

## 7 апреля 2018 года - Всемирный День здоровья

Самое главное в жизни каждого человека - здоровье. От состояния здоровья зависит абсолютно все в жизни людей. Для того, чтобы подчеркнуть важность сохранения здоровья, призвать людей беречь собственные силы и учиться обращать внимание на сигналы, что подает организм, был создан особый праздник - День здоровья. Девиз Всемирного Дня здоровья 2018 года - «Здоровье для всех!» -

Здоровье – это не только отсутствие болезней. Более широко под здоровьем подразумевается состояние физического, душевного и социального благополучия.

Особую значимость в настоящее время приобретает продвижение идей по мотивации населения к ведению здорового образа жизни.

Вести здоровый образ жизни — не так уж сложно, как кажется, зато очень полезно. Для этого нужно соблюдать несколько основных принципов, которые каждый легко может использовать в повседневной жизни.

**Здоровый и правильный сон** – залог хорошего дня и прекрасного настроения. Чтобы выспаться взрослому человеку необходимо 8 часов. Ложиться лучше в десять-одиннадцать вечера. В это время организм расслабляется и легко можно уснуть.

**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.

**Утренняя зарядка** приведет организм в работоспособное состояние, устранив сонливость и вялость, поднимет настроение. Отдавайте предпочтение упражнениям на гибкость, подвижность и дыхание. Утренняя зарядка должна проходить в медленном темпе без резких движений.

**Режим питания** – это значит соблюдение основных правил 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, Минимум 2 раза в неделю употребляйте 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.
7. Старайтесь ограничить количество употребляемой соли.

8. Ограничьте употребление сахара, кондитерских изделий, сладких, особенно газированных напитков, исключите употребление карамели.
9. В течение дня старайтесь пить больше чистой воды. Вода способствует выведению вредных токсинов из организма и необходима для нормального пищеварения.
10. Отдавайте предпочтение блюдам, приготовленным на пару, отварным и запеченным кулинарным изделиям.
11. Следите за тем, чтобы еда всегда была свежей. Лучше готовить еду небольшими порциями, при долгом хранении пищи в ней начинаются процессы гниения и брожения.
12. 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!**