

Личная гигиена человека

Личная гигиена включает в себя выполнение многих гигиенических правил, требований и норм, направленных на сохранение здоровья, работоспособности, активного долголетия.

Разделы личной гигиены:



Правила личной гигиены:

- Мытье в ванне или бане с применением мочалки необходимо не реже раза в неделю.
- Содержание зубов в чистоте способствует их сохранению. Чистить дважды в день - утром и перед сном, а после еды полоскать рот.
- Очень важно после мытья сменить нательное бельё, чтобы вновь не загрязнить кожу частичками пота, сала и грязи.
- У каждого человека должны быть свои расчёска, зубная щётка, полотенце и постель.
- Необходимо соблюдение режима питания. Частота приёма пищи - не менее 3 раз в сутки.



Желаем Вам здоровья!
Желаем Вам здоровья!



Здоров по
собственному
желанию!

Здоровый образ жизни это

Образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.

Здоровый образ жизни состоит из:

- правильного питания;
- спорта;
- личной гигиены;
- разных видов закаливания;
- отказа или сведения к минимуму вредных привычек

Элементы здорового образа жизни

включают разные составляющие:

- воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
- окружающая среда;
- отказ от курения, употребления наркотиков и алкоголя;
- здоровое питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов.

Спорт – здоровый образ жизни

Спорт позволяет улучшить состояние организма, как внутри, так и снаружи. Активный образ жизни улучшает кровообращение, укрепляет сердечно-сосудистую систему, улучшает обмен веществ, укрепляет иммунную систему, позволяет сбросить лишние килограммы и многое другое.



Зачем нужны физические упражнения?

- Укрепление мышц.
- Тренировка сердечно-сосудистой системы.
- Выработка двигательных навыков.
- Способ борьбы со стрессом.
- Контроль веса.



Правильное питание

Главнейшая составляющая здоровья - это питание. Оно должно быть рациональным и сбалансированным. Именно из-за неправильного питания и появляются всевозможные заболевания, накапливается усталость и ухудшается настроение.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



РЕКОМЕНДУЮТСЯ

Ежедневно зерновые продукты: хлеб из муки грубого помола, овсянка, гречка, рис, пшено, макаронные изделия

500 грамм и более овощей, фруктов и ягод в день

Рыба, особенно жирная, 2-3 раза в неделю

Фасоль, чечевица, горох, гречка, соевые продукты, орехи

Нежирное мясо и птица, нежирные молочные продукты

Растительные масла для заправки салатов и приготовления пищи

Жидкости (не сладкие) не менее 1,5 литров в день

Запекание и отваривание продуктов, вместо жарения

Питание должно соответствовать принципу энергетического равновесия: если человек потребляет больше калорий, чем расходует, развивается ожирение. Питание должно быть разнообразным, умеренным и сбалансированным (55-60% углеводы, 10-15% — белки и 15-30% — жиры).
Важно не диета, а ежедневный выбор в пользу продуктов и принципов здорового питания

Большое количество потребляемой жирной пищи приводит к чувству тяжести в области живота, ожирению, сахарному диабету и другим тяжелым последствиям. Употребление продуктов, содержащих химические добавки (всевозможные красители, консерванты), способствует возникновению заболеваний внутренних органов.