

**Питание - важная физиологическая потребность организма, основа жизни, здоровья, долголетия и работоспособности человека**



**Принципы здорового питания**

Питайтесь разнообразно.

Соблюдайте режим питания.

Не заедайте стрессы.

Не переедайте.

Исключите из рациона продукты с высоким содержанием холестерина: сало, жирное мясо, сливочное масло.

Питайтесь 3-4 раза в день. Завтрак содержит 30-35%, обед - 35-40%, полдник 5-10% и ужин - 25-30% энергетической ценности рациона

Разнообразьте свой рацион продуктами, богатыми витаминами.

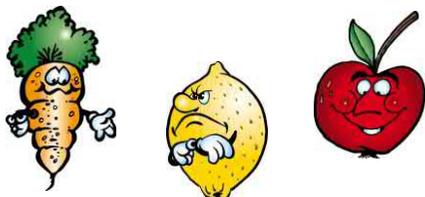
Ешьте несколько раз в день разнообразные овощи и фрукты - лучше свежие и выращенные в местности проживания

Не злоупотребляйте поваренной солью.

Правильно готовьте пищу.

Знайте калорийный состав суточного рациона в целом и его химический состав.

Индивидуально подходите при подборе диеты.



**Курение** – пагубная привычка, от которой очень сложно отказаться.

В России курят 40 млн. человек старше 18 лет. В последнее десятилетие стремительно увеличивается удельный вес курящих подростков.

**«Всякий курящий должен знать, что он отравляет не только себя, но и других.»**

**(Н.А. Семашко)**

**Алкоголизм** - это хроническая болезнь, проявляющаяся физической и психической зависимостью от алкоголя, а также поражением различных систем органов, которые в первую очередь подвергаются воздействию, особенно – головной мозг.

**Алкоголизм - одно из самых страшных заболеваний XXI века**



Министерство здравоохранения  
Пензенской области



# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



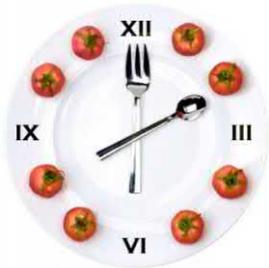
**Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться!**

## Что же такое здоровый образ жизни?

Это комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности людей, продление их творческого долголетия.

### Основные элементы здорового образа жизни довольно просты:

- плодотворная трудовая деятельность
- оптимальный двигательный режим
- личная гигиена
- рациональное питание
- отказ от вредных привычек



Труд дает человеку радость творчества, самоутверждения, воспитывает в нем целеустремленность, упорство, сознательное отношение к окружающему и др.

Захватывающая работа увлекает, доставляет истинное наслаждение, отодвигает усталость, является прочной основой физического и психического здоровья.



Физическая тренировка укрепляет и развивает скелетную мускулатуру, сердечную мышцу, сосуды, дыхательную систему и многие другие органы, что значительно облегчает работу аппарата кровообращения, благотворно влияет на нервную систему, положительно образом влияют на иммунитет, состояние здоровья, молодость и красоту, сохраняют способность к труду и активному образу жизни на долгие годы.



### Ежедневная утренняя гимнастика обязательный минимум физической тренировки

Физические упражнения надо выполнять в хорошо проветренном помещении или на свежем воздухе. Для людей, ведущих «сидячий» образ жизни, особенно важны физические упражнения на воздухе.

### Физические упражнения рекомендуются в виде:

- ежедневной утренней гигиенической гимнастики (8-10 упражнений);
- занятия физкультурой 2-3 раза в неделю самостоятельно или в группах здоровья;
- ежедневных прогулок, постепенно увеличивая их время;
- занятия спортом.



### Важные правила закаливания для начинающих

1. Лучше начать с принятия воздушных ванн. Начинать закаливание надо при тёплой погоде. Продолжительность сначала должна быть 5-10 минут, постепенно доводя до двух часов и более.
2. Необходимо проветривать помещения 4-5 раз в день по 10-15 мин. зимой, держать летом почти постоянно открытыми форточки.
3. Продолжительность первых солнечных ванн не должна быть более трёх-пяти минут, затем можно прибавлять по пять минут. Голова должна быть защищена от солнца.
4. Закаливание водой доступно всем в течение года. Сначала применяют воду комнатной температуры, постепенно снижая её до температуры водопроводной воды.
5. Лучшее время для купания - утренние часы после гимнастики (3-5 минут) и днём - после солнечной ванны (10-15 минут).

Хорошее настроение и отсутствие стресса оказывает благоприятное влияние на состояние здоровья. Вам необходимо научиться расслабляться. Для этого понадобится не более пяти минут. Нужно принять удобное положение (желательно сидя) и сделать следующее:

- дышать глубоко и медленно;
- встряхнуть руки и плечи, чтобы избавиться от лишнего напряжения;
- расслабить мышцы лица и рта;
- расслабить мышцы спины и живота;
- покачать ступнями и расслабить ноги.

