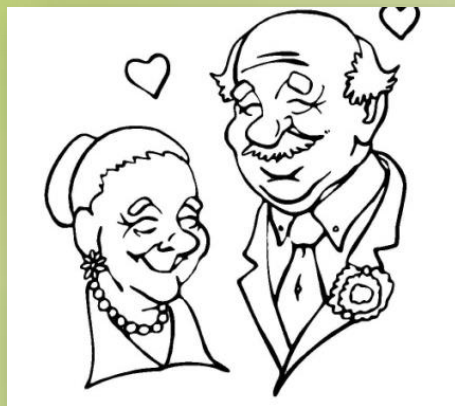


ЯРМАРКА ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ «ЗДОРОВЫМ БЫТЬ ЗДОРОВО!»



В этой брошюре вы найдете список полезных привычек, касающихся питания, сна и отдыха, физической активности, медицинских обследований. Не обязательно внедрять их все и сразу. Достаточно постепенно добавлять их в свой образ жизни, и уже через пару месяцев вы заметите, что чувствуете себя намного лучше.

Многие люди полагают, что здоровый образ жизни — это постоянные ограничения и дискомфорт. На самом деле существует множество **способов быть здоровым** без кардинальных изменений в жизни! Даже если следовать им лишь частично, самочувствие и настроение станут намного лучше.

Правильный образ жизни: 20 привычек и способов быть здоровым **Здоровое питание**

1. Пейте больше воды. Взрослому человеку нужно примерно 8 стаканов жидкости в день. В это количество входят все напитки и жидкие продукты (например, супы). Но лучше заменить крепкий чай и кофе на чистую воду.

2. Не пропускайте завтраки. Сытный сбалансированный приём пищи с утра обеспечит вас бодростью и силами до обеда. Кофе и пирожное не подойдёт: лучшим вариантом будет совмещение творога или яиц, каши и фруктов.

3. Пересмотрите пищевые привычки. Диетологи советуют составлять каждый приём пищи таким образом: половина тарелки — свежие овощи, четверть — гарнир (каша или крахмалистые овощи), и ещё четверть — белок

(мясо, творог, яйца или рыба). По возможности стоит избавиться от сахара и соусов, чтобы привыкнуть к естественному вкусу пищи.

4. Ешьте вовремя. Постарайтесь перед сном выдержать хотя бы два часа без еды. Распределите приёмы пищи по дню так, чтобы не было перерыва больше 3-4 часов.

Сон и отдых

1. Организуйте спальное место. Кровать должна быть удобной, матрас и подушки — достаточно жёсткими, чтобы поддерживать спину во время сна. Проветривайте спальню вечером.

2. Не экономьте время сна. Взрослому человеку, чтобы быть здоровым, нужно спать минимум 7-8 часов в сутки.

3. Меняйте занятия. Лучший отдых — смена деятельности. Если работа связана с физическим трудом, то не стоит по приходу домой сразу же бросаться за ремонт и уборку. Лучше примите тёплую ванну, включите музыку и почитайте книгу.

4. По возможности избегайте стрессов. Это общение с неприятными людьми, некомфортная работа, проблемы в личной жизни, неудачи в творчестве или любимых занятиях.

Поддержка физической формы

1. Введите физическую активность в ежедневный режим. Тяжёлые тренировки совсем не обязательны: чтобы быть здоровым, достаточно гулять в бодром темпе в течение получаса.

2. Поддерживайте свой вес в пределах нормы. Если у вас явный недостаток или избыток массы — постарайтесь это исправить. И то, и другое отрицательно влияет на здоровье опорной и сердечно-сосудистой систем.

Здоровые привычки

1. Составьте режим дня. С чётким распорядком вы не засидитесь за делами до глубокой ночи, не будете пропускать приёмы пищи или занятия спортом, а также перестанете забывать про необходимый отдых.

2. Проводите разминку. Чем чаще вы будете вставать, тем лучше для ваших ног, спины и сердца. Лучше всего немного пройтись и размяться раз в 20 минут.

3. Избавьтесь от вредных привычек. Это тяжело, и, возможно, придётся обратиться к профессионалам. Но улучшение самочувствия и здоровья после отказа от алкоголя, табака и других вредных веществ стоит всех затраченных усилий.

4. Избегайте ненужного риска и соблюдайте технику безопасности. Надеть шлем во время езды на велосипеде или пристегнуться в автомобиле нетрудно, но это поможет избежать серьёзных повреждений.

5. Следите за гигиеной. Тщательно мойте руки перед едой, после туалета или улицы. Душ следует принимать ежедневно, а чистить зубы — минимум дважды в день. Эти простые действия спасут вас от множества инфекционных заболеваний.

6. Не торопитесь. Нет смысла пытаться сразу обзавестись всеми этими привычками.

Лучше начинать постепенно, чтобы они не вызывали напряжения и прочно вошли в вашу жизнь.

Медицина и проверка организма

1. Регулярно проходите медосмотры. Так можно вовремя заметить заболевания, когда их проще всего вылечить. Лучше всего делать это хотя бы раз в год. Если вам все время не хватает времени на посещение нескольких врачей и сдачу анализов, пройдите полное обследование за один визит в клинику.

2. Не игнорируйте дискомфорт. Если вы почувствовали недомогание — обратитесь к доктору, не ждите момента, когда станет совсем плохо. Неспециалист вряд ли сможет определить причину заболевания, а самолечение может даже усугубить проблему.

3. Выполняйте предписания врача. Не пропускайте приём лекарств, физиотерапию, следуйте прописанным правилам активности и питания. Если вы сомневаетесь в правильности назначенного лечения, обратитесь к другому доктору из той же сферы.

4. Перед кардинальной сменой образа жизни проконсультируйтесь со специалистом. Возможно, вам противопоказан какой-либо вид спорта, или из-за аллергии или болезни желудка противопоказан какой-то «здоровый» продукт. Если вы не уверены, что знаете всё о своём организме — обязательно проконсультируйтесь с лечащим врачом.

Список литературы

1. Долженков А.В. Здоровье вашего позвоночника. — СПб.: Питер, 2010. — 192 с.
2. Ростовцев, В.Н. Биологические и социальные факторы здоровья / В.Н. Ростовцев // Здоровый лад жыцця. Серія “У дапамогу педагогу”. — 2007. — № 11. — С. 8–15
3. Мархоцкий, Я.Л. Пути формирования здорового образа жизни / Я.Л. Мархоцкий // Сацыяльнапедагагічная работа. Серія “У дапамогу педагогу”. — 2008. — № 7. — С. 31–34.
4. Artemeva T. Sistema Amosova [Amosov System]. Budzdorov [Be healthy], 2011, no. 1, pp. 32-39.
5. Voronova E.A. Zdorovyj obraz zhizni v sovremennoj shkole [Healthy lifestyle in a modern school]. Rostov-on-don: Feniks, 2014. 89 p.
6. Ющук Н. Д. и др. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний. — 2019. [ссылка](#)