

Памятка: Основные принципы здорового образа жизни

Чтобы сохранить нравственное, психическое и физическое здоровье нужно вести здоровый образ жизни. Сейчас модно и совсем не сложно, для этого нужно соблюдать несколько основных принципов.

Хорошо высыпайтесь

Здоровый и правильный сон – залог хорошего дня и прекрасного настроения. Чтобы добиться крепкого, глубокого и полезного для



организма сна, соблюдайте некоторые

правила:

- выспаться взрослому человеку необходимо 8 часов. Ложитесь лучше в десять-одиннадцать вечера. В это время организм расслабляется и легко можно уснуть.
- ужинать нужно не позже, чем за 2 часа до сна. Непосредственно перед сном можно употребить кисломолочный напиток, овощ или фрукт. Не стоит наедаться, но и голодным тоже не надо ложиться спать.
- перед сном нужно проветрить помещение. Также необходимо позаботиться и о температуре воздуха – в комнате должно быть прохладно (оптимальная температура для сна должна составлять +20-22 градуса).
- спальное место, на котором Вы спите, не должно быть слишком мягким или слишком твердым, Вам должно быть комфортно.
- кроме того, не рекомендуется перед сном смотреть фильмы и читать.
- для здорового сна ложитесь спать и просыпаться полезней всего в одно и то же время.
- ***Соблюдайте правила личной гигиены***



Следите за чистотой тела, волос, ногтей и полостью рта. Содержите в чистоте одежду и обувь.

Правильно организуйте и соблюдайте режим дня

Режим дня – необходимый момент планирования собственной жизни. Рассмотрите свой режим дня по частям, с утра до ночного сна. Все 24 часа в сутки распределяются таким образом: 8 часов работы, 8 часов отдыха (но обязательно и активного) и 8 часов сна. Должно быть отведено время для физкультуры, водных процедур, прогулок на свежем воздухе. Проанализируйте свой режим дня, научитесь ценить время и использовать его для улучшения своего здоровья.



На зарядку становись!

Здоровый образ жизни невозможно представить без утренней зарядки, которая приведет Ваш организм в работоспособное состояние, устранив сонливость и вялость, поднимет настроение. Упражнения для утренней зарядки нужно подбирать с особой тщательностью. Отдавайте предпочтение упражнениям на гибкость, подвижность и дыхание. Утренняя зарядка должна проходить в медленном темпе без резких движений.

Режим питания нарушать нельзя!

Вести здоровый образ жизни – это значит соблюдать основные правила здорового питания. Приведем некоторые из них:

1. Питайтесь 4-5 раз в течение дня, желательно в одно и то же время.
2. Используйте в своем рационе разнообразную пищу. В ежедневном меню должны присутствовать продукты из разных пищевых групп.
3. Употребляйте хлеб и хлебобулочные изделия преимущественно из муки грубого помола и муки, обогащенной микронутриентами.
4. Ежедневно включайте в рацион молоко и молочнокислые продукты, предпочтительно с малым содержанием жира, с наличием добавок, таких как бифидобактерии (бифидокефир, биопростокваша и др.). Минимум 2 раза в неделю ешьте натуральный творог.
5. Старайтесь заменить жирные виды мяса и мясопродуктов, в т.ч. высококалорийные колбасные изделия, на тощие сорта мяса, рыбу, птицу, яйца и бобовые.

6. Ежедневно съедайте большое количество овощей, фруктов, соков, желательно 3-5 разных цветов. Каждому цвету соответствует определенный набор полезных компонентов.
7. Старайтесь ограничить количество употребляемой соли.



Употребляйте только йодированную соль.

8. Исключите из питания жгучие и острые специи, уксус, майонез, кетчупы.
9. Ограничьте употребление сахара, кондитерских изделий, сладких, особенно газированных напитков, исключите употребление карамели.
10. В течение дня старайтесь пить больше чистой воды. Вода способствует выведению вредных токсинов из организма и необходима для нормального пищеварения.
11. Отдавайте предпочтение блюдам, приготовленным на пару, отварным и запеченым кулинарным изделиям.
12. Следите за тем, чтобы еда всегда была свежей. Лучше готовить еду небольшими порциями, при долгом хранении пищи в ней начинаются процессы гниения и брожения.
13. При покупке продуктов обязательно обращайте внимание на срок годности.

Откажитесь от вредных привычек!

Отказаться от вредных привычек всегда не просто, но представить здоровый образ жизни с вредными привычками еще сложнее. Курение и алкоголь отрицательно отражаются на трудовой и творческой деятельности человека, влекут за собой заболевания и социальное неблагополучие человека.

Спорт – залог красоты и здоровья!

Регулярные занятия физкультурой являются залогом здоровья и долголетия. Физически активные люди меньше подвержены различным депрессивным состояниям, и не страдают бессонницей. Важно подобрать такой вид спорта, который подойдет Вам не только физически, но и будет приносить удовольствие.

Пусть здоровый образ жизни станет Вашим стилем жизни!



Сообщите, где торгуют смертью

Автор: Фомина Е.А.

С 14 по 25 марта 2022 года на территории Свердловской области проводит I этап Общероссийской акции «Сообщите, где торгуют смертью!»

Цель Акции – привлечение общественности к участию в противодействии незаконному обороту наркотиков и профилактике немедицинского потребления психоактивных веществ, организации работы по приему оперативной информации, оказанию квалифицированной помощи и консультаций по вопросам лечения и реабилитации наркозависимых лиц.

Мы призываем всех, кто осознает губительную опасность распространения психоактивных веществ, проявить бдительность и принять активное участие в проведении акции - возможно, вы спасете жизнь своих родных и близких.

Сообщить о фактах реализации запрещенных веществ и притонах, а также лицах причастных к незаконному обороту наркотических веществ можно по круглосуточному "телефону доверия" ГУ МВД России по Свердловской области (343) 358-71-61



Сообщите, где торгуют смертью

Автор: Фомина Е.А.

С 18 по 29 октября 2021 года на территории Свердловской области проводится второй этап Всероссийской акции «Сообщите, где торгуют смертью!»

Цель Акции – привлечение общественности к участию в противодействии незаконному обороту наркотиков и профилактике немедицинского потребления психоактивных веществ, организации работы по приему оперативной информации, оказанию квалифицированной помощи и консультаций по вопросам лечения и реабилитации наркозависимых лиц.

Мы призываем всех, кто осознает губительную опасность распространения психоактивных веществ, проявить бдительность и принять активное участие в проведении акции - возможно, вы спасете жизнь своих родных и близких.

Сообщить о фактах реализации запрещенных веществ и притонах, а также лицах причастных к незаконному обороту наркотических веществ можно по круглосуточному "телефону доверия" ГУ МВД России по Свердловской области (343) 358-71-61

Единый день профилактики

Автор: Фомина Е.А.

С 18 по 22 октября 2021 года на территории Свердловской области проходит акция "Единый день профилактики".

Акция проводится для повышения эффективности профилактической работы по предупреждению безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, формирования правосознания граждан и воспитания активной гражданской позиции по вопросам предупреждения и пресечения преступлений и правонарушений, совершаемых несовершеннолетними, формирования норм безопасности жизнедеятельности.

Во время акции проводятся такие профилактические мероприятия, как беседы, лекции, иные программы по правовой тематике с участием сотрудников правоохранительных органов, представителей органов и учреждений системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних.