

3 - 9 апреля 2023г.

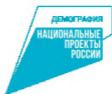
## Неделя продвижения здорового образа жизни (в честь Всемирного дня здоровья 7 апреля)

По определению ВОЗ здоровый образ жизни (ЗОЖ), это оптимальное качество жизни, определяемое мотивированным поведением человека, направленным на сохранение и укрепление здоровья, в условиях воздействия на него природных и социальных факторов окружающей среды.

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы:

- рациональный режим труда и отдыха,
- отказ от вредных привычек,
- оптимальный двигательный режим,
- рациональное питание,
- личная гигиена,
- управление стрессом.





ОГБУЗ «Иркутский областной центр  
общественного здоровья и  
медицинской профилактики»

## **РАЦИОНАЛЬНЫЙ РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА** - необходимый элемент здорового образа жизни.

Не одинаковые условия жизни, труда и быта, индивидуальные различия людей не позволяют рекомендовать один вариант суточного режима для всех.

Однако его основные положения должны соблюдаться всеми: выполнение различных видов деятельности в строго определенное время, правильное чередование работы и отдыха, регулярное питание.

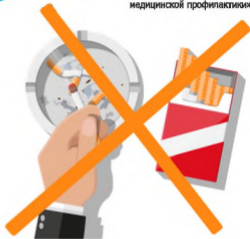
Особое внимание нужно уделять сну — основному и ничем не заменимому виду отдыха.

Постоянное недосыпание опасно тем, что может вызвать истощение нервной системы, ослабление защитных сил организма, снижение работоспособности, ухудшение самочувствия.

Режим позволяет человеку рационально использовать каждый час, каждую минуту своего времени, что значительно расширяет возможность разносторонней и содержательной жизни. Каждому человеку следует выработать режим, исходя из конкретных условий своей жизни.



ОГБУЗ «Иркутский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики»



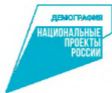
## Отказ от вредных привычек

Курение крайне вредно для организма, поскольку вызывает заболевания лёгких, сердечно-сосудистой системы, неблагоприятно влияет на репродуктивную функцию женщин и мужчин.

У курящих людей гораздо больше риска заболеть онкологическими заболеваниями, причём не только лёгких, но и других органов. Курение играет провоцирующую роль при возникновении язвы желудка, инфаркта миокарда. Курение укорачивает человеческую жизнь.

Алкоголь также пагубно влияет на организм человека. Он приводит к патологии печени, вплоть до развития цирроза, к дистрофическим процессам в сердечной мышце, пагубно влияет на головной мозг, разрушая нервные клетки и приводя к деградации личности.

Особенно опасны вредные привычки для будущего поколения, поскольку вызывают мутации, и вследствие этого курящие и пьющие родители не могут воспроизвести здоровое потомство.



ОГБУЗ «Иркутский областной центр  
общественного здоровья и  
медицинской профилактики»

## Двигательная активность

Важнейшее условие здорового образа жизни и поддержания нормального веса человека.

В современном мире люди склонны мало двигаться.

Лица с достаточным уровнем физической подготовки реже страдают хроническими заболеваниями.

Основу оптимального двигательного режима составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений.

Как сказал итальянский физиолог Анджело Моссо: «Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ниодно лекарство в мире не может заменить физические упражнения».



## РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Питание должно быть полноценным, т.е. содержать достаточное количество углеводов (50-75%) за счёт каш, овощей, фруктов, белков (10-15%), жиров (15-30%) как растительного, так и животного происхождения.

Потреблять не менее 400 грамм овощей и фруктов в сутки и не более 5 грамм соли.

Питание должно быть энергетически сбалансировано, т.е. поступать в организм должно столько же питательных веществ и энергии, сколько было потрачено.

Питание должно быть регулярным, не менее 4-5 раз в сутки. Завтрак обязателен!

Перерыв между ужином и завтраком не должен превышать 10 часов.

Правильное питание способствует сохранению здоровья, сопротивляемости вредным факторам окружающей среды, высокой физической и умственной работоспособности, активному долголетию.

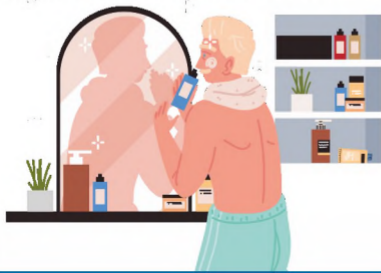


## ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

Личная гигиена связана, прежде всего, с поддержанием чистоты кожи. При загрязнении кожи засоряются выводные протоки потовых желез, и нарушается способность организма к терморегуляции.

Вследствие регулярного выделения железами кожи пота и жира в совокупности с внешними загрязнениями создаётся благоприятная среда для размножения болезнетворных микроорганизмов и развития заболеваний.

Соблюдение правил личной гигиены способствует сохранению здоровья, трудоспособности и активной долголетней жизни.



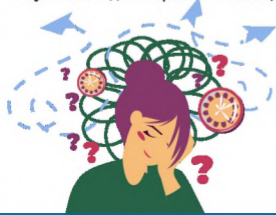


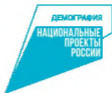
## НЕЙТРАЛИЗАЦИЯ СТРЕССА

Стресс может привести к ряду негативных последствий для здоровья, таких как повышенное кровяное давление, сердечно-сосудистые заболевания, нарушения сна, депрессия, а также ухудшение иммунной системы.

### КАК УПРАВЛЯТЬ СТРЕССОМ В ЗАНЯТОЙ ЖИЗНИ?

- Планируйте свое время.
- Найдите способы расслабления (техники релаксации, такие как глубокое дыхание, йога, медитация и прогулки на свежем воздухе, уделите время для физической активности, отдыхайте).
- Уделите время для хобби, чтения, общения с друзьями или просто для того, чтобы расслабиться.
- Избегайте ненужного стресса (не стоит переживать по мелочам, не зацикливаться на вещах, которые не важны).
- Научитесь видеть хорошее в любой, даже самой проигрышной ситуации.





ОГБУЗ «Иркутский областной центр  
общественного здоровья и  
медицинской профилактики»

**ЗДОРОВЬЕ ПОМОГАЕТ НАМ ВЫПОЛНЯТЬ НАШИ ПЛАНЫ, УСПЕШНО РЕШАТЬ  
ОСНОВНЫЕ ЖИЗНЕННЫЕ ЗАДАЧИ, ПРЕОДОЛЕВАТЬ ТРУДНОСТИ, А ЕСЛИ ПРИДЕТСЯ,  
ТО И ЗНАЧИТЕЛЬНЫЕ ПЕРЕГРУЗКИ. ХОРОШЕЕ ЗДОРОВЬЕ, РАЗУМНО СОХРАНЯЕМОЕ  
И УКРЕПЛЯЕМОЕ САМИМ ЧЕЛОВЕКОМ, ОБЕСПЕЧИВАЕТ ЕМУ ДОЛГУЮ И АКТИВНУЮ ЖИЗНЬ.**

**ХОТИТЕ СТАТЬ ЗДОРОВЫМИ – УЧИТЕСЬ ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!  
БЕРЕГИТЕ СЕБЯ, СВОЮ ЖИЗНЬ, ЗДОРОВЬЕ, ЗДОРОВЬЕ СВОИХ БУДУЩИХ ДЕТЕЙ!**

