**Памятка: Основные принципы здорового образа жизни**

*05.04.2017*

7 апреля ежегодно отмечается Всемирный день здоровья. Он является уникальной возможностью мобилизовать действия в отношении какой-либо темы в области здравоохранения, волнующей людей во всем мире. Девиз кампании по проведению Всемирного дня здоровья 2017 г.:«Депрессия: давай поговорим».

Управление Роспотребнадзора обращает внимание, что одним из важнейших условий сохранения нравственного, психического и физического здоровья является поддержание здорового образа жизни. 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. Ложиться 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 ложиться 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, устранит 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!***

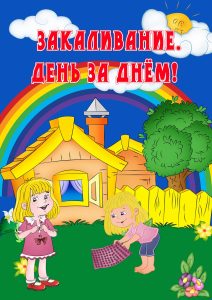
Вести здоровый образ жизни – это значит соблюдать основные правила здорового питания.  Приведем некоторые из них:

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.

***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!***

[](http://detskiy-sad.com/papka-peredvizhka-zakalivanie/papka-peredvijka-zakalivanie-1)

[](http://detskiy-sad.com/papka-peredvizhka-zakalivanie/papka-peredvijka-zakalivanie-2)

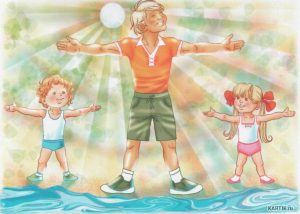
[](http://detskiy-sad.com/papka-peredvizhka-zakalivanie/papka-peredvijka-zakalivanie-3)

[](http://detskiy-sad.com/papka-peredvizhka-zakalivanie/papka-peredvijka-zakalivanie-5)

[](http://detskiy-sad.com/papka-peredvizhka-zakalivanie/papka-peredvijka-zakalivanie-6)

[](http://detskiy-sad.com/papka-peredvizhka-zakalivanie/papka-peredvijka-zakalivanie-4-2)

Закаливание — картинки для детей, содержащие примеры специальных процедур, благодаря которым укрепляется иммунитет человека, повышается сопротивление к переохлаждению или перегреванию организма. Это средство укрепления здоровья проверенно годами, испытано многими поколениями и одобряется медициной. Но при этом чтобы заняться данными процедурами, все равно нужно провериться у врачей, так как могут быть противопоказания.  
Начинается закаливание с малого – вначале просто понижение температуры воды, которой обливаются, хождения босиком и долгого пребывания на улице. И уже после подготовок можно перейти к самому серьезному – купанию в проруби в мороз.

[](http://kartik.ru/wp-content/uploads/2017/05/zakalivanie-kartinki-dlya-detey-70008.jpg) [](http://kartik.ru/wp-content/uploads/2017/05/zakalivanie-kartinki-dlya-detey-70009.jpg) [](http://kartik.ru/wp-content/uploads/2017/05/zakalivanie-kartinki-dlya-detey-70010.jpg) [](http://kartik.ru/wp-content/uploads/2017/05/zakalivanie-kartinki-dlya-detey-70011.jpg) [](http://kartik.ru/wp-content/uploads/2017/05/zakalivanie-kartinki-dlya-detey-70012.jpg) [](http://kartik.ru/wp-content/uploads/2017/05/zakalivanie-kartinki-dlya-detey-70013.jpg) [](http://kartik.ru/wp-content/uploads/2017/05/zakalivanie-kartinki-dlya-detey-70014.jpg) [](http://kartik.ru/wp-content/uploads/2017/05/zakalivanie-kartinki-dlya-detey-70015.jpg) [](http://kartik.ru/wp-content/uploads/2017/05/zakalivanie-kartinki-dlya-detey-70016.jpg) [](http://kartik.ru/wp-content/uploads/2017/05/zakalivanie-kartinki-dlya-detey-70017.jpg) [](http://kartik.ru/wp-content/uploads/2017/05/zakalivanie-kartinki-dlya-detey-70018.jpg) [](http://kartik.ru/wp-content/uploads/2017/05/zakalivanie-kartinki-dlya-detey-70019.jpg) [](http://kartik.ru/wp-content/uploads/2017/05/zakalivanie-kartinki-dlya-detey-70020.jpg) [](http://kartik.ru/wp-content/uploads/2017/05/zakalivanie-kartinki-dlya-detey-70021.jpg) [](http://kartik.ru/wp-content/uploads/2017/05/zakalivanie-kartinki-dlya-detey-70022.jpg) [](http://kartik.ru/wp-content/uploads/2017/05/zakalivanie-kartinki-dlya-detey-70024.jpg) [](http://kartik.ru/wp-content/uploads/2017/05/zakalivanie-kartinki-dlya-detey-70025.jpg) [](http://kartik.ru/wp-content/uploads/2017/05/zakalivanie-kartinki-dlya-detey-70026.jpg) [](http://kartik.ru/wp-content/uploads/2017/05/zakalivanie-kartinki-dlya-detey-70029.jpg) [](http://kartik.ru/wp-content/uploads/2017/05/zakalivanie-kartinki-dlya-detey-70030.jpg) [](http://kartik.ru/wp-content/uploads/2017/05/zakalivanie-kartinki-dlya-detey-70031.jpg) [](http://kartik.ru/wp-content/uploads/2017/05/zakalivanie-kartinki-dlya-detey-70034.jpg) [](http://kartik.ru/wp-content/uploads/2017/05/zakalivanie-kartinki-dlya-detey-70036.jpg) [](http://kartik.ru/wp-content/uploads/2017/05/zakalivanie-kartinki-dlya-detey-70037.jpg) [](http://kartik.ru/wp-content/uploads/2017/05/zakalivanie-kartinki-dlya-detey-70038.jpg) [](http://kartik.ru/wp-content/uploads/2017/05/zakalivanie-kartinki-dlya-detey-70039.jpg) [](http://kartik.ru/wp-content/uploads/2017/05/zakalivanie-kartinki-dlya-detey-70041.jpg) [](http://kartik.ru/wp-content/uploads/2017/05/zakalivanie-kartinki-dlya-detey-70042.jpg) [](http://kartik.ru/wp-content/uploads/2017/05/zakalivanie-kartinki-dlya-detey-70043.jpg) [](http://kartik.ru/wp-content/uploads/2017/05/zakalivanie-kartinki-dlya-detey-70044.jpg) [](http://kartik.ru/wp-content/uploads/2017/05/zakalivanie-kartinki-dlya-detey-70045.jpg) [](http://kartik.ru/wp-content/uploads/2017/05/zakalivanie-kartinki-dlya-detey-70046.jpg) [](http://kartik.ru/wp-content/uploads/2017/05/zakalivanie-kartinki-dlya-detey-70047.jpg) [](http://kartik.ru/wp-content/uploads/2017/05/zakalivanie-kartinki-dlya-detey-70048.jpg) [](http://kartik.ru/wp-content/uploads/2017/05/zakalivanie-kartinki-dlya-detey-70052.jpg) [](http://kartik.ru/wp-content/uploads/2017/05/zakalivanie-kartinki-dlya-detey-70053.jpg) [](http://kartik.ru/wp-content/uploads/2017/05/zakalivanie-kartinki-dlya-detey-70054.jpg)