Вредные привычки — стоп!

Выбирай здоровье, а не зависимости!

Медицинской профилактики • Центр общественного здоровья и медицинской профилактики
Учись быть здоровым
Пензенская область

Чем опасны?

- Ухудшают работу мозга и память
- Повышают риск сердечных заболеваний
- Вредят лёгким и снижают выносливость
- Ослабляют иммунитет



Как защитить себя?

- Веди активный образ жизни
- Питайся правильно
- Управляй стрессом (дыхательные практики, хобби, общение)
- Высыпайся
- Говори «нет» вредным привычкам

Помни:

модные привычки не делают тебя счастливее, а здоровье — да!

Без вредных привычек — к крепкому здоровью!

Выбирай здоровый образ жизни!

- Движение
- Правильное питание
- Полноценный сон

Движение – жизнь

Будь активным — сохраняй здоровье!

ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ • учись быть здоровым • ПЕНЗЕНСКАЯ ОБЛАСТЬ

Польза движения

- Укрепляет сердце и сосуды
- Делает мышцы сильнее
- Повышает иммунитет
- Улучшает настроение и снижает стресс
- Помогает поддерживать здоровый вес



10 000 шагов в день

Сколько двигаться?

150 минут в неделю

(≈ 30 мин в день)

Что выбрать?

- Ходьба
- Бег
- Велосипед
- Фитнес
- Спортивные игры

Чем опасна малоподвижность?

- Лишний вес
- Проблемы с сердцем и сосудами
- Снижение энергии и работоспособности



Больше движения — больше здоровья!

Простые советы:

- Вставайте и разминайтесь каждый час
- Гуляйте на свежем воздухе
- Выбирайте лестницу вместо лифта
- Занимайтесь спортом по душе

Здоровое питание
— залог энергии и долголетия!

МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ • ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
учись быть здоровым
ПЕНЗЕНСКАЯ ОБЛАСТЬ

Полезные продукты:

- Овощи и зелень
- Фрукты и ягоды
- Цельнозерновые продукты (гречка, овсянка, бурый рис)
- Рыба, мясо, бобовые
- Молочные продукты (кефир, йогурт, творог)
- Орехи и семена

Гарвардская тарелка



Откажитесь от:

- Фастфуд и жирная еда
- Сладости и выпечка в избытке
- Сладкие газировки

Простые правила:

- Ешьте разнообразно и сбалансированно
- Пейте чистую воду
- Контролируйте размер порций
- Ограничьте соль и сахар
- Больше овощей и фруктов

Правильное питание — крепкое здоровье!

Профилактика и иммунитет
— главный щит вашего здоровья!

ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ • учись быть здоровым • ПЕНЗЕНСКАЯ ОБЛАСТЬ

Гигиена — основа здоровья



- Мойте руки
- Используйте маску при необходимости
- Содержите в чистоте дом и вещи
- Следите за качеством продуктов

Полезные привычки для крепкого иммунитета



- Питайтесь сбалансированно
- Пейте чистую воду
- Высыпайтесь (7–8 часов)
- Будьте активными

Витамины и закаливание для сильного организма



- Больше овощей и фруктов
- Закаляйтесь (воздух, вода, солнце)
- При необходимости принимайте витамины



Вакцинация — защита от опасных инфекций



- Своевременно делайте прививки
- Следуйте календарю прививок

Диспансеризация — забота о здоровье



- Проходите профилактические осмотры регулярно

Профилактика сегодня — крепкий иммунитет завтра!

Помните!

- Сильный иммунитет — залог активной и долгой жизни!



Психическое здоровье и стрессоустойчивость

Медицинской профилактики • Центр общественного здоровья и медицинской профилактики
учись быть здоровым
Пензенская область

Психическое здоровье —

это гармоничное состояние, когда мы умеем справляться со стрессом, сохраняем позитивный настрой, верим в себя и радуемся жизни.



Спокойный ум — сильное завтра!



Способы справляться со стрессом:

- Дыхательные практики (глубокое и медленное дыхание)
- Релаксация и медитация (5–10 минут в день)
- Физическая активность (спорт, прогулки на свежем воздухе)
- Любимые занятия и хобби (чтение, музыка, творчество)
- Поддержка близких (общение с друзьями и семьёй)
- Полноценный сон (7–8 часов)

Признаки стресса и выгорания:

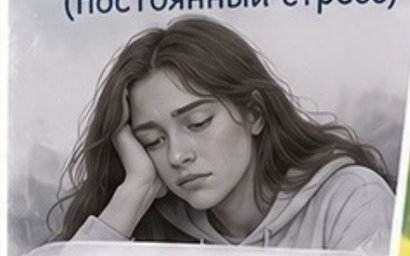


- Постоянная усталость
- Раздражительность
- Снижение мотивации
- Проблемы со сном
- Трудности с концентрацией
- Чувство тревоги и апатии

Полезные привычки для эмоционального равновесия:

- Планируйте день и расставляйте приоритеты
- Делайте перерывы и отдыхайте
- Больше времени проводите на природе
- Ограничивайте время в соцсетях
- Замечайте маленькие радости
- Будьте добрее к себе и окружающим

Забота о своём внутреннем мире — это тоже забота о здоровье!

ДО (постоянный стресс)	ПОСЛЕ (забота о себе)
	
Усталость	Больше энергии
Плохое настроение	Хорошее настроение
Снижение работоспособности	Уверенность в себе
Риск выгорания	Интерес к жизни
	Устойчивость к стрессу

Режим дня и СОН

Тармоничный распорядок — залог здоровья!

ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ • учись быть здоровым • ПЕНЗЕНСКАЯ ОБЛАСТЬ

Правильный режим дня

- Вставайте и ложитесь в одно время
- Чередуйте учёбу, работу и отдых
- Будьте активными в течение дня



Биологические часы



Днём — активность и энергия

Ночью — отдых и восстановление

Как улучшить сон?

- Избегайте гаджетов за 1 час до сна
- Создайте спокойную обстановку
- Проветривайте комнату
- Снимайте стресс (спокойное дыхание, лёгкая книга)



Режим дня + полноценный сон = крепкое здоровье!

Чем опасен недосып?

- Снижение внимания и памяти
- Раздражительность и стресс
- Ухудщение иммунитета

