение дня пейте больше жидкости. Это благотворно сказывается не только на здоровье, но и на состоянии кожи, позволяя продлить ее молодость.

Соблюдайте режим дня. Ложитесь и вставайте в одно и то же время. Это самый простой совет выглядеть красивым, здоровым и отдохнувшим!

Будьте психологически уравновешены. Не нервничайте, ведь нервные клетки не восстанавливаются. Хотя, говорят, восстанавливаются, но очень – очень медленно. Так что находите везде положительные моменты.

Закаливайте свой организм. Лучше всего помогает контрастный душ – теплая и прохладная водичка. Полезно и помогает проснуться.

И конечно, не курите, не злоупотребляйте алкоголем и другими вредными привычками. Ведь это основные факторы, ухудшающие здоровье.

Почаще гуляйте в парке, на свежем воздухе, подальше от автомобилей и других загрязнителей воздуха.

Творите добро! Ведь на добро отвечают добром. Оно обязательно к вам вернется в виде хорошего самочувствия и настроения!

## ПАМЯТКА

## ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

