

## ***7 апреля Всемирный день здоровья!***

**Здоровье является одной из основных ценностей и самым дорогим богатством человека.** От состояния здоровья в большинстве своем зависит и все остальное в жизни людей.

7 апреля во всем мире празднуется Всемирный день здоровья, под девизом – здоровье для всех.

**Целью мероприятия является *формирование у населения грамотного представления о здоровье, механизмах его поддержания, а также выработка необходимых навыков и умений по ведению здорового образа жизни.***

Практика показывает, что люди часто вспоминают о своем здоровье только тогда, когда оно утрачено, поэтому ***чрезвычайно важно вести правильный образ жизни для предотвращения всевозможных заболеваний.***

В наше время здоровым человеком принято считать тех, у кого не выявлено каких либо болезней и физических дефектов, в то время когда **здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия.**

Формирование здорового образа жизни (ЗОЖ) — это создание системы преодоления факторов риска в форме активной жизнедеятельности людей, направленной на сохранение и укрепление здоровья.

Самый простой способ **начать здоровый образ жизни – это захотеть.** Не существует лучшего стимула, заниматься **регулярными тренировками,** чем иметь желание к этим занятиям. Если у вас просто, катастрофически, не хватает свободного время для физических нагрузок и тренировок, научитесь совмещать приятное с полезным. Если вы работаете в офисе, или передвигаетесь по городу с деловыми намерениями, попробуйте ходить быстрым шагом, это своеобразная нагрузка на организм, которая также будет полезна, и для здоровья, и для вашей успеваемости. *У людей, ведущих сидячий образ жизни, имеется риск развития инсульта и инфаркта.*

## **1000 шагов или 3 км. В день (70 шагов/мин)**



**Откажитесь от быстрой еды.** Она очень вредна, и это было уже не единожды доказано, многими учеными. Быстрое питание на работе еще называют «бомбой замедленного действия», вы питаетесь на работе бутербродами и не замечаете, как делаете только хуже своему здоровью, в частности желудку.

**прием пищи не менее 3 раз в день в объёме не более 300 гр.**

**(овощи/фрукты 4 штуки средних размеров в день) Вода обычная не менее 1,5 л в день**



Формирование здорового образа жизни предполагает также грамотную организацию отдыха. В частности, большое значение имеет для сохранения стабильности в нервной системе **полноценный сон.**

### **Ночной сон не менее 7 часов**

Люди, которые настроено, решили начать здоровый образ жизни обязаны просто **отказаться от вредных привычек**, связанных с употреблением табачной и алкогольной продукции, а также с употреблением наркотических веществ.

Крайний совет будет с доброжелательными намерениями. Чаще улыбайтесь, как показывает статистика, 100 улыбок в день, заменят вам 15 минут занятий на велотренажере. Итак, мы с вами выяснили, что здоровый образ жизни является не только необходимым и важным, но и приятным.

**«Начните улыбаться сами и научите этому другого!»**

# Принципы Здорового образа жизни

**Здоровье это то, что надо беречь в своей жизни, потому что это сама жизнь!**

- **Физическая активность** 1000 шагов или 3 км. В день (70 шагов/мин)
- **Правильное питание** – прием пищи не менее 3 раз в день в объёме не более 300 гр. (овощи/фрукты 4 штуки средних размеров в день) Вода обычная не менее 1,5 л в день
- **Отказ от вредных привычек** – исключить: курение, алкоголь, наркотики
- **Соблюдать режим дня** – подъем, сон, еда, упражнения - в определенное время
- **Ночной сон не менее 7 часов**
- **Закаливание** – водные, воздушные, солнечные процедуры (регулярно)
- **Позитивный эмоциональный фон** – «Научиться улыбаться самому и научить этому другому»



**Чтобы быть здоровым – нужно ежедневно трудиться над собой.**

**А мы, медики, можем и будем помогать вам в этом!**