

Здоровый образ жизни(ЗОЖ) – это оптимальное качество жизни, когда поведение человека направлено на сохранение и укрепление здоровья в условиях воздействия на него природных и социальных факторов окружающей среды.

Формирование ЗОЖ и выработка установок на сохранение здоровья у различных слоёв населения в настоящее время является одним из приоритетных направлений здравоохранения Российской Федерации.

ЗОЖ является основой профилактики как неинфекционных заболеваний, так и многих инфекционных заболеваний, таких как простудные и вирусные заболевания у взрослых и детей.

Придерживаясь здорового образа жизни не забывайте:

1. Наше питание — наш друг. Но только в том случае, если это питание здоровое. Скажите твёрдое нет чипсам и сухарикам, откажитесь от жирной, солёной и чрезмерной пищи. Отдавайте предпочтение блюдам, приготовленным на пару или в духовке, а также продуктам, не требующим термообработки. Следите, чтоб в вашем рационе присутствовали и злаки, и овощи, и фрукты, нежирные сорта рыбы и мяса, яйца, молочные и кисломолочные продукты. Питание должно быть сбалансированным, частым, но не избыточным.
2. Больше свежего воздуха! Гуляйте, выбирайтесь на природу, в лес, чаще проветривайте квартиры и офисы. Свежий прохладный воздух — враг вирусов.
3. Больше двигайтесь! Статичный образ жизни разрушает организм. Чем более сидячая у вас работа, тем больше вы должны двигаться в нерабочее время. Посещайте бассейн, спортзал, делайте зарядку сами и с детьми — им тоже следует прививать любовь к физической активности.
4. Закаливание — отличный способ повысить сопротивляемость организма гриппу и другим ОРВИ. Однако приступать к этому занятию лучше без фанатизма, постепенно, в идеале — весной или ранней осенью. Начните с обтираний тёплым влажным полотенцем и постепенно переходите к обливаниям прохладной водой, ежедневно понижая температуру на один градус. Во время болезни от закаливающих процедур лучше отказаться.
5. Соблюдать режим дня. Постоянное недосыпание сослужит плохую службу вашему иммунитету. Спите не менее восьми часов в день. Это не только поспособствует защитным силам вашего организма, но и обеспечит вам свежий вид и высокую работоспособность.
6. Не нервничать! Стресс иммунитету не товарищ. Потому гоните от себя мрачные мысли, сосредотачивайтесь на позитиве. Хорошее настроение — уверенный помощник в вопросах укрепления организма.
7. Соблюдать личную гигиену. Личная гигиена включает гигиену полости рта и носа (полоскание горла, промывание носа), гигиену кожи (частое мытье рук и лица с мылом, ежедневное принятие душа или ванны); гигиену одежды и постельного белья.
8. Позаботиться о гигиене дома. Микрофлора квартир и закрытых помещений содержит микробы. Проветривание (не менее 3 раз в день) и влажная уборка уменьшит количество циркулирующих в воздухе микроорганизмов. Оптимальная температура воздуха для жилого помещения 20-24 °С, а влажность 30-45 %.
9. Принимать витамины. Особое внимание следует уделить витаминам С, А и витаминам группы В. Принимать их следует согласно возрастным нормам.
10. Отказаться от вредных привычек. Само их название уже говорит о том, что пользы организму они не приносят.

Берегите себя и оставайтесь здоровыми!

Исп. Шевелев И.В.