мы за

Здоровый Образ Жизни



**Здоровье,** по определению ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения), – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ)-образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья.

Основные составляющие ЗОЖ-рациональное питание, адекватная двигательная активность, отказ от вредных привычек, соблюдение режима труда и отдыха, личная гигиена.

рациональное питание

**Рациональное питание** – это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее улучшению его здоровья и профилактике заболеваний.

**Рациональное питание предполагает:**

**1.Энергетическое равновесие.**

Энергетическая ценность суточного рациона питания должна соответствовать энергозатратам организма.

**2. Сбалансированность по пищевым**

 **ингредиентам.**

Каждый организм нуждается в строго определенном количестве пищевых веществ (белков, жиров, углеводов), которые должны поступать с пищей в определенных пропорциях.

**3. Соблюдение режима питания.**

Питание должно быть дробным ( 4-6 раз в сутки), регулярным (в одно и то же время) и равномерным, последний прием пищи не позднее 2 – 3-х часов до сна.

****

двигательная активность

**Двигательная активность** - это любой вид деятельности , направленный на улучшение или сохранение вашей физической формы и здоровья в целом.

* Повседневная деятельность-- ходьба, работа по дому или любая другая активная  работа
* Активные виды отдыха и развлечений- танцы, активные игры с детьми, пешие и велосипедные прогулки, туризм
* Спорт - футбол, баскетбол, волейбол и др., занятия фитнесом, тренажерном зале, бассейне

Уровень двигательной активности

**Дети и подростки:**умеренная и интенсивная, нагрузка продолжительностью от 60 минут до нескольких часов;
интенсивные занятия, направленные на укрепление мышц и костей рекомендуются не менее 3 раз в неделю

**Молодежь и взрослые:**
умеренной интенсивности не менее 2,5-3 часов в неделю.

**Пожилые люди:**любая физическая активность принесет пользу пожилым людям.. Чем больше пожилой человек физически активен, тем больше пользы для здоровья. Пожилым нужно стремиться к такой же двигательной активности, как и взрослым людям.

отказ от вредных привычек

(табакокурение, алкоголизм, наркомания)

**Курение и употребление алкоголя – это зло для каждого отдельного человека и для всего общества.**

Удовлетворяя свою тягу к курению, курильщик живёт на 10 лет меньше.

Курением обусловлено 90% случаев рака легкого, 15–20% случаев других онкологических заболеваний, 75% случаев хронического бронхита и эмфиземы легких, 25% смертей от сердечно-сосудистых заболеваний.

Алкоголь ежегодно убивает 700 000 россиян.



**Отказываясь от вредных привычек, вы делаете выбор в пользу здоровья, счастья и долголетия!**

соблюдение режима труда и отдыха,

личная гигиена

**Оптимальный режим труда и отдыха** — важнейшее условие поддержания высокой работоспособности человека. Под режимом труда понимают порядок чередования и продолжительность периодов труда и отдыха.

**Личная гигиена**- это поведение человека, направленное на гигиеническое содержание тела (кожи, волос, ногтей, зубов), обуви и одежды, жилища, закаливание организма.



**тел.(8-8453)**

**23-19-47**

 **горячая линия по вопросам**

**здорового образа жизни**

**ГУЗ «СОЦМП»**

**ЗДОРОВО**

**ЖИТЬ ЗДОРОВО!**



Отдел по спорту, физической культуре, молодёжной политике и туризму АБМР

Министерство здравоохранения Саратовской области

ГУЗ «Саратовский областной центр медицинской профилактики»,

г.Балаково

2018 г.