

10 правил здоровья!

Правило № 1.

Соблюдение принципов здорового образа жизни. Здоровый образ жизни должен нравиться. К использованию здорового образа жизни вы должны прийти самостоятельно, а не под чьим-то давлением, иначе это будет вредный здоровый образ жизни, который будет вас вгонять в депрессию, злить и раздражать. Так как одной из составляющих ЗОЖ является душевная гармония, то если это вам не нравится – не мучайте себя.

Правило № 2.

Отсутствие вредных привычек. Конечно же, это знает каждый первоклассник, что главное правило здоровья жизни - отказ от вредных привычек. Кроме курения и употребления наркотиков, к вредным привычкам относится и чрезмерное времяпровождение за компьютером.

Правило № 3

Режим дня. Следующим этапом здоровой жизни является установка правильного режима дня. В первую очередь это здоровый и полноценный сон. Вообще сон это очень важная составляющая часть здоровья и полноценного функционирования человека. Старайтесь ложиться спать до полуночи, а сама продолжительность сна должна быть 6-8 часов. Ни в коем случае не пренебрегайте своим сном, иначе это негативно скажется на вашем здоровье. Начинайте свой день с небольшой утренней зарядки, после чего обязательно примите душ. Приём пищи осуществляйте в одно и то же время. Одним словом, старайтесь спланировать день таким образом, чтобы он имел свой режим.

Правило № 4

Правильное и здоровое питание. Питание - это одно из главных формирований здоровья человека. Большинство наших недугов происходят от неправильного питания. Например, употребление чрезмерно жирной пищи приводит к тому, что мы начинаем чувствовать дискомфорт и тяжесть в области живота. Более того, жирная пища приводит к ожирению и иным, более серьёзным последствиям как сахарный диабет. Кроме того, напитки с красителями и иные продукты питания, которые содержат в себе различные химические добавки, негативно влияют на почки и печень. Тут стоит отметить, что очень важно и то, какую воду мы пьём. Откажитесь от газированных напитков с красителями, продающихся готовых чаёв и соков с консервантами. Если вы любите сладкие напитки, то замените их свежавыжатыми соками. В качестве основного питья используйте минеральную воду, либо очищенную воду из специального источника.

Правило № 5

Полноценная физическая активность. Довольно часто мы испытываем боли в суставах, мышцах и физическую вялость. Всеми виной наша малоподвижность. Во-первых, мы очень мало передвигаемся пешком, а используем для передвижения автомобиль или общественный транспорт. Во-вторых, сидячий образ жизни, будь то работа в офисе, просмотр телевизора или использование компьютера, также негативно действуют на организм. Малоподвижность грозит появлением лишнего веса. Также малоподвижность влияет и на суставы, которые начинают болеть и хрустеть. Из-за малоподвижности ухудшается кровоток в организме, что приводит к онемению конечностей. Старайтесь как можно больше двигаться, каждое утро делайте небольшую зарядку, чтобы размять все части тела. Очень полезно ходить на работу пешком, или же хотя бы вставать на пару остановок раньше, чтобы пройтись. Советуем чаще выходить на улицу и гулять по городу, это необходимо делать хотя бы час в день.

Правило № 6

Соблюдение правил личной гигиены. Для здоровья медики рекомендуют хотя бы два раза в день принимать душ, это лучше всего делать до и после сна. В летнее время старайтесь принимать душ как можно чаще, кроме того что вы сможете очистить свой

организм, горячая вода расширяет кожные поры, через которые выходят токсины из организма.

Правило № 7

Оздоровление. В условиях интенсивного ритма жизни, напряженной экологической ситуации, пребывания в стрессовых ситуациях очень важным для здоровья человека является оздоровление.

Правило № 8

Максимальное пребывание на свежем воздухе.

Правило № 9

Чистый дом- основа внутренней гармонии, позитивных эмоций.

Правило № 10

Избегайте стрессов

Врач-гигиенист отделения коммунальной гигиены
УЗ «Могилевский зональный ЦГЭ»

Воронова О.Э.