

ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

(табакокурение, алкоголизм, наркомания)

КУРЕНИЕ И УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ – ЭТО ЗЛО ДЛЯ КАЖДОГО ОТДЕЛЬНОГО ЧЕЛОВЕКА И ДЛЯ ВСЕГО ОБЩЕСТВА.

Удовлетворяя свою тягу к курению, курильщик живёт на 10 лет меньше.

Курением обусловлено 90% случаев рака легкого, 15-20% случаев других онкологических заболеваний, 75% случаев хронического бронхита и эмфиземы легких, 25% смертей от сердечно-сосудистых заболеваний.

Алкоголь ежегодно убивает 700 000 россиян.



ОТКАЗЫВАЯСЬ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК, ВЫ ДЕЛАЕТЕ ВЫБОР В ПОЛЬЗУ ЗДОРОВЬЯ, СЧАСТЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ!

СОБЛЮЖДЕНИЕ РЕЖИМА ТРУДА И ОТДЫХА, ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

Оптимальный режим труда и отдыха - важнейшее условие поддержания высокой работоспособности человека. Под режимом труда понимают порядок чередования и продолжительность периодов труда и отдыха.

Личная гигиена - это поведение человека, направленное на гигиеническое содержание тела (кожи, волос, ногтей, зубов), обуви и одежды, жилища, закаливание организма.

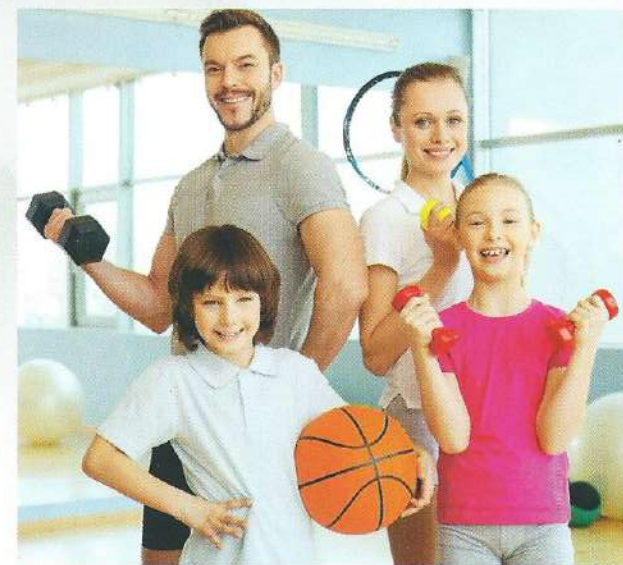


8(8453) 23-19-47

**горячая линия
по вопросам здорового
образа жизни**

ГУЗ «СОЦМП»

**ЗДОРОВО
ЖИТЬ
ЗДОРОВО!**



Отдел по спорту, физической культуре,
молодёжной политике и туризму
администрации Балаковского
муниципального района
ГУЗ «Саратовский областной центр
медицинской профилактики»

г. Балаково

МЫ ЗА

Здоровый Образ Жизни



Здоровье, по определению ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения), - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья.

Основные составляющие ЗОЖ - рациональное питание, адекватная двигательная активность, отказ от вредных привычек, соблюдение режима труда и отдыха, личная гигиена.

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Рациональное питание - это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее улучшению его здоровья и профилактике заболеваний.

Рациональное питание предполагает:

1. Энергетическое равновесие.

Энергетическая ценность суточного рациона питания должна соответствовать энергозатратам организма.

2. Сбалансированность по пищевым ингредиентам.

Каждый организм нуждается в строго определенном количестве пищевых веществ (белков, жиров, углеводов), которые должны поступать с пищей в определенных пропорциях.

3. Соблюдение режима питания.

Питание должно быть дробным (4-6 раз в сутки), регулярным (в одно и то же время) и равномерным, последний прием пищи не позднее 2-3-х часов до сна.



ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

Двигательная активность - это любой вид деятельности, направленный на улучшение или сохранение вашей физической формы и здоровья в целом.

- Повседневная деятельность - ходьба, работа по дому или любая другая активная работа
- Активные виды отдыха и развлечений - танцы, активные игры с детьми, пешие и велосипедные прогулки, туризм
- Спорт - футбол, баскетбол, волейбол и др., занятия фитнесом, в тренажерном зале, бассейне

Уровень двигательной активности

Дети и подростки: умеренная и интенсивная нагрузка продолжительностью от 60 минут до нескольких часов; интенсивные занятия, направленные на укрепление мышц и костей, рекомендуются не менее 3 раз в неделю

Молодежь и взрослые: умеренной интенсивности не менее 2,5-3 часов в неделю.

Пожилые люди: любая физическая активность принесет пользу пожилым людям. Чем больше пожилой человек физически активен, тем больше пользы для здоровья. Пожилым нужно стремиться к такой же двигательной активности, как и взрослым людям.