



Всемирный день здоровья



7 простых правил для сохранения вашего здоровья:



Здоровый сон - это залог физического и психического здоровья, требующий 7–9 часов непрерывного отдыха. Для восстановления сил важно ложиться спать между 22:00 и 23:00, проветривать спальню, исключить гаджеты за час до сна и соблюдать единый режим дня, чтобы организм вырабатывал достаточно мелатонина.

Распорядок дня - это основа здоровья, включающая сон 7–9 часов (отбой до 23:00), сбалансированное 4–5 разовое питание в одно время, регулярную физическую активность и чередование умственного труда с отдыхом



Рациональное питание - это физиологически полноценный рацион здоровых людей, сбалансированный по калорийности, белкам, жирам, углеводам, витаминам и минералам.

Личная гигиена - это система правил (уход за телом, полостью рта, одеждой), направленная на поддержание чистоты, сохранение и укрепление здоровья, профилактику заболеваний. Основные меры включают ежедневный душ, частое мытье рук с мылом (до 20 сек), смену нижнего белья каждый день и чистку зубов дважды в сутки.



Отказ от вредных привычек - фундамент ЗОЖ, укрепляющий иммунитет, снижающий риск инфарктов, инсультов и рака. Для успеха необходимо осознать проблему, заменить вредные действия полезными (спорт, хобби), управлять стрессом и заручиться поддержкой окружения.

Физическая активность - это любые движения тела, требующие расхода энергии, от ходьбы до тренировок. Для здоровья ВОЗ рекомендует 150-300 мин умеренной (быстрая ходьба) или 75-150 мин интенсивной (бег) нагрузки в неделю. Регулярные занятия снижают риск болезней сердца, диабета, рака и улучшают психическое состояние.



Прохождение диспансеризации - комплекс медицинских услуг, оказываемых в целях проведения медицинской профилактики, пропаганды здорового образа жизни и воспитания ответственности граждан за своё здоровье.