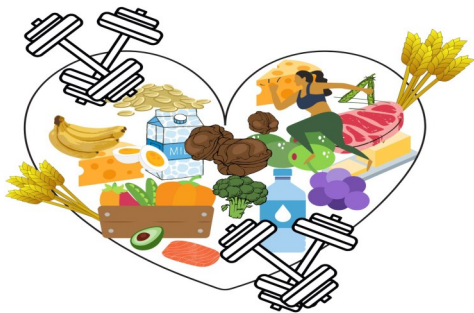


Здоровье - это твой личный ответственный выбор

Юность - время, когда ты каждый день строишь свою будущую жизнь. Благополучие твоей жизни зависит от твоего здоровья, трудоспособности, созидательной энергии, образования и культуры.

Главное - это всегда ощущать свою ответственность за его сохранение и постоянно вырабатывать в себе привычки здорового образа жизни

ЛЮБИТЕ СЕБЯ

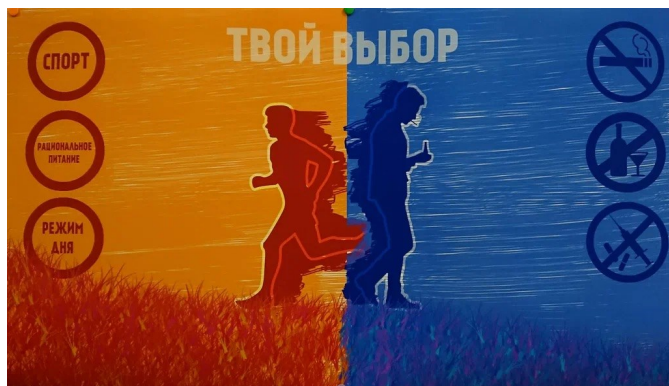


ЗАБОТЬТЕСЬ О СЕБЕ

Здоровье человека зависит от следующих факторов:

- от внешней среды на 20 - 25%;
- от наследственности на 15 - 20%;
- от медицинской помощи на 8 - 10%;
- от образа жизни на 50 - 55%.

Здоровье—это бесценный дар, который преподносит человеку природа. И только от нас самих, от нашего образа жизни зависит то, каким оно будет на протяжении всей жизни человека. Без здоровья очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой, а чаще всего человек растрчивает этот дар попросту, забывая, что потеряв, вернуть его очень и очень трудно. В жизни каждого человека есть слабости, которые нужно преодолевать. Курение, наркомания, алкоголизм, неправильное питание —это пороки, которые наказываются потерей здоровья.



Запомни !

В здоровом теле—здоровый дух.

Здоров будешь—все добудешь.

Здоровье не купишь—его разум дарит.

Береги платье снову, а здоровье смолоду.

Фельдшер КОУ СУВШ №2
Аминева Айгуль Вадимовна

БУ «Сургутская городская
клиническая поликлиника №4»
Детская поликлиника.



**ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ В ТВОИХ
РУКАХ!**

«Смешны требования людей, курящих, пьющих, объедающихся, не работающих и превращающих ночь в день, о том, чтобы доктор сделал их здоровыми, несмотря на их нездоровый образ жизни...».
Л.Н.Толстой

Сургут 2022 год

1. Здоровое питание - не злоупотреблять солеными блюдами

Избыточное употребление соли – одна из причин повышения артериального давления. В день взрослый человек должен употреблять не больше 5 г соли (это 1 чайная ложка).

Норма потребления соли у больных с сердечной недостаточностью – до 2 г.

- соблюдать баланс употребления белков, жиров и углеводов

В ежедневном рационе должны присутствовать белки (мясо, птица, рыба, яйца, творог) – 10–15 %, жиры (растительные и животные масла, орехи, семечки, сыр) – 15–30%, сложные углеводы (крупы, бобовые, овощи, фрукты) – 55–75%.

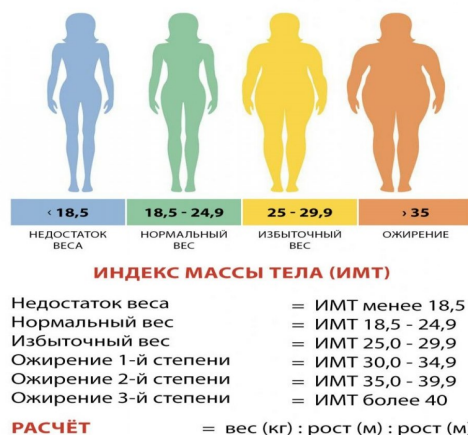
Ежедневное употребление фруктов и овощей должно составлять не менее 400 г.

- отказ от фастфуда

Злоупотребление несбалансированной пищей способствует повышению массы тела, нарушению обмена холестерина, риску развития сахарного диабета.

2. Отслеживание массы тела

Всемирная организация здравоохранения выделяет несколько групп:



Результат выше 25 – должен вас насторожить. В этом случае необходимо скорректировать питание и уделить больше внимания физическим нагрузкам. по индексу массы тела:

3. Занятия спортом и физические нагрузки

Умеренная физическая активность – один из ключевых факторов в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний. Заниматься необходимо не менее 30 минут ежедневно. Важно с детства прививать любовь к спорту .

Двигаться нужно по возможности больше. Это может быть:

- ходьба – 30–40 минут в день в достаточно быстром темпе;
- велопрогулки;
- бассейн;
- скандинавская ходьба;
- бег трусцой;
- йога

4. Отказ от алкогольной и никотиновой зависимостей

Алкоголь и курение повышают частоту сердечных сокращений и артериальное давление, употребление спиртных напитков приводит к нарушению работы сердечной мышцы.

Никотин изменяет состояние сосудистой стенки. По этой причине появляются атеросклеротические бляшки – жировые образования на стенках артерий, которые снижают их проходимость и могут привести к образованию тромба.



5. Здоровый сон и полноценный отдых

Недостаток сна крайне негативно сказывается на здоровье сердечно-сосудистой системы. Спите не меньше 7–8 часов, 5 часов сна – критическая отметка для организма.

Помните – здоровье вашего сердца в ваших руках! Помогите ему, и оно будет вам благодарно!