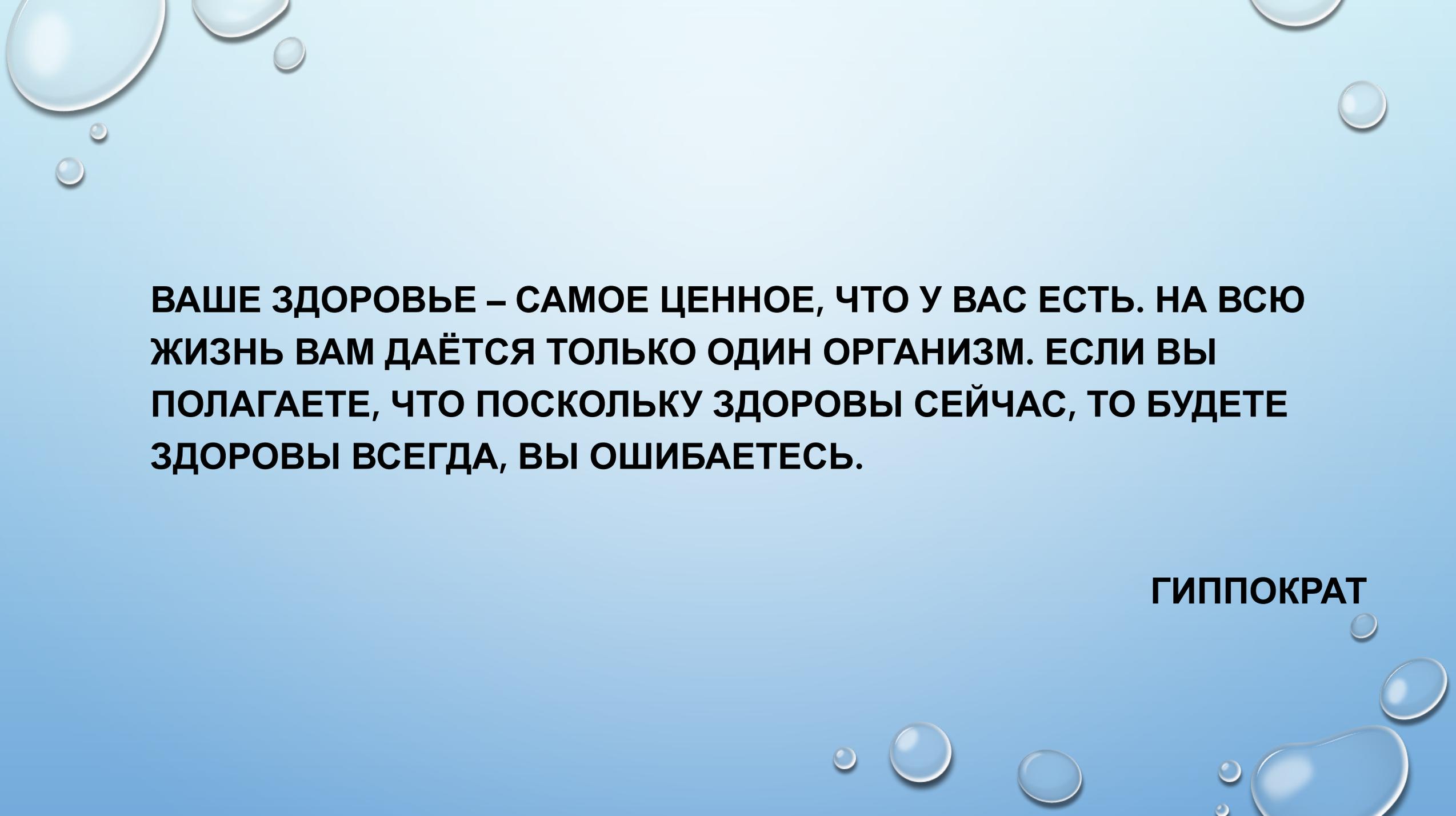




**З**ДОРОВЫЙ  
**О**БРАЗ  
**Ж**ИЗНИ



**ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ – САМОЕ ЦЕННОЕ, ЧТО У ВАС ЕСТЬ. НА ВСЮ ЖИЗНЬ ВАМ ДАЁТСЯ ТОЛЬКО ОДИН ОРГАНИЗМ. ЕСЛИ ВЫ ПОЛАГАЕТЕ, ЧТО ПОСКОЛЬКУ ЗДОРОВЫ СЕЙЧАС, ТО БУДЕТЕ ЗДОРОВЫ ВСЕГДА, ВЫ ОШИБАЕТЕСЬ.**

**ГИППОКРАТ**

В 1975 Г. В МОСКВЕ СОСТОЯЛСЯ ВСЕМИРНЫЙ КОНГРЕСС ВРАЧЕЙ ПОД ЭГИДОЙ  
ВСЕМИРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ (ВОЗ). НА НЁМ БЫЛО  
ПРИНЯТО ТАКОЕ ОПРЕДЕЛЕНИЕ:

**"ЗДОРОВЬЕ – ЭТО СОСТОЯНИЕ ПОЛНОГО ФИЗИЧЕСКОГО, ДУШЕВНОГО И  
СОЦИАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ. А НЕ ТОЛЬКО ОТСУТСТВИЕ БОЛЕЗНИ ИЛИ**



**ДУХОВНОЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ** – ДВЕ НЕРАЗДЕЛИМЫЕ ЧАСТИ НАШЕГО ОБЩЕГО ЗДОРОВЬЯ, КОТОРЫЕ ДОЛЖНЫ НАХОДИТЬСЯ В ПОСТОЯННОМ ГАРМОНИЧНОМ ЕДИНСТВЕ.

ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ВЛИЯЕТ НА ДУХОВНУЮ ЖИЗНЬ, А ДУХОВНЫЙ КОНТРОЛЬ ВАЖЕН ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ.

**ДУХОВНОЕ ЗДОРОВЬЕ** ЧЕЛОВЕКА ЗАВИСИТ ОТ ЕГО ОТНОШЕНИЯ К ОКРУЖАЮЩЕМУ МИРУ, ОТ УМЕНИЯ ОПРЕДЕЛИТЬ СВОЁ ПОЛОЖЕНИЕ В ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЕ, СВОЁ ОТНОШЕНИЕ К ЛЮДЯМ, ВЕЩАМ, ЗНАНИЯМ. ДОСТИГАЕТСЯ ОНО УМЕНИЕМ ЖИТЬ В СОГЛАСИИ С СОБОЙ, РОДНЫМИ, ДРУЗЬЯМИ, ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ И СПОСОБНОСТЬЮ ПРОГНОЗИРОВАТЬ РАЗЛИЧНЫЕ СИТУАЦИИ.

**ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ** ЗАВИСИТ ОТ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ЧЕЛОВЕКА, РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ, СОБЛЮДЕНИЯ ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ И БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ.

# ДУХОВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

- ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ СФЕРА ЧЕЛОВЕКА МОЖЕТ РЕЗКО КОЛЕБАТЬСЯ В ТЕЧЕНИЕ СУТОК, ЧАСОВ И ДАЖЕ МИНУТ, В ЗАВИСИМОСТИ ОТ САМЫХ РАЗНЫХ ПОВОДОВ.

СОЛНЕЧНЫЙ СВЕТ, ЛУННЫЕ БЛИКИ, ШУМ ДОЖДЯ, ОБРАЩЕННОЕ К ВАМ СЛОВО, ЧЬЯ-ТО МИМОЛЕТНАЯ УЛЫБКА – ВСЕ НАХОДИТ ОТЗВУК В НАШЕМ СОЗНАНИИ, ПРИВЛЕКАЕТ ИЛИ ОТТАЛКИВАЕТ, ВЫЗЫВАЕТ РАДОСТЬ ИЛИ ТРЕВОГУ.

УМЕНИЕ ВЛАДЕТЬ СОБОЙ ЗАВИСИТ НЕ ТОЛЬКО ОТ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ ЧЕЛОВЕКА, НО И ОТ ИНДИВИДУАЛЬНОГО УРОВНЯ ВОСПИТАННОСТИ И ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ЧЕЛОВЕКА.



# **ХОРОШИЙ ЧЕЛОВЕК ПРЕЖДЕ ВСЕГО ВИДИТ В ЛЮДЯХ ХОРОШЕЕ, А ПЛОХОЙ - ТОЛЬКО ПЛОХОЕ**

ВОТ ВАЖНЕЙШИЕ НОРМЫ НРАВСТВЕННОСТИ, КОТОРЫЕ СТРЕМИЛСЯ  
ПЕРЕДАТЬ СВОИМ УЧЕНИКАМ **ВАСИЛИЙ АЛЕКСАНДРОВИЧ СУХОМЛИНСКИЙ:**

**«ВЫ ЖИВЕТЕ СРЕДИ ЛЮДЕЙ. КАЖДЫЙ ВАШ ПОСТУПОК, КАЖДОЕ ВАШЕ  
ЖЕЛАНИЕ ОТРАЖАЕТСЯ НА ЛЮДЯХ. ЗНАЙТЕ, ЧТО СУЩЕСТВУЕТ ГРАНИЦА  
МЕЖДУ ТЕМ, ЧТО ВАМ ХОЧЕТСЯ, И ТЕМ, ЧТО МОЖНО. ВАШИ ЖЕЛАНИЯ – ЭТО  
РАДОСТИ ИЛИ ГОРЕСТИ ВАШИХ БЛИЗКИХ. ПРОВЕРЯЙТЕ СВОИ ПОСТУПКИ  
СОЗНАНИЕМ: НЕ ПРИЧИНЯЕТЕ ЛИ ВЫ ЗЛА, НЕПРИЯТНОСТЕЙ ЛЮДЯМ.  
ДЕЛАЙТЕ ТАК, ЧТОБЫ ЛЮДЯМ, КОТОРЫЕ ВАС ОКРУЖАЮТ, БЫЛО ХОРОШО.»**

# ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

- **ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА** – ЭТО ЕСТЕСТВЕННОЕ СОСТОЯНИЕ
- ОРГАНИЗМА, ОБУСЛОВЛЕННОЕ НОРМАЛЬНЫМ ФУНКЦИОНИРОВАНИЕМ ВСЕХ ЕГО ОРГАНОВ И СИСТЕМ. СТРЕССЫ, ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ, НЕСБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ, НЕДОСТАТОК ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК И ДРУГИЕ НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ УСЛОВИЯ ОКАЗЫВАЮТ ВЛИЯНИЕ НЕ ТОЛЬКО НА СОЦИАЛЬНУЮ СФЕРУ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА, НО И ЯВЛЯЮТСЯ ПРИЧИНОЙ ПОЯВЛЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.

ДЛЯ ИХ ПРОФИЛАКТИКИ НЕОБХОДИМО ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, ОСНОВУ КОТОРОГО СОСТАВЛЯЕТ **ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ**. РЕГУЛЯРНЫЕ ЗАНЯТИЯ **ФИТНЕСОМ, ЙОГОЙ, БЕГОМ, ПЛАВАНИЕМ, КАТАНИЕМ НА КОНЬКАХ И ДРУГИМИ ВИДАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ** ПОМОГАЮТ ПОДДЕРЖИВАТЬ ТЕЛО В ХОРОШЕЙ ФОРМЕ И СПОСОБСТВУЮТ ПОДДЕРЖАНИЮ ПОЗИТИВНОГО НАСТРОЯ. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ОТРАЖАЕТ ОПРЕДЕЛЕННУЮ ЖИЗНЕННУЮ ПОЗИЦИЮ, НАПРАВЛЕННУЮ НА РАЗВИТИЕ КУЛЬТУРЫ И ГИГИЕНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ, СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ, ПОДДЕРЖАНИЕ ОПТИМАЛЬНОГО КАЧЕСТВА ЖИЗНИ.

# ОСНОВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ:

- РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ;
- ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ;
- ЗАНЯТИЕ ФИЗКУЛЬТУРОЙ И СПОРТ
- ЗАКАЛИВАНИЕ;
- ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА;
- ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК.



# ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

ЧЕЛОВЕК, ВЫБРАВШИЙ ДЛЯ СЕБЯ **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**, ОБЯЗАТЕЛЬНО ЗАДУМЫВАЕТСЯ НА ТЕМУ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ. ВЕДЬ ТО, ЧТО МЫ ЕДИМ, СИЛЬНО ВЛИЯЕТ НА СОСТОЯНИЕ НАШЕГО ОРГАНИЗМА, НАСТРОЕНИЕ, РАБОТОСПОСОБНОСТЬ. **ПИЩА — ЭТО ВАЖНЕЙШИЙ ЭЛЕМЕНТ**, БЕЗ КОТОРОГО НЕВОЗМОЖНО СУЩЕСТВОВАНИЕ ЖИВОГО ОРГАНИЗМА. ПОЭТОМУ, ЗАБОТЯСЬ О СВОЁМ ЗДОРОВЬЕ, ОБЯЗАТЕЛЬНО НУЖНО ПОДУМАТЬ О ВЫБОРЕ ПРАВИЛЬНОЙ ПИЩИ И СОБЛЮДЕНИИ РЯДА ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ.

«ЕСЛИ БЫ ЛЮДИ ЕЛИ ТОЛЬКО ТОГДА, КОГДА ОНИ ОЧЕНЬ ГОЛОДНЫ, И ЕСЛИ БЫ ПИТАЛИСЬ ПРОСТОЙ ЧИСТОЙ И ЗДОРОВОЙ ПИЩЕЙ, ТО ОНИ И НЕ ЗНАЛИ БЫ БОЛЕЗНЕЙ И ИМ ЛЕГЧЕ БЫЛО БЫ УПРАВЛЯТЬ

**Л.Н. ТОЛСТОЙ**



# ПРИНЦИПЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ:

- СТРОГОЕ СОБЛЮЖДЕНИЕ РИТМА ПРИЕМА ПИЩИ;
- РАЗНООБРАЗИЕ РАЦИОНА;
- СБАЛАНСИРОВАННОСТЬ РАЦИОНА( БЕЛКИ, ЖИРЫ,УГЛЕВОДЫ );
- УМЕРЕННОСТЬ ПИТАНИЕ ( НЕ НАСЫЩАТЬСЯ ПИЩЕЙ ДО ПРЕДЕЛА );
- СЕРВИРОВКА СТОЛА( ПОДСОЗНАТЕЛЬНО ОКАЗЫВАЮТ БЛАГОТВОРНОЕ ВЛИЯНИЕ НА ПИЩЕВАРЕНИЕ ОФОРМЛЕНИЕ БЛЮД );
- САНИТАРНО – ГИГИЕНИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ПИТАНИЯ.



# ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ:

**КАК МАКСИМАЛЬНО ЭФФЕКТИВНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ СВОЁ ВРЕМЯ?**

В СУТКАХ **ВСЕГО 24 ЧАСА**, И ЭТО НЕ ТАК МНОГО, КАК МОЖЕТ ПОКАЗАТЬСЯ НА ПЕРВЫЙ ВЗГЛЯД, ЕСЛИ УЧЕСТЬ, ЧТО **ТРЕТЬ** ЭТОГО ВРЕМЕНИ МЫ ВЫНУЖДЕНЫ **ТРАТИТЬ НА СОН**, ЕЩЁ **ТРЕТЬ** ЧАЩЕ ВСЕГО МЫ ПРОВОДИМ **НА РАБОТЕ ИЛИ В ШКОЛЕ**, И ТОЛЬКО **ВОСЕМЬ ЧАСОВ** ОСТАЁТСЯ НАМ **ДЛЯ САМОРАЗВИТИЯ, РЕШЕНИЯ БЫТОВЫХ ВОПРОСОВ, САМООБРАЗОВАНИЯ И ПОМОЩИ ОКРУЖАЮЩИМ.**

КАК ЖЕ ПРАВИЛЬНО РАСПРЕДЕЛИТЬ СВОЁ ДРАГОЦЕННОЕ СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ, ЧТОБЫ ГАРМОНИЧНО РАЗВИВАТЬСЯ ВО ВСЕХ СФЕРАХ ЖИЗНИ?



# ПЛАН-РАСПИСАНИЕ ДНЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЖЕТ ВЫГЛЯДЕТЬ СЛЕДУЮЩИМ ОБРАЗОМ:

1) 7:00 – ПОДЪЕМ И УТРЕННИЕ ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ

ПРОСЫПАТЬСЯ СЛЕДУЕТ В ХОРОШЕМ РАСПОЛОЖЕНИИ ДУХА. ПОПРОБУЙТЕ КАЖДОЕ УТРО ВСТАВАТЬ С ПОСТЕЛИ С УЛЫБКОЙ И ПОЗИТИВНЫМ НАСТРОЕМ НА ДЕНЬ. ПОСЛЕ ПРОБУЖДЕНИЯ ЖЕЛАТЕЛЬНО ВЫПИТЬ СТАКАН ЧИСТОЙ ВОДЫ КОМНАТНОЙ ТЕМПЕРАТУРЫ, ЭТО «ВКЛЮЧИТ» ВАШ В ОРГАНИЗМ И УСКОРИТ МЕТАБОЛИЗМ.

2) 7:30 – ЛЕГКАЯ ЗАРЯДКА

ПРИВОДИТ ОРГАНИЗМ В ТОНУС И ЗАРЯЖАЕТ ЭНЕРГИЕЙ НА ВЕСЬ ДЕНЬ.

3) 8:00 – ЗАВТРАК

ЗАВТРАК ДОЛЖЕН БЫТЬ ПЛОТНЫМ И ВКЛЮЧАТЬ В СЕБЯ БЕЛКИ И СЛОЖНЫЕ УГЛЕВОДЫ. ИДЕАЛЬНЫМ ВАРИАНТОМ СТАНЕТ ЯИЧНИЦА С КУСОЧКОМ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОГО ХЛЕБА.

#### 4) 9:00-10:00 – ПИК УМСТВЕННОЙ АКТИВНОСТИ

ЭТО ВРЕМЯ ОПТИМАЛЬНЕЕ ВСЕГО БУДЕТ ПОСВЯТИТЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, СВЯЗАННОЙ С НАПРЯЖЕННОЙ РАБОТОЙ МОЗГА, ПАМЯТЬЮ И СООБРАЗИТЕЛЬНОСТЬЮ. ИМЕННО В ЭТИ ЧАСЫ ТАКИЕ ЗАДАНИЯ ВЫПОЛНЯЮТСЯ ЭФФЕКТИВНЕЕ.

#### 5) 12:00 – 14:00 – ПЕРЕРЫВ НА ПОЛНОЦЕННЫЙ ОТДЫХ И ОБЕД

САМОЕ ВРЕМЯ ПОДКРЕПИТЬСЯ И ДАТЬ МОЗГУ ОТДОХНУТЬ ОТ НАПРЯЖЕННОЙ РАБОТЫ. ОБЕД ДОЛЖЕН ПРИДАТЬ СИЛ ДО САМОГО УЖИНА, ПОЭТОМУ ОН ДОЛЖЕН БЫТЬ НЕ МЕНЕЕ ПЛОТНЫМ, ЧЕМ ЗАВТРАК.

ПОСЛЕ ОБЕДА ЖЕЛАТЕЛЬНО СОВЕРШИТЬ НЕБОЛЬШУЮ ПРОГУЛКУ ИЛИ ХОТЯ БЫ НЕМНОГО РАЗМЯТЬСЯ, ЧТОБЫ РАЗОГНАТЬ КРОВЬ ПО ОРГАНИЗМУ. ОСОБЕННО, ЕСЛИ У ВАС СИДЯЧАЯ РАБОТА ИЛИ УЧЕБА.

#### 6) 14:00 – 16:00 – ОТЛИЧНОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ РУТИННОЙ РАБОТЫ, НЕ ТРЕБУЮЩЕЙ ОСОБЫХ СИЛ

В ЭТО ВРЕМЯ ОРГАНИЗМ ВСЕ ЕЩЕ ЗАНЯТ ПЕРЕВАРИВАНИЕМ ПИЩИ, КОТОРУЮ ПОЛУЧИЛ НА ОБЕД. ВСЕ СИЛЫ НАПРАВЛЕННЫ НА ЭТОТ ПРОЦЕСС, НО НИКАК НЕ НА УМСТВЕННЫЙ ШТУРМ ДЛЯ РЕШЕНИЯ ТЯЖЕЛЫХ ЗАДАЧ.

7) 16:00 – 18:00 – ЕЩЕ ОДИН ШАНС УДАРНО ПОРАБОТАТЬ

ИДЕАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ МОЗГОВЫХ ЭТЮДОВ. ЕДА ПЕРЕВАРЕНА, ВСЕ СИСТЕМЫ РАБОТАЮТ В ШТАТНОМ РЕЖИМЕ, МОЗГ ГОТОВ ВЫДАВАТЬ НЕЗАУРЯДНЫЕ ИДЕИ.

8) 18:00-19:00 – САМОЕ ВРЕМЯ ОТУЖИНАТЬ

УЖИН ДОЛЖЕН БЫТЬ ЛЕГКИМ И СОСТОЯТЬ ИЗ БЕЛКОВ И КЛЕТЧАТКИ. НАПРИМЕР, РЫБА НА ПАРУ С ГАРНИРОМ ИЗ ОТВАРНЫХ ОВОЩЕЙ. ЗАСЫПАТЬ СЛЕДУЕТ С НЕБОЛЬШИМ ЧУВСТВОМ ГОЛОДА, ЧТОБЫ НЕ ПЕРЕГРУЖАТЬ ЖЕЛУДОК.

9) 19:00-21:00 – ВРЕМЯ ПОТРЕНИРОВАТЬСЯ

ДЛЯ ЗАНЯТЫХ ЛЮДЕЙ – ЭТО ИДЕАЛЬНОЕ ВРЕМЯ, КОТОРОЕ МОЖНО ПОСВЯТИТЬ СПОРТУ. СТОИТ ПОДОЖДАТЬ ЧАС-ПОЛТОРА ПОСЛЕ УЖИНА, ПРОГУЛЯТЬСЯ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ ИЛИ ПРОВЕСТИ ВРЕМЯ С СЕМЬЕЙ, А ЗАТЕМ ОТПРАВИТЬСЯ НА ТРЕНИРОВКУ.

10) 21:00-22:00 – ВРЕМЯ ВЕЧЕРНИХ ГИГИЕНИЧЕСКИХ ПРОЦЕДУР

МОЖНО ПРИНЯТЬ РАССЛАБЛЯЮЩУЮ ВАННУ С МИНЕРАЛЬНЫМИ СОЛЯМИ,  
ПРОВЕСТИ СВОИ СОБСТВЕННЫЕ РИТУАЛЫ КРАСОТЫ.

11) 22:00 – ЛУЧШЕЕ ВРЕМЯ ОТХОДА КО СНУ

В ОРГАНИЗМЕ ЗАПУСКАЮТСЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ,  
ЗАМЕДЛЯЕТСЯ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ, ТЕЛО ПЕРЕХОДИТ В СОСТОЯНИЕ ОТДЫХА.  
УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ПРОИСХОДИТ В ТОМ ЧИСЛЕ И ВО СНЕ.



# ЗАНЯТИЕ ФИЗКУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ** — ЭТО АКТИВНОЕ ДВИЖЕНИЕ. МНОГИХ ЛЮДЕЙ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ ДВИГАЕТ СИДЯЧИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.

**СПОРТ** ПОЗВОЛЯЕТ УЛУЧШИТЬ **СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА**, КАК ВНУТРИ, ТАК И СНАРУЖИ. АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ УЛУЧШАЕТ КРОВООБРАЩЕНИЕ, УКРЕПЛЯЕТ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ, УЛУЧШАЕТ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ, УКРЕПЛЯЕТ ИММУННУЮ СИСТЕМУ, ПОЗВОЛЯЕТ СБРОСИТЬ ЛИШНИЕ КИЛОГРАММЫ И МНОГОЕ ДРУГОЕ.

**ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНЫЕ ЛЮДИ** РЕЖЕ БОЛЕЮТ И **ЖИВУТ ДОЛЬШЕ**. УПРАЖНЕНИЯ НЕ ТОЛЬКО УКРЕПЛЯЮТ ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ, НО И УЛУЧШАЮТ ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ И ВСЕЛЯЮТ ЧУВСТВО БЛАГОПОЛУЧИЯ. ОСТАВАТЬСЯ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫМ ВАЖНО И ДЛЯ ДЕТЕЙ, И ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ, И ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ. ДЛЯ ЭТОГО НЕ ТРЕБУЮТСЯ ИНТЕНСИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ – ВЫ МОЖЕТЕ НАЙТИ СПОСОБЫ ПОДДЕРЖАТЬ ЗДОРОВЬЕ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ, НАПРИМЕР, ОСУЩЕСТВЛЯЯ ОЖИВЛЕННЫЕ ЕЖЕДНЕВНЫЕ ПРОГУЛКИ ИЛИ ЗАПИСАТЬСЯ В СПОРТИВНУЮ СЕКЦИЮ, ФИТНЕС – КЛУБ.

# ЗАКАЛИВАНИЕ

**ЗАКАЛИВАНИЕ – ОДНА ИЗ ФОРМ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА.**

1000 ЛЕТ НАЗАД ВЕЛИКИЙ ВРАЧ ДРЕВНЕГО ВОСТОКА АВИЦЕННА ПИСАЛ:

**С ГИМНАСТИКОЙ ДРУЖИ,  
ВСЕГДА ВЕСЕЛЫМ БУДЬ,  
И ПРОЖИВЕШЬ 100 ЛЕТ,  
А , МОЖЕТ БЫТЬ, И БОЛЕЕ.  
МИКСТУРЫ, ПОРОШКИ –  
К ЗДОРОВЬЮ ЛОЖНЫЙ ПУТЬ.  
ПРИРОДОЮ ЛЕЧИСЬ –  
В САДУ И ЧИСТОМ ПОЛЕ.**



# СПОСОБОВ ЗАКАЛИВАНИЯ МНОГО

ОЧЕНЬ ПРОСТОЙ И ЭФФЕКТИВНЫЙ СПОСОБ ЗАКАЛИВАНИЯ – ЭТО ХОЖДЕНИЕ БОСИКОМ. ДЕЛО В ТОМ, ЧТО ПОДОШВЫ НАШИХ НОГ – НЕСКОЛЬКО НЕОБЫЧНЫЙ УЧАСТОК КОЖИ НАШЕГО ТЕЛА. ТАМ РАСПОЛОЖЕНЫ ТОЧКИ – ПРОЕКЦИИ НАШИХ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ. НАЖИМАЯ НА НИХ, МОЖНО СНЯТЬ БОЛЬ, ОКАЗАТЬ ЛЕЧЕБНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ОПРЕДЕЛЕННЫЕ ОРГАНЫ.

ПОЛЕЗНО ТАКЖЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ ОБЛИВАНИЕ ХОЛОДНОЙ ВОДОЙ УТРОМ И ВЕЧЕРОМ БЕЗ НАМЫЛИВАНИЯ, КОТОРОЕ ОКАЗЫВАЕТ ЗАКАЛИВАЮЩЕЕ, ТОНИЗИРУЮЩЕЕ ВЛИЯНИЕ НА КОЖУ. НЕПЛОХО ПРИУЧИТЬ СЕБЯ ЛЮБОЕ МЫТЬЕ ТЕЛА ЗАКАНЧИВАТЬ ХОЛОДНЫМ ОБЛИВАНИЕМ ИЛИ ДУШЕМ.

МНОГО РАДОСТИ ПРИНОСИТ КУПАНИЕ. ЧЕРЕЗ НЕРВНЫЕ ОКОНЧАНИЯ, КОТОРЫЕ РАСПОЛОЖЕНЫ В КОЖЕ, ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ



# ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

ВАЖНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ИМЕЮТ ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО УХОДУ ЗА КОЖЕЙ, ЗУБАМИ И ВОЛОСАМИ.



СОХРАНЕНИЕ КОЖИ В ЗДОРОВОМ СОСТОЯНИИ ТРЕБУЕТ ПОСТОЯННОЙ ЗАБОТЫ О ЕЁ ЧИСТОТЕ. ЧИСТОТА КОЖИ — ЭТО ОСНОВНОЕ УСЛОВИЕ ЕЕ НОРМАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ. В ПОВЕРХНОСТНОМ СЛОЕ КОЖИ ИМЕЕТСЯ БОЛЬШОЕ ЧИСЛО ПОТОВЫХ ЖЕЛЕЗ И ВОЛОСЯНЫХ МЕШОЧКОВ, В КОТОРЫХ ЗАДЕРЖИВАЮТСЯ ПЫЛЬ, ГРЯЗЬ, БАКТЕРИИ.



ВСЕ ЭТО НЕОБХОДИМО СИСТЕМАТИЧЕСКИ СМЫВАТЬ С ПОВЕРХНОСТИ КОЖИ. МЫТЬ КОЖУ НЕОБХОДИМО С УЧЕТОМ ЕЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ. ТАК, ПРИ НОРМАЛЬНОЙ И ЖИРНОЙ КОЖЕ ДЛЯ МЫТЬЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ НЕЙТРАЛЬНОЕ ТУАЛЕТНОЕ МЫЛО, А ПРИ СУХОЙ — КОСМЕТИЧЕСКОЕ, ГЛИЦЕРИНОВОЕ И ДР.

ВАННЫ И ДУШ В ОБЫЧНЫХ УСЛОВИЯХ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПРИНИМАТЬ НЕ РЕЖЕ ОДНОГО РАЗА В НЕДЕЛЮ, А С УЧЕТОМ

КОЖУ ЛИЦА И ШЕИ НЕОБХОДИМО УМЫВАТЬ УТРОМ И ВЕЧЕРОМ. СУХУЮ КОЖУ, ЧУВСТВИТЕЛЬНУЮ К АТМОСФЕРНЫМ ВЛИЯНИЯМ (ВЕТЕР, МОРОЗ И ДР.),

НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ЧАСТО МЫТЬ С МЫЛОМ. ПОСЛЕ УМЫВАНИЯ ИЛИ ПРИЕМА ВОДНЫХ ПРОЦЕДУР НА КОЖУ ЛИЦА МОЖНО НАНЕСТИ ПИТАТЕЛЬНЫЙ КРЕМ. О ПРАВИЛЬНОСТИ УХОДА ЗА КОЖЕЙ ЛИЦА СВИДЕТЕЛЬСТВУЮТ ЕЕ СВЕЖЕСТЬ И ЗДОРОВАЯ ОКРАСКА.

КОЖУ РУК НЕОБХОДИМО МЫТЬ С МЫЛОМ, ВОДОЙ КОМНАТНОЙ ТЕМПЕРАТУРЫ, ТАК КАК ОЧЕНЬ ХОЛОДНАЯ ВОДА СУШИТ КОЖУ, А ГОРЯЧАЯ — СИЛЬНО ОБЕЗЖИРИВАЕТ.

КОЖУ НОГ ЖЕЛАТЕЛЬНО МЫТЬ ЕЖЕДНЕВНО ВЕЧЕРОМ, ПОСЛЕ РАБОЧЕГО ДНЯ. ПРИ ЭТОМ ПОСЛЕ МЫТЬЯ ПОЛЕЗНО ПОЛЬЗОВАТЬСЯ СПЕЦИАЛЬНЫМИ КРЕМАМИ ДЛЯ УХОДА ЗА КОЖЕЙ НОГ, КОТОРЫЕ ПОМИМО ПИТАТЕЛЬНОГО ЭФФЕКТА ПРЕДОТВРАЩАЮТ ОБРАЗОВАНИЕ ТРЕЩИН НА ПОДОШВАХ, СПОСОБСТВУЮТ ПРОФИЛАКТИКЕ ГРИБКОВЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ КОЖИ.

БЛАГОПРИЯТНОЕ ВЛИЯНИЕ НА СОСТОЯНИЕ КОЖИ



В ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЕ БОЛЬШОЕ ЗНАЧЕНИЕ ИМЕЕТ ЗДОРОВОЕ СОСТОЯНИЕ ЗУБОВ, ДЕСЕН, СЛИЗИСТОЙ ОБОЛОЧКИ ПОЛОСТИ РТА. ЭТО ВАЖНО ДЛЯ НОРМАЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПИТАНИЯ, ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.

**УХОД ЗА ПОЛОСТЬЮ РТА** — ЭТО, ПРЕЖДЕ ВСЕГО СОХРАНЕНИЕ В ЗДОРОВОМ СОСТОЯНИИ ЗУБОВ. ПРИ НЕДОСТАТОЧНОМ УХОДЕ ЗА ПОЛОСТЬЮ РТА МОГУТ РАЗВИВАТЬСЯ БОЛЕЗНИ ЗУБОВ. НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫМ ЗАБОЛЕВАНИЕМ ЗУБОВ ЯВЛЯЕТСЯ **КАРИЕС**.

ОДНОЙ ИЗ МЕР ПРОФИЛАКТИКИ КАРИЕСА СЧИТАЕТСЯ **РЕГУЛЯРНАЯ ЧИСТКА ЗУБОВ**. ЗУБЫ НЕОБХОДИМО ЧИСТИТЬ ПОСЛЕ ЗАВТРАКА И ОСОБЕННО ТЩАТЕЛЬНО (**НЕ МЕНЕЕ 3 МИН**) ПОСЛЕ УЖИНА. ДЛЯ ЧИСТКИ ЗУБОВ РЕКОМЕНДУЮТ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЩЕТКОЙ С ИСКУССТВЕННОЙ ЩЕТИНОЙ. КРОМЕ ТОГО, В ПРОМЕЖУТКЕ МЕЖДУ ЕДОЙ И ПЕРЕД СНОМ (ПОСЛЕ ЧИСТКИ ЗУБОВ) СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ УПОТРЕБЛЕНИЯ СЛАДОСТЕЙ И МУЧНЫХ БЛЮД.

ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ СОСТОЯНИЯ ЗУБОВ РЕКОМЕНДУЕТСЯ НЕ МЕНЕЕ ДВУХ РАЗ В ГОДУ ОБРАЩАТЬСЯ К ЗУБНОМУ ВРАЧУ.



ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ И УХОД ЗА ВОЛОСАМИ.

ВОЛОСЫ — ЗАЩИЩАЮТ ТЕЛО (ГОЛОВУ) ОТ МЕХАНИЧЕСКИХ ПОВРЕЖДЕНИЙ И ПОТЕРИ ТЕПЛА.

ПРЕЖДЕ ВСЕГО, ВОЛОСЫ НЕОБХОДИМО СОДЕРЖАТЬ В ЧИСТОТЕ. ЖИРНЫЕ ВОЛОСЫ РЕКОМЕНДУЮТ МЫТЬ ОДИН РАЗ В НЕДЕЛЮ, СУХИЕ И НОРМАЛЬНЫЕ — ОДИН РАЗ В 10—14 ДНЕЙ. ДЛЯ МЫТЬЯ ВОЛОС ЛУЧШЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ МЯГКУЮ ВОДУ (ЛИШЕННУЮ СОЛЕЙ КАЛЬЦИЯ, МАГНИЯ, ЖЕЛЕЗА), А ТАКЖЕ ДОЖДЕВУЮ. СУХИЕ ВОЛОСЫ РЕКОМЕНДУЕТСЯ МЫТЬ СПЕЦИАЛЬНЫМ ШАМПУНЕМ, А ЖИРНЫЕ — БЕЗМЫЛЬНЫМ ШАМПУНЕМ.

ДЛЯ РАСЧЕСЫВАНИЯ ВОЛОС РЕКОМЕНДУЕТСЯ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЩЕТКУ С НАТУРАЛЬНОЙ ЩЕТИНОЙ, ПРИ УСИЛЕННОМ ВЫПАДЕНИИ ВОЛОС — РЕДКИЙ ГРЕБЕНЬ.

СТРИЖКА ВОЛОС ТАКЖЕ ЯВЛЯЕТСЯ НЕОБХОДИМЫМ УСЛОВИЕМ УХОДА ЗА ВОЛОСАМИ. МУЖЧИНАМ РЕКОМЕНДУЕТСЯ СТРИЧЬ ВОЛОСЫ ОДИН РАЗ В 3—4 НЕДЕЛИ



СОДЕРЖАНИЕ БЕЛЬЯ И ОДЕЖДЫ В ЧИСТОТЕ ЯВЛЯЕТСЯ ОДНИМ ИЗ ВАЖНЕЙШИХ УСЛОВИЙ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ. ОДЕЖДА ДОЛЖНА БЫТЬ ЛЕГКОЙ, УДОБНОЙ, НЕ СТЕСНЯТЬ ДВИЖЕНИЙ И НЕ НАРУШАТЬ КРОВООБРАЩЕНИЕ И ДЫХАНИЕ. СМЕНУ НАТЕЛЬНОГО БЕЛЬЯ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПРОВОДИТЬ: В ПРОХЛАДНОЕ ВРЕМЯ — НЕ РЕЖЕ ОДНОГО РАЗА В НЕДЕЛЮ, ЛЕТОМ — ДВА РАЗА В НЕДЕЛЮ.

ОБУВЬ ТАКЖЕ ДОЛЖНА СООТВЕТСТВОВАТЬ УСТАНОВЛЕННЫМ ГИГИЕНИЧЕСКИМ ТРЕБОВАНИЯМ. ОНА НЕ ДОЛЖНА СТЕСНЯТЬ НОГУ, ПРЕПЯТСТВОВАТЬ ЕСТЕСТВЕННОМУ ДВИЖЕНИЮ СТОПЫ. ОБУВЬ ДОЛЖНА БЫТЬ ПОДХОДЯЩЕЙ К ВОЗДУШНОМУ РЕЖИМУ СООТВЕТСТВУЮЩУЮ СЕЗОНУ И КЛИМАТИЧЕСКИМ УСЛОВИЯМ.



# ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

НЕМАЛУЮ РОЛЬ В СОХРАНЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ИГРАЕТ БОРЬБА С ВРЕДНЫМИ ПРИВЫЧКАМИ: КУРЕНИЕМ И АЛКОГОЛЕМ.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ НЕСОВМЕСТИМ С ВРЕДНЫМИ ПРИВЫЧКАМИ. СЛОЖНО ПРЕДСТАВИТЬ СЕБЕ ЧЕЛОВЕКА, КОТОРЫЙ КУРИТ И ПРИ ЭТОМ ПРОБЕГАЕТ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ХОТЯ БЫ ПАРУ КИЛОМЕТРОВ.

НЕЛЬЗЯ ОДНОВРЕМЕННО РАЗВИВАТЬ ЛЕГКИЕ И СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ СПОРТОМ, И ПРИ ЭТОМ НАНОСИТЬ ИМ УЩЕРБ КУРЕНИЕМ.

ТАКЖЕ ЗОЖ ИСКЛЮЧАЕТ РЕГУЛЯРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ. ЛЮБЫЕ ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ РАЗРУШИТЕЛЬНЫ ДЛЯ НАШЕГО ОРГАНИЗМА, ПОЭТОМУ ОТКАЗ ОТ НИХ – ВАЖНЕЙШИЙ ШАГ



КАК ПОКАЗЫВАЮТ ИССЛЕДОВАНИЯ, ПРОВОДИМЫЕ В РАЗНЫХ СТРАНАХ МИРА, КУРЕНИЕ ТАБАКА СОКРАЩАЕТ ЧЕЛОВЕЧЕСКУЮ ЖИЗНЬ В СРЕДНЕМ НА ДЕСЯТЬ ЛЕТ.

И ОНО ЖЕ ЯВЛЯЕТСЯ ГЛАВНОЙ ПРИЧИНОЙ РАЗВИТИЯ РАКА ЛЕГКИХ, ОТ КОТОРОГО В МИРЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ УМИРАЮТ ЛЮДИ. 23% СЛУЧАЕВ СМЕРТИ СРЕДИ МУЖЧИН ПРИХОДИТСЯ ИМЕННО НА КУРИЛЬЩИКОВ ТАБАКА.

ЕСЛИ ВЗЯТЬ И МУЖЧИН, И ЖЕНЩИН, ТО СРЕДИ ЛЮДЕЙ, ПОГИБШИХ ОТ КУРЕНИЯ, В 48% СЛУЧАЕВ ОНО ВЫЗЫВАЕТ СМЕРТЬ ОТ БОЛЕЗНЕЙ СЕРДЦА, СОСУДОВ, САХАРНОГО ДИАБЕТА. ОКОЛО 33% СОСТАВЛЯЮТ СЛУЧАИ РАКА, СПРОВОЦИРОВАННЫЕ КУРЕНИЕМ.

ДРУГАЯ ВРЕДНАЯ ПРИВЫЧКА, ОТ КОТОРОЙ СТОИТ ОТКАЗАТЬСЯ— УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ.

КАК ГОВОРIT «ВОЗ», ПРИМЕРНО 200 ВИДОВ ЗАБОЛЕВАНИЙ И НАРУШЕНИЙ ЗДОРОВЬЯ СВЯЗАНО С ТЕМ, ЧТО ЛЮДИ ПЬЮТ СПИРТНОЕ. ЛЮДИ, КОТОРЫЕ УПОТРЕБЛЯЮТ МНОГО АЛКОГОЛЯ, НАМНОГО БОЛЬШЕ ДРУГИХ РИСКУЮТ ПОГИБНУТЬ ОТ РАКА. АЛКОГОЛЬ НЕ ТОЛЬКО ВРЕДИТ НАШЕМУ ТЕЛУ, НО И

## СМЕРТНОСТЬ ОТ АЛКОГОЛЯ В ГОД УНОСИТ ЖИЗНИ ПОЧТИ 400 ТЫСЯЧ РОССИЯН

ГЛАВНЫМ И НАИБОЛЕЕ ЯВНЫМ ИСТОЧНИКОМ ГИБЕЛИ ЛЮДЕЙ ОТ АЛКОГОЛЯ СЧИТАЕТСЯ СМЕРТНОСТЬ ОТ НАСИЛЬСТВЕННЫХ ПРИЧИН. 42% САМОУБИЙСТВ, 72% УБИЙСТВ, 68% СМЕРТЕЙ ОТ ЦИРРОЗОВ ПЕЧЕНИ В РОССИИ ОБУСЛОВЛЕННЫ АЛКОГОЛЕМ. НА 100% СВЯЗАНЫ С НИМ СМЕРТИ ОТ АЛКОГОЛЬНЫХ ОТРАВЛЕНИЙ. ОФИЦИАЛЬНАЯ СТАТИСТИКА СМЕРТНОСТИ ОТ АЛКОГОЛЯ ЗАНИЖЕНА В 10 РАЗ И НЕ ПРЕВЫШАЕТ 3% ОТ ОБЩИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СМЕРТНОСТИ НАСЕЛЕНИЯ.

ОТ ЗАВИСИМОСТИ К ТАБАЧНЫМ ИЗДЕЛИЯМ ПО СТАТИСТИКЕ В ДЕНЬ УМИРАЕТ 1 ЧЕЛОВЕК, ЗА ДЕНЬ – ТЫСЯЧИ, А ЗА ГОД – БОЛЕЕ МИЛЛИОНА. ЕСЛИ ТАКАЯ ТЕНДЕНЦИЯ СОХРАНИТСЯ В БУДУЩЕМ, ТО ДО 2025 ГОДА ПРЕЖДЕВРЕМЕННАЯ СМЕРТЬ НАСТИГНЕТ ДЕСЯТКИ МИЛЛИОНОВ ЧЕЛОВЕК. ЛЮДИ ДОРОГО ПЛАТЯТ ЗА ЛЮБИМУЮ ПРИВЫЧКУ, МНОГИЕ НЕ ГОТОВЫ ОТ НЕЕ ОТКАЗАТЬСЯ.

### ПО ПОСЛЕДНИМ ДАННЫМ 2020 ГОДА ОТ КУРЕНИЯ УМИРАЮТ:

- 46 % ОТ ИНСУЛЬТА, ИНФАРКТОВ, БОЛЕЗНИ СОСУДОВ;
- 25 % ОТ РАКА;
- 14 % ОТ БОЛЕЗНЕЙ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ;
- 12 – ОСТАЛЬНЫЕ.



ЭТО ПЕЧАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ, КОТОРЫЕ ТРЕБУЮТ НЕМЕДЛЕННЫХ МЕР. САМЫЙ ВЫСОКИЙ ПРОЦЕНТ СМЕРТЕЙ ПРИХОДИТСЯ НА РОССИЙСКУЮ ФЕДЕРАЦИЮ.

ЗДОРОВЬЕ ВО ВСЕ ВРЕМЕНА СЧИТАЛОСЬ ГЛАВНЕЙШИМ БОГАТСТВОМ, КОТОРОЕ ТОЛЬКО МОЖЕТ БЫТЬ У ЧЕЛОВЕКА. ЕСЛИ ЕСТЬ ЗДОРОВЬЕ – ЗНАЧИТ, ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ДОБИТЬСЯ ВСЕГО, ЧЕГО ПОЖЕЛАЕШЬ: КАРЬЕРНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ, ДУХОВНОГО РОСТА, СОЗДАНИЯ ПОЛНОЦЕННОЙ СЕМЬИ, ПРОДОЛЖЕНИЯ СВОЕГО РОДА.

НО В ЗДОРОВЬЕ НУЖНО ВКЛАДЫВАТЬ СВОИ УСИЛИЯ, ЖЕЛАНИЯ И СТРЕМЛЕНИЯ, ТОЛЬКО ТОГДА ОНО БУДЕТ СИЛЬНЫМ И КРЕПКИМ, СПОСОБНЫМ ПРОЙТИ С ЧЕЛОВЕКОМ



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**