

ПОДДЕРЖИ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ

РАЗУМНО ПИТАЙСЯ

- Ежедневно употребляй 500 гр. овощей и фруктов
- Откажись от сладких газированных напитков и конфет, попробуй на десерт сухофрукты, морсы, орехи
- Ограничь употребление животных жиров, ешь цельнозерновые крупы, рыбу, мясо нежирных сортов (говядина, курица, индейка)
- Туши, отваривай, запекай пищу
- Сократи потребление соли – не досаливай готовые блюда
- Кушай дробно (5 раз в день небольшими порциями)
- Пей больше чистой воды



ВЫСПАЙСЯ

- Соблюдай режим дня
- Проветривай комнату перед сном
- Уделяй на сон не менее 8 часов в сутки

ОТБРОСЬ ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ И БОЛЬШЕ ДВИГАЙСЯ



- Не кури и не злоупотребляй алкоголем
- Посещай тренажёрный зал или плавательный бассейн
- Выбери активность, которая доставляет удовольствие: танцы, йога, спортивные игры, скандинавская ходьба, велосипед...
- Помни, что активность – это не только спорт: занимайся уборкой жилья, играй с детьми, гуляй с домашним питомцем

ВКЛЮЧИ УДОВОЛЬСТВИЕ



- Ищи во всём позитив, старайся больше заниматься делами, приносящими удовлетворение
- Чаще выезжай на природу встречайся с друзьями
- Когда находится свободная минутка, удели её чтению новой книги или прослушиванию любимой музыкальной композиции



ГБУЗ "Центр общественного здоровья и медицинской профилактики" министерства здравоохранения Краснодарского края
www.med-prof.ru



КАК СНИЗИТЬ РИСК ВОЗНИКНОВЕНИЯ РАКА



Не употребляйте табак в любом виде, сделайте свой дом свободным от табачного дыма



Используйте **солнцезащитные** косметические средства



Наслаждайтесь **здоровой пищей**



Снижайте **загрязнение воздуха**



Грудное вскармливание снижает риск развития рака молочной железы у матери



Будьте **физически активны**



Ограничьте потребление **алкоголя**



Вакцинируйте своих детей от вируса гепатита В и от вируса папилломы человека



Принимайте участие в государственных программах скрининга рака



0
сигарет



5 гр.
соли в день



10 минут
тишины и
релаксации в день



30 минут
физической активности
в день



500 гр.
овощей и фруктов в день



ГБУЗ "Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики"
министерства здравоохранения Краснодарского края



РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

ХОДЬБА – ценное и важное средство лечебной и оздоровительной физической культуры. Это естественная и привычная форма мышечной деятельности. Во время ходьбы в работу включаются многие мышечные группы туловища, ног и рук. При самостоятельных занятиях ходьба – наиболее доступная, легко дозируемая форма занятий.

С лечебной целью применяется ходьба в медленном темпе (60-80 шагов в минуту, скорость продвижения не более 3 км/ч), в среднем (90-100 шагов в минуту, скорость 3,5-4,5 км/ч) и в быстром (100-120 шагов в минуту, скорость 5-6 км/ч).



БЕГ

особенно полезен для профилактики ожирения. Его лучше сочетать с ходьбой и дыхательными упражнениями. Процентное соотношение ходьбы и бега, особенно, в первые 2-3 недели занятий, – 3:1.

Темп и ритм бега увеличиваются постепенно, частота сердечных сокращений не должна превышать 130-145 ударов в минуту.



СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА

рекомендуется в качестве профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Регулярные занятия снижают риск артериальной гипертонии, уменьшают уровень холестерина в крови. Также они убирают мышечное напряжение в спине и шее и сопутствующие ему боли. При обычной ходьбе нагрузка идет на суставы и пятки, в то время как при новой скандинавской ходьбе нагрузка равномерно распределяется по всему телу.



ЗАНЯТИЯ НА СПОРТИВНОЙ ПЛОЩАДКЕ ЖЕЛАТЕЛЬНО НАЧИНАТЬ С ЛЕГКОЙ РАЗМИНКИ:

1. Встали, потянулись руками вверх, не отрывая пяток от пола, удержали это положение 7 сек., опустили руки, расслабились. Повторить 5-7 раза.
2. Стоя. Энергичные рывки руками: правая вверх, левая вниз. Поменять руки. Повторить 5-6 раз.
3. Ходьба на месте, энергично размахивая руками, высоко поднимая колени, 30-60 сек.
4. Руки в стороны, ладони повернуть вверх. Рывки руками назад, ладони не опускаем, 7 раз, расслабить руки. Повторить 3 раза.



ГБУЗ "Центр общественного здоровья и медицинской профилактики"
министерства здравоохранения Краснодарского края

www.med-prof.ru

5 ВЕЩЕСТВ, НЕДОСТАТОК КОТОРЫХ ОСЛАБЛЯЕТ ИММУНИТЕТ

Иммунитет – это природный механизм защиты нашего организма от болезней и микробов. Обычно он успешно справляется с различными инфекциями, однако если иммунная система ослаблена, организм становится более уязвим к различным заболеваниям.

Витамин D

↘ Ослабление иммунитета

Витамин B12

- ↘ Нарушения процесса кроветворения
- ↘ Нарушений функций нервной системы
- ↘ Иммунодефицит

Магний

- ↘ Снижение иммунитета
- ↘ Нарушение сердечно-сосудистой системы
- ↘ Головные боли
- ↘ Депрессии

Железо

↘ Снижение иммунитета

Йод

↘ Респираторным заболеваниям с осложнениям





ПРОФИЛАКТИКА ГИПОДИНАМИИ У ДЕТЕЙ

Дефицит движения - бич современного общества. У человека просто отпадает необходимость двигаться: покупки в интернете, развлечения в компьютерных играх, работа онлайн.

Гиподинамия может привести к серьезным заболеваниям уже в раннем возрасте. Недостаток движения провоцирует у ребенка развитие заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы; дыхательная система не развивается должным образом, понижается устойчивость иммунитета к различным болезням, может начаться ожирение внутренних органов, причем без проявления внешних признаков.

Уважаемые родители!

Только от вас зависят здоровье и развитие вашего ребенка!



ЧТО ДЕЛАТЬ?

Проявлять активность самим и быть примером для своих детей.

Что может быть лучше семейной игры в футбол, волейбол или бадминтон, посещения катка или похода на лыжах? Просто гуляйте: по дороге в школу, в детский сад, магазин, в гости. Ежедневные прогулки на свежем воздухе окажут неоценимую услугу в борьбе с гиподинамией.



Поощряйте стремление детей к подвижным играм, танцам, занятиям в спортивных секциях.

Помогут занятия спортом, регулярные посещения бассейна, любое увеличение физической нагрузки на организм (в разумных пределах). Если вы живете в многоквартирном доме, старайтесь пользоваться лестницей, а не лифтом; сделайте легкую зарядку по утрам.



И конечно, необходимо вести **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**

Правильный режим дня в сочетании с разумными физическими нагрузками и рациональным питанием - необходимое условие для профилактики гиподинамии.



КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ЗЛЫХ ВИРУСОВ



- 1** Вирус очень любит жить на грязных руках, поэтому не трогай грязными руками рот, глаза и не бери в рот карандаши или ручки
- 2** В школе держись от одноклассников и учителей на расстоянии 1,5 метра, так вирусу будет сложнее долететь до тебя
- 3** Пользуйся только своим сотовым телефоном, пиши и рисуй только своими карандашами и ручками, читай только свой учебник
- 4** Чтобы вирус не пробрался в тебя, спрятавшись во вкусной булочке или компоте, пользуйся в столовой только своими приборами и не пей из чужого стакана
- 5** Следи чтобы руки всегда были чистыми, особенно если ты трогал что-то общее – перила, дверную ручку. Обязательно мой руки после туалета и перед едой
- 6** Если захотелось чихнуть – чихай в собственный локоть или салфетку
- 7** И главное! Если почувствовал, себя плохо: заложило нос, часто чихаешь или кашляешь, чувствуешь жар или слабость, сразу скажи об этом родителям или учителю



ГБУЗ "Центр общественного здоровья и
медицинской профилактики"
министерства здравоохранения
Краснодарского края
www.med-prof.ru

