

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. ЗОЖ является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности.

Актуальность ЗОЖ вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характеров, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

По оценкам отечественных и зарубежных специалистов состояние здоровья населения зависит:

- ☐ на 50% от образа жизни,
- ☐ на 20-30% от состояния окружающей среды,
- ☐ на 15% от генетических факторов,
- ☐ и только на 10% от деятельности служб здравоохранения

Для обеспечения бесперебойного функционирования всех систем организма, а также хорошего самочувствия необходимо **следовать принципам здорового образа жизни.**

Элементы здорового образа жизни:

- ☐ Воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков.
- ☐ Окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье.
- ☐ Отказ от курения, наркотиков и употребления алкоголя.
- ☐ Здоровое питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов.
- ☐ Движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (например, фитнес), с учётом возрастных и физиологических особенностей.
- ☐ Личная и общественная гигиена: совокупность гигиенических правил, соблюдение и выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья.

ВОСПИТАНИЕ С РАННЕГО ДЕТСТВА ЗДОРОВЫХ ПРИВЫЧЕК И НАВЫКОВ



Научить заботиться о своем здоровье маленького ребенка сложно, так как потребность в здоровье у него в силу возрастных особенностей отсутствует. Ребенок не замечает своего здоровья и воспринимает его как естественную данность. Но у каждого малыша есть огромное желание скорее вырасти, стать сильным, быть таким как сверстники, а еще лучше хоть в чем-то превосходить их. **Поэтому важно с детства последовательно учить ребенка** умению оценивать состояние своего здоровья, «прислушиваться» к состоянию своего организма, понимать посылаемые им сигналы тревоги, правильно выражать характер ощущаемых симптомов, жалоб, сопровождающих ухудшение самочувствия.





В силу возрастных и физиологических особенностей ребенок дошкольного возраста пассивен не только в отношении собственного здоровья, но и своей жизнедеятельности. Поэтому именно в раннем детстве ребенок должен освоить навыки безопасного для здоровья поведения в жизни.

Формируя здоровый образ жизни ребенка, родители должны привить ребенку основные навыки и знания.

Ребенок дошкольного возраста должен знать:

- ☐ правила гигиены и ухода за своим телом;
- ☐ наиболее опасные факторы риска для здоровья и жизни;
- ☐ то, как устроен человек, какие органы нуждаются в особой защите;
- ☐ о своем физическом развитии, уровне физической подготовленности.



Необходимые навыки гигиенического поведения ребенок получает в детском учреждении на занятиях, в общении с воспитателями, медицинскими работниками. Но самую большую роль в формировании отношения ребенка к своему здоровью и поведению играет семья. Именно в семье закладываются полезные или вредные привычки, формируется образ жизни. Маленький ребенок во всем подражает родителям и старшим детям в семье.



Существует правило:

Если хочешь растить своего малыша здоровым, сам иди по пути здоровья.

На личном примере взрослых формируются представления ребенка о правилах поведения в жизни.

Курение, потребление алкоголя, нерациональное питание, низкая физическая активность, агрессивность – к сожалению, все эти вредные привычки приобретаются в семье.

Обязанность родителей – воспитывать у ребенка гигиенические навыки. При этом, подавая ребенку положительный пример во всем и требуя от ребенка выполнения определенных правил, взрослые сами должны их соблюдать.

Здоровье начинается с образа жизни.

Здоровый образ жизни семьи - это благоприятный эмоциональный климат, доброжелательное отношение родителей друг к другу и ребенку, правильное питание, физическая и трудовая активность, совместное выполнение бытовых обязанностей и отдых, образцовое поведение родителей, их отрицательное отношение к курению и алкоголю.

В дошкольном детстве ребенок развивается как личность. В этом возрасте формируются потребность трудиться, потребность в физической активности, поэтому в семье эти потребности следует удовлетворять и поощрять.



Для формирования потребности в здоровье малыша воспользуйтесь следующими советами:

- развивайте у ребенка навыки безопасного поведения;
- закрепляйте гигиенические навыки, полученные ребенком в детском учреждении;
- соблюдайте дома режим дня;
- проводите закаливающие процедуры;
- гуляйте с ребенком на свежем воздухе;
- организуйте совместный досуг и двигательную активность;
- покупайте натуральные продукты питания и продукты с повышенной биологической ценностью;
- не отказывайтесь от прививок.



ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА: БЕЗОПАСНАЯ И БЛАГОПРИЯТНАЯ ДЛЯ ОБИТАНИЯ, ЗНАНИЯ О ВЛИЯНИИ НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ ФАКТОРОВ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ НА ЗДОРОВЬЕ

Влияние экологии на здоровье человека в России сегодня составляет всего **25-50%** от совокупности всех воздействующих факторов. И только через **30-40 лет**, по прогнозам экспертов, зависимость физического состояния и самочувствия граждан РФ от экологии возрастёт до **50-70%**.



Что касается экологии, как фактора воздействия на здоровье человека, то при оценке степени его влияния важно учитывать масштабы экологического загрязнения:

- **глобальное экологическое загрязнение** — беда для всего человеческого общества, однако для одного отдельного человека не представляет особой опасности;
- **региональное экологическое загрязнение** — беда для жителей региона, но в большинстве случаев не очень опасно для здоровья одного конкретного человека;
- **локальное экологическое загрязнение** — представляет серьёзную опасность как для здоровья населения отдельного города/района в целом, так и для каждого конкретного жителя этой местности.

Следуя данной логике, легко определить, что зависимость здоровья человека от загазованности воздуха конкретной улицы, на которой он живёт, ещё выше, чем от загрязнения района в целом.



Однако самое сильное влияние на здоровье человека оказывает экология его жилища и рабочего помещения. Ведь примерно 80% своего времени мы проводим именно в зданиях.

В помещениях воздух, как правило, сухой, в нем значительна концентрация химических загрязнителей:

- ☐ по содержанию радиоактивного радона — в 10 раз (на первых этажах и в подвалах — возможно, и в сотни раз);
- ☐ по аэроионному составу — в 5–10 раз.

Таким образом, для здоровья человека в высшей степени важно:

- на каком этаже он живёт (на первом выше вероятность облучения радиоактивным радоном),
- из какого материала построен его дом (натурального или искусственного),
- какой кухонной плитой он пользуется (газовой или электрической),
- чем покрыт пол в его квартире/доме (линолеумом, коврами или менее вредным материалом);
- из чего изготовлена мебель (СП-содержит фенолы);
- присутствуют ли в жилище комнатные растения, и в каком количестве.



Атмосферный воздух является одним из основных жизненно важных элементов окружающей нас среды. За сутки человек вдыхает около **12-15 м³ кислорода**, а выделяет приблизительно **580 л углекислого газа**.

Содержащиеся в атмосфере вредные вещества воздействуют на человеческий организм при контакте с поверхностью кожи или слизистой оболочкой.

Происходит это тогда, когда вспотевший человек (с открытыми порами) летом идёт по загазованной и запылённой улице. Если, добравшись до дома, он тут же не примет тёплый **(не горячий!)** душ, вредные вещества имеют шанс проникнуть глубоко в его организм.



Признаки и последствия действий загрязнителей воздуха на организм человека проявляются большей частью в ухудшении общего состояния здоровья:

- появляются головные боли, тошнота,
- чувство слабости,
- снижается или теряется трудоспособность.

Наибольшее количество загрязнителей попадает в организм человека через лёгкие. И действительно, большинство исследователей подтверждает, что ежедневно с **15 кг** вдыхаемого воздуха в организм человека проникает больше вредных веществ, чем с водой, с пищей, с грязных рук, через кожу.

При этом ингаляционный путь поступления загрязнителей в организм является ещё и наиболее опасным. В силу того, что:

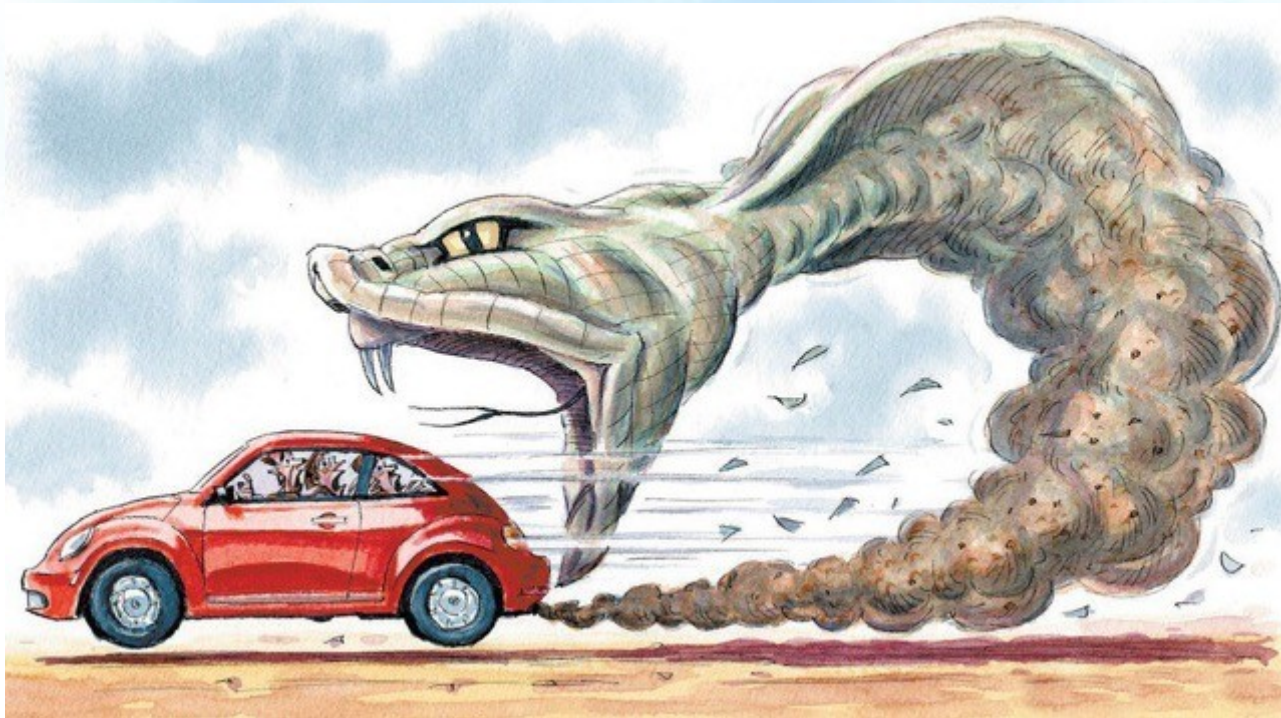
- ❑ воздух загрязнён широчайшим ассортиментом вредных веществ, некоторые из которых способны усиливать пагубное воздействие друг друга;
- ❑ загрязнения, попадая в организм через дыхательные пути, минуют такой защитный биохимический барьер как печень — в результате их токсическое воздействие оказывается **в 100 раз сильнее** влияния загрязнителей, проникающих через желудочно-кишечный тракт;
- ❑ усвояемость вредных веществ, поступающих в организм через лёгкие, намного выше, чем загрязнителей, проникающих с пищей и водой;
- ❑ от атмосферных загрязнителей тяжело укрыться: они оказывают влияние на здоровье человека **24 часа в сутки 365 дней в году**.



Основные причины смертей, вызванных загрязнением атмосферного воздуха – это рак, врождённые патологии, нарушение работы иммунной системы организма человека.

Вдыхание воздуха, в котором присутствуют продукты горения (разреженный выхлоп дизельного двигателя), даже в течение непродолжительного времени, например, увеличивают риск получить ишемическую болезнь сердца.

Промышленные предприятия и автотранспорт выбрасывают чёрный дым и зеленовато-жёлтый диоксид, которые повышают риск ранней смерти. Даже сравнительно низкая концентрация этих веществ в атмосфере вызывают **от 4 до 22 процентов** смертей до сорока лет.



Выхлопы автомобильного транспорта, а также выбросы предприятий, сжигающих уголь, насыщают воздух крошечными частицами загрязнений, способных вызывать повышение свёртываемости крови и образование тромбов в кровеносной системе человека.

Загрязнённый воздух приводит также к повышению давления. Это вызвано тем, что загрязнение атмосферы вызывает изменение той части нервной системы, которая контролирует уровень кровяного давления.

Из-за загрязнения воздуха в крупных городах происходит примерно **пять процентов** случаев госпитализации.

Будущее человечества зависит от чистого воздуха, воды, лесных массивов. Только правильное отношение к природе позволит будущим поколениям быть здоровыми и счастливыми.

ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ, НАРКОТИКОВ И УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ

АЛКОГОЛИЗМ И ЗДОРОВЬЕ

По данным Министерства здравоохранения РФ алкогольная зависимость является серьезной проблемой в нашей стране.

Основные факты, характеризующие проблему неблагоприятного действия алкоголя на население:

- В результате вредного действия алкоголя ежегодно в мире умирает **2,5 млн. человек.**
- От причин, связанных с алкоголем, ежегодно **умирает 320 000 молодых людей в возрасте 15-29 лет, что составляет 9% всех случаев смерти** в этой возрастной группе.
- По данным Росстата, в 2015 году в России умерло **458,2 тысячи человек.** Смертность около **30 % мужчин и 15 % женщин** связывают с болезнями, ассоциированными с курением. **Более 10 тысяч человек** погибли от случайных отравлений алкоголем.
- Алкоголь является третьим по значимости фактора риска бремени болезней в мире; это основной фактор риска в Западной части Тихого океана и Америке и второй по значимости фактор риска в Европе.
- Алкоголь ассоциируется со многими серьезными проблемами общества, включая преступления и насилие в семье, безнадзорность детей и жестокое обращение с ними, а также невыходы на работу по состоянию здоровья.





Для многих людей алкогольные напитки являются неотъемлемым атрибутом любого праздника или вечеринки. **Чрезмерное употребление алкоголя приводит к необратимым последствиям:** на определенных стадиях алкогольной зависимости обнаруживаются тяжелые патологии нервной и других систем организма.

Что такое алкоголь? С научной точки зрения **алкоголь** – это непосредственно этиловый спирт.

Этиловый спирт – это ядовитое наркотическое вещество.

В алкоголе содержатся следующие ядовитые примеси:

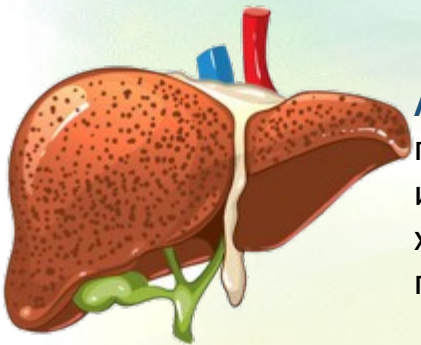
- эфиры,
- альдегиды,
- сивушные масла,
- свободные кислоты.

Спиртное поступает в кровь и человек начинает пьянеть. Слизистой желудка всасывается примерно **90%** принятого внутрь алкоголя.





Алкоголь поражает поджелудочную железу, это проявляется в виде панкреатита – в подложечной области возникают приступы боли, происходят изменения в крови и в моче, появляется лейкоцитоз.



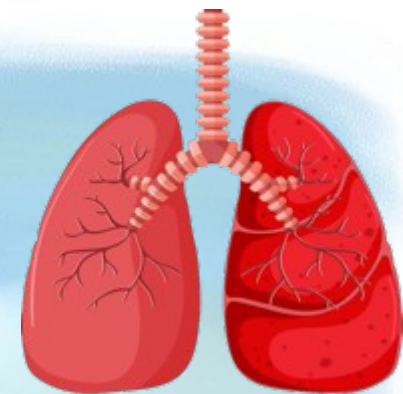
Алкоголь влияет и на печень. Это проявляется в виде гепатита острого или хронического, цирроза хронического, жировой дистрофии печени.



Сильнее всего от алкоголя страдает человеческий мозг. Это влияние необратимо и очень страшное. Даже самые маленькие дозы выпитого спиртного приводят к изменениям в мозгу, и исправить это невозможно.



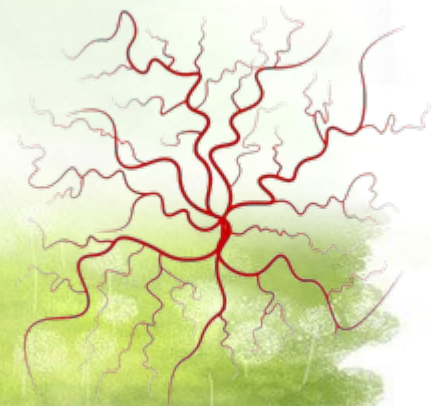
Страдает от токсичного воздействия и кожный эпителий бронхов, что приводит к заболеваниям органов дыхания.



Алкоголь разрушает центральную нервную систему. Он изменяет функцию нервных клеток, проникая внутрь их. Каждый второй больной алкоголизмом имеет пораженную сердечно-сосудистую систему.

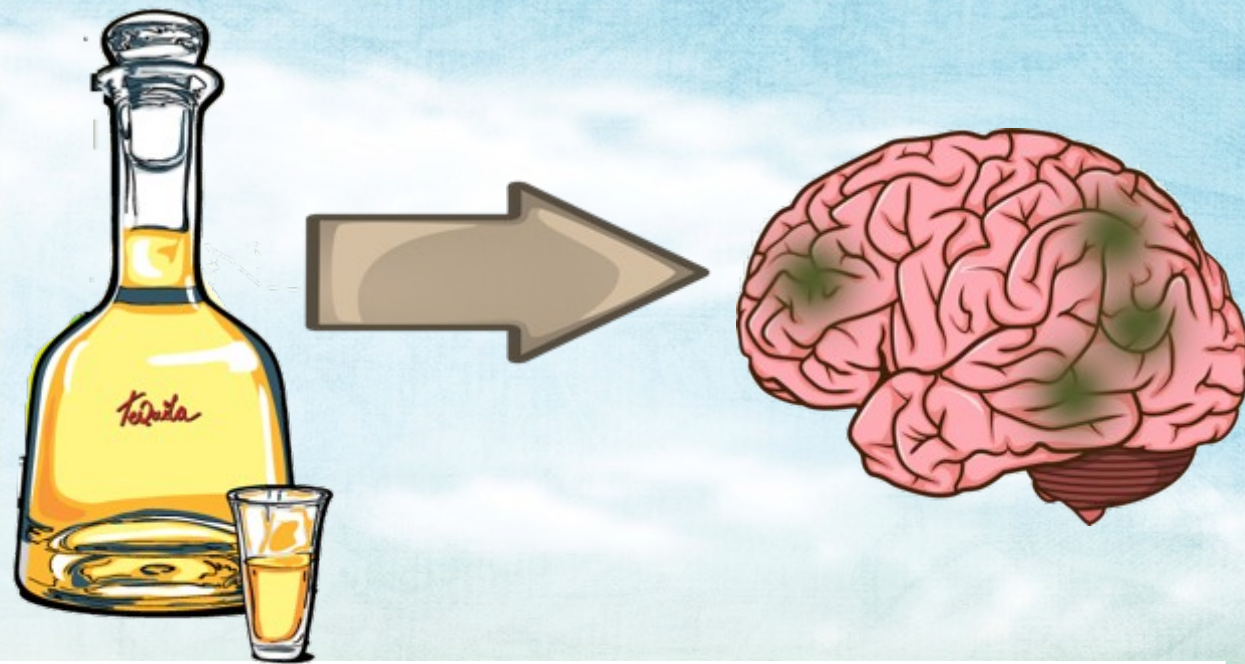


Поражается и венозная система при систематическом употреблении алкоголя. Появляются багровые отеки на коже щек и носа. Расширяются вены желудка, пищевода, прямой кишки.



Чем больше человек будет пить, тем сильнее будет влияние спиртного на мозг. Если человек пьет, его мозг уменьшается в объеме, сглаживаются мозговые извилины. Это объясняется тем, что именно в мозгу происходит активное кровообращение.

Этот орган постоянно нуждается в живительном кислороде, который поступает вместе с кровотоком в нужных объемах. Кровь циркулирует по узеньким сосудам, насыщая мозг для нормальной деятельности кислородом.



Выпитое спиртное в считанные секунды попадает по кровотоку в мозг человека, оказывая на него **разрушительное влияние**, нарушается нормальная работа мозга из-за происходящих в нем изменений.

Алкоголь склеивает эритроциты в крови, что приводит к образованию тромбов. Они закупоривают сосуды, поэтому кислород к клеткам плохо поступает. А когда клетки мозга не получают нужную дозу кислорода, они начинают «задохнуться» и отмирают.

Алкоголь – коварный враг вашего мозга, он вызывает у человека чувство радости в то время, когда отмирают клетки мозга.

Доказано, что 100 грамм водки убивает 8 000 мозговых клеток. В результате, мозг становится меньше в объеме, на нем появляются рубцы и язвочки, не исключены также кровоизлияния.





Если алкогольные напитки употреблять длительное время, то это приведет к хроническому алкоголизму. Последствия могут отличаться, но одно остается неизменным: они всегда ищут повод выпить, а если повода не находят, то пьют просто так.

Чем больше алкоголя поступает в кровь, тем больше вреда для организма.

Организм человека, употребляющего спиртные напитки, изнашивается в несколько раз быстрее, чем организм здорового, не пьющего.

Спиртные напитки влияют абсолютно на все системы и органы без исключения, ослабляют иммунитет, приводят к частым заболеваниям.

*Не травите свой организм, не пейте!
Заботьтесь о своем здоровье!
Исключите спиртное раз и навсегда из вашей жизни!*

КУРЕНИЕ И ЗДОРОВЬЕ

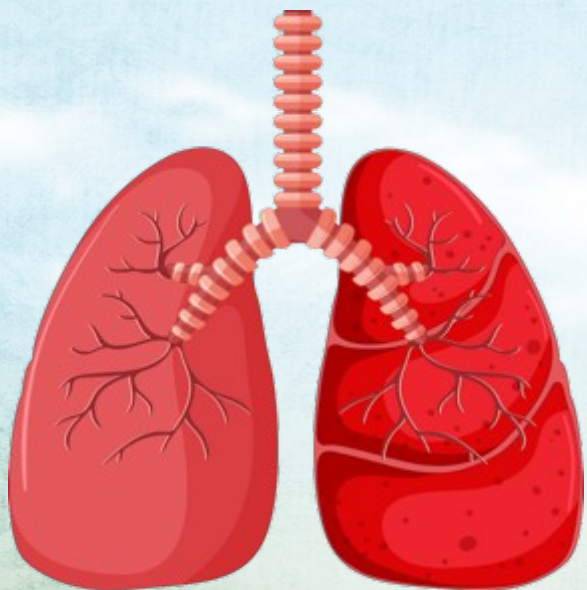


К сожалению, **табакокурение** — очень сложная и противоречивая проблема современной жизни. С одной стороны, давно известно, что курение табака вызывает ряд серьезных заболеваний, многие из которых являются смертельными. Но при этом табак находится в свободной продаже и является одним из самых доступных товаров.

Табак — это единственный легальный продукт, который убивает потребителя при использовании по прямому назначению. По статистике около **70%** курильщиков хотят избавиться от этой привычки, но только **2—3%** удается это сделать самостоятельно.

Всемирная организация здравоохранения классифицирует курение табака как заболевание, которое требует медикаментозного лечения, помощи и поддержки со стороны медицинского персонала. Табачная зависимость выражается не только в физической зависимости от никотина, но и в психологической зависимости, которая проявляется в привычках, ритуалах и других формах поведения, связанных с курением.

Какой вред приносит курение? Последствий курения может быть превеликое множество – сигаретный дым затрагивает практически все внутренние органы.



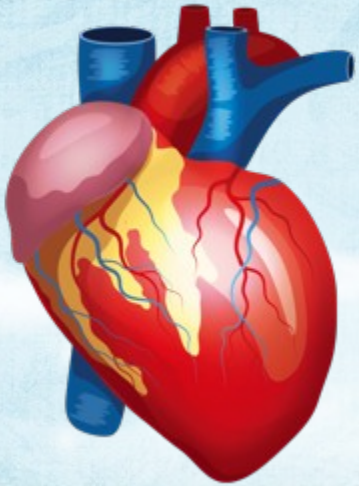
Лёгкие. Табачный дым повреждает дыхательный эпителий, обуславливая утренний кашель курильщика, бронхиты и ХОБЛ (Хроническая обструктивная болезнь лёгких), эмфизему лёгких и рак легких. Риск развития бронхитов и эмфиземы легких у курильщиков повышается **в 10 раз**.

Среди мужчин рак лёгких превалирует в смертности от новообразований, что обусловлено большой долей курильщиков-мужчин в населении практически всех стран. **80-90 %** случаев ХОБЛ обусловлены курением. Показатели смертности от ХОБЛ среди курильщиков максимальны, у них быстрее развивается обструкция дыхательных путей и одышка.

В **90 %** случаев смерть от рака лёгких у мужчин и **80 %** у женщин вызваны курением. **Табачный дым** — сильный канцероген. Он не только подавляет противоопухолевый иммунитет, но и содержит вещества, которые способны напрямую повреждать ДНК клеток, что и ведёт к их озлокачествлению.

Основными этиологическими факторами рака лёгких у курильщиков считаются радон, полоний, бензопирен и нитрозамины, содержащиеся в табачной смоле. Рак лёгких развивается у **17,2 %** курящих мужчин и у **11,6 %** женщин-курильщиц. Среди некурящих эти показатели выглядят как **1,3 %** и **1,4 %**, соответственно. У курильщиков, страдающих ХОБЛ и выкуривающих **более 20 сигарет в день** риск развития активного туберкулёза **увеличивается в 2-4 раза**.





Сердечно-сосудистая система. Курение — один из ведущих факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний.

У курильщиков риск смерти от инфаркта миокарда **в 2-4 раза выше**, чем у некурящих. Курение повышает риск смерти от инсульта **в 2-4 раза**. Поскольку курение вызывает сужение артерий, у курильщиков повышается риск развития заболеваний периферических сосудов, таких, как обструкция крупных артерий рук и ног, что приводит к трофическим нарушениям вплоть до развития гангрены. У курильщиков значительно чаще развивается и аневризма брюшной аорты.



Желудочно-кишечный тракт. Рак пищевода, пептическая язва желудка, рак желудка, рак поджелудочной железы. Курение тормозит продукцию слюны, которая является главной буферной жидкостью организма, противостоящей кислоте желудочного сока.

Курение также может стимулировать секрецию соляной кислоты париетальными клетками желудка и расслабление мышц нижнего пищеводного сфинктера, способствуя, таким образом, возникновению гастроэзофагеальных рефлюксов и гастроэзофагеальной рефлюксной болезни. Курение является фактором, способствующим возникновению гастрита. Курение увеличивает вероятность развития функциональной диспепсии **в 2 раза**.

*Многие из числа курильщиков могли бы прожить гораздо дольше...
Но по статистике, регулярное курение отнимает в среднем 10-15 лет жизни.
А стоит ли сигаретная тяга таких жертв?..*

НАРКОТИКИ И ЗДОРОВЬЕ



Наркотики — это вещества, способные вызывать состояние радостного опьянения — эйфорию, а при систематическом применении — привыкание и жесткую зависимость.

Наркотики бывают естественного происхождения, известные с древности, (маришуана, гашиш, опиум, конопля) **и синтетические**, т. е. добытые химическим путем. В качестве наркотиков иногда используются лекарственные вещества психотропной группы.

Наркомания — это состояние хронического отравления организма, при котором человек испытывает непреодолимое влечение к наркотику.

В состоянии наркотического опьянения человек перестает испытывать душевную и физическую боль, появляется ощущение легкости, комфорта. Ощущение легкости приводит к потере контроля над собой и утрате чувства реальности. Бывают случаи, когда человеку начинает казаться, что он может выпрыгнуть из окна и полететь по воздуху, и т. д.

Состояние наркотического опьянения продолжается только в то время, когда наркотическое вещество содержится в крови.





Токсикомания — это разновидность наркомании, при которой в качестве наркотика используют яды, воздействующие на нервную систему, мозг. Обычно это органические растворители: клеи, лаки, бензин. **Токсикомания встречается даже у детей раннего возраста, отличается злокачественным течением и быстрым развитием слабоумия.**

Наркотические вещества используются в медицине, как сильное обезболивающее средство в ограниченном количестве и под строгим врачебным контролем.

Что такое «наркотическая ломка»? Через некоторое время регулярного употребления наркотиков эйфория сменяется жесткой физической зависимостью — человек употребляет наркотики не столько ради эйфории, сколько из страха подвергнуться ломке — крайне тяжелому и болезненному состоянию, сопутствующему возврату организма к нормальной деятельности.

При внезапном отрыве от приема наркотика возникает беспокойство, бессонница, депрессия, ломота и давление в суставах, очень неприятные, тягостные ощущения в мышцах, могут быть судороги в конечностях, и т.д. (озноб, сердцебиение). В подобном состоянии человек готов на любой поступок, лишь бы добыть денег на новую дозу наркотического вещества. Наркоманы из-за этого совершают много преступлений. Не каждый способен выдержать ломку и поэтому многие предпочитают продолжать прием наркотика как единственное средство разрешения проблемы.





Почему считается, что наркотики — в основном проблема молодежи? Действительно, большинство принимающих наркотики — молодежь. Молодежь имеет свои проблемы, в частности, возраст 13-19 лет — возраст критический, кризисный, когда подросток психически наиболее уязвим.

Абсолютно все наркотики по своей природе являются ядами, поражающими все системы органов и тканей, но особенно центральную нервную систему, мозг, половую систему, печень и почки. Как правило, люди с самым крепким здоровьем при регулярном употреблении наркотиков живут не больше десяти лет. Большинство умирает раньше.

Весьма распространены случаи, когда люди, употребляющие наркотики, умирают в течение первого года с момента начала употребления наркотического вещества. Поскольку наркоманы пользуются не стерильными шприцами, среди них распространены многие болезни, передаваемые через кровь — СПИД, гепатит и другие. От этих болезней они часто умирают раньше, чем произошло отравление организма наркотиком.

Человек, страдающий наркоманией, очень быстро теряет способность к воспроизводству потомства. У наркоманов, если есть дети, то они обычно рождаются больными, часто умственно отсталыми.

Сколько нужно времени для превращения человека из здорового в наркомана?



Это в основном непредсказуемо. Очень много зависит от индивидуальных особенностей и наследственности. Для некоторых достаточно одного укола, чтобы превратиться в законченного наркомана.

Все, кто стал наркоманом, начинали с мысли: просто попробовать наркотик, «побаловаться», а потом бросить.

Бывают случаи, когда человек пробовал наркотик и не стал наркоманом, но это напоминает игру «русская рулетка». Если вы хотя бы раз попробовали наркотические вещества, никто не может дать гарантии, что это для вас кончится благополучно. Вы не можете знать заранее, есть у вас предрасположенность к наркомании, или нет. Наиболее опасны наркотики для тех, кто испытывает при их приеме особо сильное сладострастие.

Будучи уже зависимым от наркотического вещества, человеку кажется, что он в состоянии бросить. Осознание происшедшего приходит только тогда, когда зависимость зашла слишком далеко, чтобы остановиться самому.





Лечение наркомании возможно только при желании больного. Тем, кому удалось порвать с наркотической зависимостью, очень медленно возвращаются к прежнему образу жизни.

Вся сложность лечения заключается в том, что подавляющее большинство больных вообще не хотят лечиться. Если учесть, что личность уже повреждена, обезволена, то понятно, как трудно бороться с наркоманией.

Проблема наркомании представляет опасность для общества и государства. Люди, употребляющие наркотики, перестают быть продуктивными членами общества, неспособны даже к воспроизводству потомства. Будучи физически и юридически гражданами государства, они не только не приносят пользы, но причиняют вред.

Наркомания становится как бы болезнью общества, разрушая его изнутри. Наркомания разрушает семью, а именно крепкая семья является основой существования общества и государства.

Требования к здоровому питанию

Жизнь человека невозможна без регулярного поступления пищи, необходимой для возмещения энергозатрат организма и происходящих в нем пластических процессов роста и восстановления тканей, нормального функционирования всех физиологических систем. Нерациональное (недостаточное или избыточное, либо несбалансированное в качественном отношении) питание приводит к весьма неблагоприятным последствиям.



Чтобы пища и питание в полной мере соответствовали своим биологическим и социальным функциям, они должны отвечать следующим основным физиолого-гигиеническим требованиям:

- Быть достаточными по своей энергетической ценности и соответствовать (в некоторых случаях, например в детском возрасте, немного превышать их) суммарным суточным энерготратам конкретного человека;
- Содержать в наиболее благоприятных физиологически сбалансированных соотношениях все пищевые вещества, необходимые для нормальной жизнедеятельности организма, — белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные элементы, воду;
- Обладать приятным вкусом, запахом, внешним видом, вызывать аппетит и чувство насыщения, быть хорошо удобоваримыми и усвояемыми;
- Состоять из различных по происхождению и характеру кулинарной обработки продуктов растительного и животного происхождения, включать свежие овощи, фрукты;
- Приниматься не менее 3 раз в день, в определенное время, с правильным (соответствующими режиму дня и характеру трудовой нагрузки) распределением энергетической ценности и вида пищи по отдельным ее приемам;
- Быть безвредной (не являться причиной пищевых отравлений и других заболеваний, связанных с пищей).

Пирамида здорового питания – 5 золотых правил

Пирамида питания или пищевая пирамида представляет собой схематически изображенную рекомендацию по рациональному питанию.



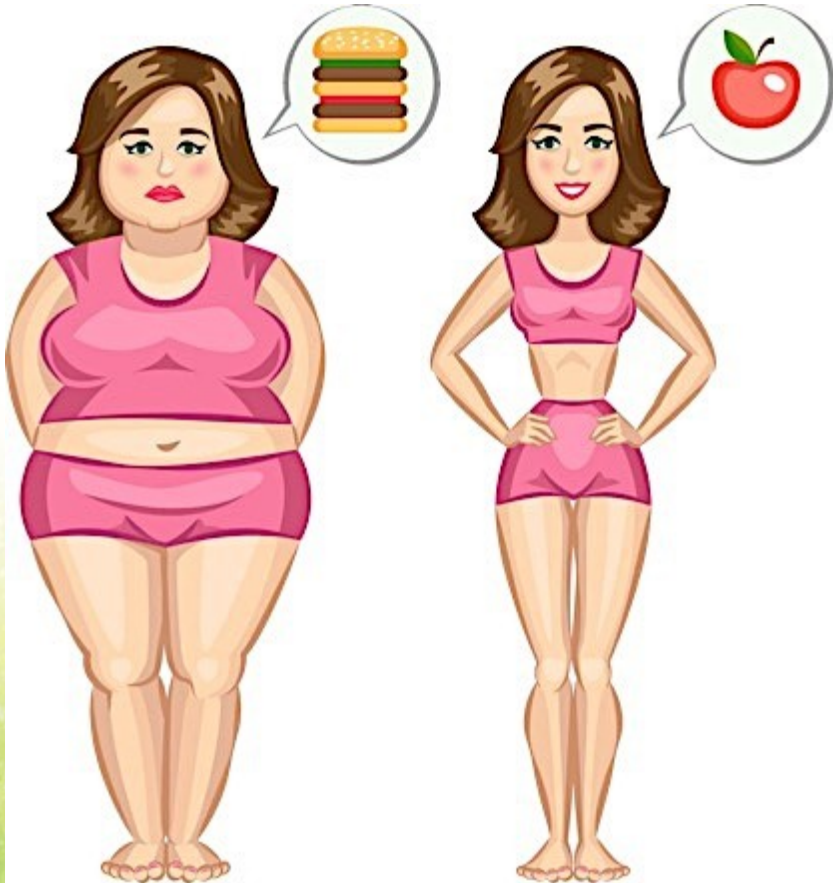
Продукты распределялись по «этажам» следующим образом:

- **1-й** – Цельнозерновые продукты, хлеб грубого помола, каши, отруби, неочищенный (бурый) рис, макаронные изделия из цельнозерновой муки; растительные масла. Продукты данной группы следует употреблять каждый день.
- **2-й** – Овощи (в изобилии), фрукты, ягоды (2-3 порции ежедневно).
- **3-й** – Орехи, бобовые (1-3 порции).
- **4-й** – Рыба, птица (лучше филе без кожи), яйца (0-2 порции каждый день).
- **5-й** – Молоко и молочные продукты (1-2 порции).
- **6-й** – Красное мясо, колбасы, сливочное масло, маргарин, сладости, картофель, белый хлеб и рис, газированные напитки (употреблять крайне редко).

Главный принцип пищевой пирамиды: продукты, расположенные в основании пирамиды, следует употреблять как можно чаще. Чем дальше от основания находятся продукты, тем меньшее место они должны занимать в нашем рационе.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Правильное здоровое питание – основа человеческого здоровья. Продукты, которые мы употребляем, участвуют в той или иной степени в развитии и постоянном обновлении клеток и тканей человеческого организма. Продукты являются источником органических веществ, из которых происходит синтез ферментов, гормонов и других регуляторных процессов в организме.



Обмен веществ – основа жизнедеятельности человеческого организма, напрямую зависит от характера питания. Вот и получается, что здоровое питание обеспечивает все жизненно важные для организма функции. Именно состав пищи, и ее качество в значительной степени определяет рост и физическое развитие, трудоспособность, заболеваемость, нервно-психическое состояние и продолжительность жизни.

С качественной здоровой пищей, в организм поступает достаточное количество таких веществ как белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы, минеральные вещества.

Диетологи предлагают следующие требования к здоровому питанию:



- **Строгое соблюдение правильного режима питания.** Правильно подобранная кратность приёма пищи на протяжении суток. Интервал между приемами должен быть не более 4 – 5 часов. Желательно проводить приём пищи в одно и то же время. Завтрак – 25% суточной нормы, обед – 35%, полдник – 15% и ужин – 25%. Что касается ужина, то его рекомендуется съедать за три часа до сна.
- **Калорийность рациона должна быть достаточной, но не избыточной.** Количество потребляемых калорий должно покрывать энергозатраты человека, которые, в свою очередь, зависят от пола, возраста и образа жизни, в том числе от характера труда. Вредит здоровью как недостаточная, так и избыточная калорийность рациона.

- **Придерживайтесь правильного соотношения основных компонентов питания.** Среднее количество употребляемых жиров, белков и углеводов должно составлять 1:1:4. Если у вас большие физические нагрузки или умственный труд, то соотношение меняется до 1:0, 8:3.
- **Без избытка должна покрываться потребность организма в основных пищевых веществах.** В первую очередь это должны быть аминокислоты, полиненасыщенные жирные кислоты, витамины, микроэлементы, минеральные вещества и вода. Обеспечивайте их правильное соотношение.



ДВИЖЕНИЯ: ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНАЯ ЖИЗНЬ, ВКЛЮЧАЯ СПЕЦИАЛЬНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ



Физическая активность – основа здорового образа жизни, поэтому для укрепления здоровья рекомендуется поддерживать надлежащие уровни физической активности на протяжении всей жизни. Понятие “**физическая активность**” не следует путать с “**физическими упражнениями**”.

Физические упражнения являются одной из составляющих физической активности. Помимо физических упражнений физическая активность включает также и другие виды активных телодвижений, совершаемых во время игр, работы, активного передвижения, домашней работы, а также отдыха и развлечений: от прогулки в парке до занятия экстремальными видами спорта.

Регулярные занятия физической активностью соответствующих уровней воздействуют на здоровье людей следующим образом:

- позволяют снизить риск развития высокого кровяного давления, ишемической болезни сердца, инсульта, диабета, рака молочной железы и толстой кишки, депрессии.
- способствуют укреплению здоровья костей и улучшению функционального здоровья;
- выполняют решающую роль в энергетическом обмене и поддержании надлежащего веса.

Всего лишь **30 минут** физической активности умеренной интенсивности **5 раз в неделю** снижает риск развития целого ряда заболеваний.



ПРИМЕРЫ

Физическая активность умеренной интенсивности :

- ✓ 30 минут быстрой ходьбы (около 3 км);
- ✓ 15 минут подъема по лестнице;
- ✓ 30-45 минут работы в саду;
- ✓ 45-60 минут мытья автомобиля;
- ✓ 45-60 минут мытья окон или полов.

Более интенсивная физическая активность приносит больше пользы для здоровья и может быть необходима для контроля, а тем более снижения веса.

Физические упражнения:

- ✓ 8 км езды на велосипеде в течение 30 минут;
- ✓ 15 минут бега (2,5 км);
- ✓ 30 минут интенсивных танцев;
- ✓ 20 минут плавания;
- ✓ 45-60 минут игры в волейбол.



Американские ученые приводят массу доводов, которые смогли бы помочь людям осознать необходимость в занятиях физическим спортом. Среди них:



- *Физические упражнения - это приятно.*
- *Подходящий вид физических занятий найдется для каждого.*
- *Если через несколько месяцев вы к ним привяжетесь, то ни за что уже не бросите.*

Через полгода непрерывной физической активности:

- *Вы станете бодрее, живее.*
- *Почувствуете прилив сил, значительно улучшится координация движений, реакция станет куда более быстрой.*
- *Легче станет справляться с нервным напряжением и плохим настроением.*
- *Содержание в организме жировых отложений станет меньше.*
- *Укрепятся костные и мышечные ткани.*
- *Кровообращение станет лучше.*
- *Работоспособность значительно возрастет. Физическая активность – важный и действенный инструмент в сохранении и улучшении здоровья, качества жизни, основа здорового образа жизни.*



ЛИЧНАЯ И ОБЩЕСТВЕННАЯ ГИГИЕНА

Личная гигиена как одна из составляющих здорового образа жизни

Понятие **гигиена** - чрезвычайно емкое понятие. Оно включает в себя режим условий труда и отдыха, рациональное питание, соблюдение правил ухода за телом, применение гигиенических средств и многое другое.

Личная гигиена - это свод правил поведения человека в быту или на производстве. В узком понимании - гигиеническое содержание тела, одежды и предметов домашнего обихода. Нарушение требований личной гигиены может негативно сказаться на здоровье не только одного человека, но и больших групп людей (коллективы, семьи, члены различных сообществ).



Несмотря на доказанную эффективность гигиенических мероприятий, соблюдают их далеко не все.

В России лишь каждый третий школьник регулярно моет руки; **71%** людей, имеющих домашних животных, не моет после общения с ними; правильный режим питания в течение дня соблюдает не более **51%** россиян. **Одни просто забывают мыть руки, а другие считают это бесполезной тратой времени.**

Разделы личной гигиены:

- Гигиеническое содержание тела (кожи, волос, полости рта, органов слуха, зрения, половых органов);
- Гигиена умственного труда;
- Гигиена сна и спального места;
- Гигиена индивидуального питания;
- Гигиена одежды и обуви;
- Гигиена жилища;
- Гигиена в период инфекционных заболеваний.

Гигиена кожи

Соблюдение чистоты кожи крайне важно. Кожа человека способна защищать весь организм от негативных воздействий окружающей среды

Основные правила гигиены тела:

- **Мыть тело** необходимо ежедневно теплой водой, используя специальные средства (мыло, гель для душа и др.). Температура воды должна быть немного выше нормальной температуры тела **(37-38 градусов)**. Ежедневно кожный покров вырабатывает сало и пот. Если не смывать эти выделения, то защитные свойства кожи нарушаются и, соответственно, создаются благоприятные условия для размножения болезнетворных бактерий, грибков и других вредных микроорганизмов.
- **Принимать ванну, душ** с применением мочалки **не реже 1 раза в неделю**.
- **К коже лица необходимо относиться крайне бережно**. Для умывания использовать специальные средства. Прыщи и угри самостоятельно выдавливать не стоит, так как это может привести к присоединению бактериальной инфекции.
- **Регулярно следить за чистотой рук и ногтей**. Грязь, содержащая болезнетворные микробы может попасть с рук в рот через пищу. Существует целый список болезней грязных рук, например, дизентерия, болезни, вызванные гельминтами, гепатит А.
- **Руки необходимо мыть с антибактериальным мылом** по возвращению домой, до посещения туалета и обязательно после туалета, перед едой и после приема пищи, после смены подгузника, после кашля, чихания и сморкания, после прикосновения к ручкам дверей и другим поверхностям в общественных местах, после контакта с сырыми яйцами и мясом, после контакта с мусором, после контакта с деньгами, после контакта с кровью, после контакта с животными и их отходами (как уличными, так и домашними). Если вы находитесь в дороге и у вас нет возможности вымыть руки с мылом, необходимо иметь при себе влажные салфетки или антибактериальный гель, чтобы устранить хоть некоторое количество микробов.

Как правильно мыть руки.



Намочите руки. Откройте теплую воду в кране и равномерно намочите под ней руки. Вопреки распространенному заблуждению горячая вода не смывает бактерии лучше теплой.



Возьмите мыло. Подойдет любое. Не стоит думать, что антибактериальное мыло лучше обычного. Принцип действия мыла в смывании микробов с кожи, а не в их уничтожении.



Хорошо намыльте руки. Тщательно намыльте кисти (с обеих сторон), пальцы, промежутки между пальцами и запястья.



Мойте руки не меньше 15-20 секунд. Энергично потрите руки друг об друга и не смывайте мыло сразу, - дайте ему несколько секунд и убедитесь, что каждый участок ваших рук намылен.



Тщательно промойте руки. Подставьте их под проточную воду ладонями вниз, не дотрагиваясь до поверхности раковины. Так вы смоете и мыло, и бактерии, которые находятся на ваших руках.



Вытрите руки полотенцем досуха. Лучше использовать бумажные полотенца, которые более гигиеничны, чем обыкновенные тканевые. Если вы все же пользуетесь тканевыми полотенцами, то обязательно регулярно их стирайте. В общественных туалетах можно воспользоваться сушилкой для рук.



Не обязательно использовать большое количество мыла, чтобы хорошо вымыть руки. Главное, чтобы его было достаточно для образования большого количества мыльной пены. Можно использовать немного больше обычного, когда ваши руки очень грязные или жирные.

В общественном туалете на выходе открывайте и закрывайте дверь бумажной салфеткой, а не рукой. Следует понимать, что, к сожалению, не все моют руки после туалета.

Не забудьте также помыть предплечья вплоть до локтей, особенно после работы с чем-то грязным, например, с мясом. Так вы смоете микробы со всей поверхности руки, а не только с пальцев и ладоней.

И хотя вы не так часто используете предплечья для прикосновения к предметам, из-за того, что вы можете периодически скрещивать руки, микробы с ладоней мигрируют и выше по руке. Значит, эти места тоже необходимо мыть, если вы заботитесь о своем здоровье и о здоровье окружающих.



Бесполезно мыть руки одной водой. Так на руках создается благоприятная среда для размножения бактерий. Поэтому мылом пользоваться необходимо.

Ноги необходимо мыть каждый день прохладной водой и обязательно использовать мыло. Холодная вода уменьшает потовыделение.

Гигиена волос

Правильная гигиена волос и кожи головы нормализует деятельность сальных желез, улучшает кровообращение и обменные процессы.

К процедуре мытья головы необходимо относиться ответственно.

- **Частота мытья волос зависит от длины волос, типа волос и кожи головы, времени года.** Мыть голову необходимо по мере загрязнения. Зимой голову моют чаще, так как головной убор не дает коже дышать в полную меру и кожного сала выделяется больше чем обычно.

- **Мыть голову необходимо теплой водой,** так как горячая вода активизирует работу сальных желез.

- **Шампуни необходимо подбирать тщательно.** Большинство продукции для волос содержат вещества, такие как лаурилсульфат натрия, метилпарабен, пропилпарабен, бензойная кислота, DMDM-гидантоин, пропиленгликоль, которые могут вызывать некоторые негативные последствия, такие как выпадение волос, аллергические реакции, кожные заболевания, заболевания глаз, дыхательных путей, нервной системы, почек и даже некоторые онкологические заболевания.



- **После мытья волосы рекомендуется обдать прохладной водой.**

- **Вытирать волосы желательно полотенцем,** феном пользоваться не рекомендуется, т.к. горячий воздух сушит волосы.

- **При расчесывании волос не рекомендуется использовать чужие расчески,** точно также, как и использовать чужую тушь для ресниц, чужие головные уборы так как это может спровоцировать передачу грибка, перхоти и педикулеза.

Гигиена полости рта

Наиболее частыми причинами обращения к стоматологам являются заболевания **пародонта и кариес**. Причиной этому, в большинстве случаев, является неправильная гигиена полости рта или, вовсе, ее отсутствие. Частота встречаемости этих заболеваний среди взрослых - **98-100%**.



- Риск развития этих заболеваний можно значительно снизить, соблюдая элементарную гигиену полости рта.
- **Основной причиной развития кариеса является образование зубных отложений сразу после еды.**
- Основными средствами гигиены полости рта является зубная щетка и паста.
- Зубная щетка является основным инструментом для удаления зубных отложений.



Жесткость зубной щетки подбирается индивидуально, исходя из состояния зубов и десен.

Срок службы зубной щетки **не более 3 месяцев**. Использование щетки дольше положенного срока, способствует размножению на ней бактерий.

Помимо обычных зубных щеток существуют электрические, которые наиболее эффективно удаляют зубной налет и остатки пищи. Насадки на электрические зубные щетки также подлежат периодической замене.



Зубные пасты в зависимости от содержания биологически активных компонентов делятся на несколько видов:

препятствующие развитию кариеса

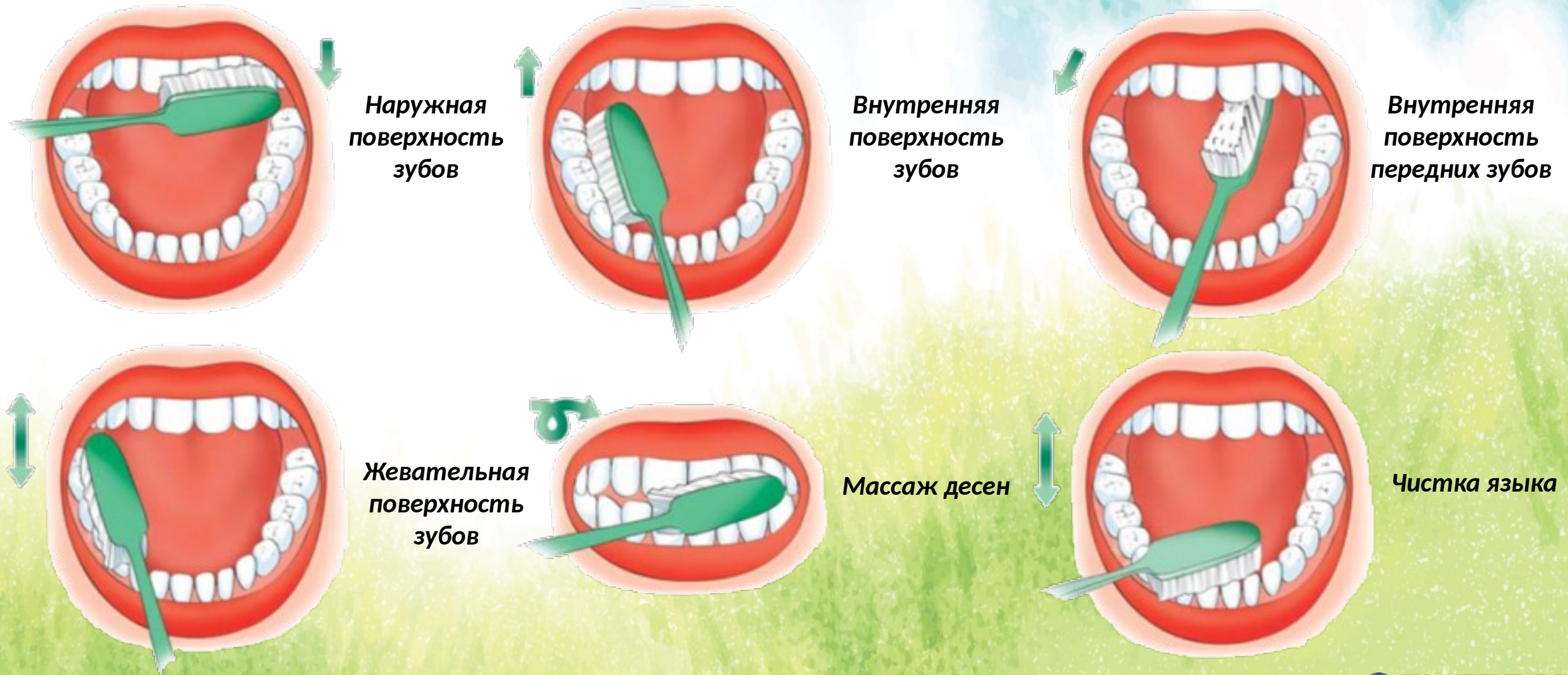
отбеливающие

противовоспалительные

Как правильно чистить зубы.

Зубы необходимо чистить **не менее 2 раз в день в течение 3 минут и более.**

После еды рекомендуется полоскать рот или использовать жевательную резинку без сахара, способствующую механическому удалению остатков пищи. Продолжительность использования жевательной резинки **не должна превышать 5 минут.**



Помимо основных средств ухода за полостью рта, существуют дополнительные.

Ополаскиватели полости рта подобно зубным пастам делятся на противокариозные, противовоспалительные и отбеливающие. Они улучшают очищение поверхностей зубов, предупреждают возникновение зубных отложений, а также дезодорируют полость рта.

Зубочистки предназначены для удаления остатков пищи из межзубных после еды.

Флоссы (зубные нити) предназначены для тщательного удаления зубного налета и остатков пищи с труднодоступных для щетки контактов поверхностей зубов.

Межзубные ершики предназначены для очистки широких межзубных промежутков, хорошо подходят для тех, кто носит брекеты.

Ирригатор - прибор, очищающий полость рта под действием пульсирующей струи воды, направленной на межзубные промежутки.



Зубные щетки, зубные нити, зубочистки, межзубные ершики и насадки ирригатора являются предметами индивидуального использования.

При появлении первых признаков заболевания зубов или десен незамедлительно обращайтесь к стоматологу.

Для профилактического осмотра посещайте стоматолога не реже двух раз в год.

Гигиена органов зрения

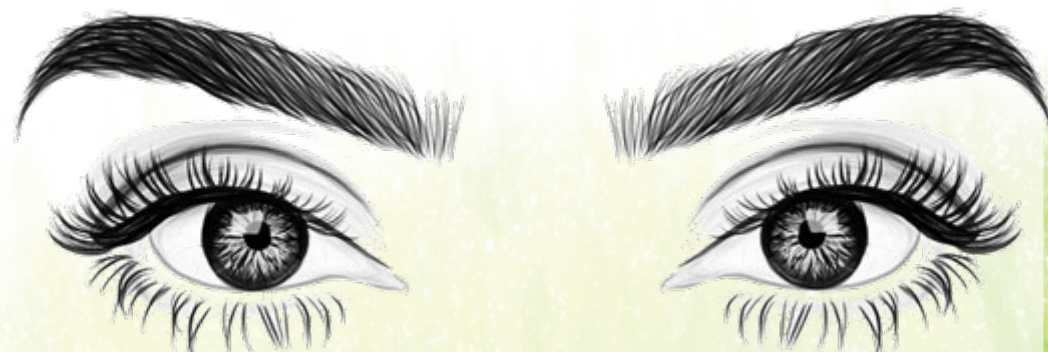
Для того чтобы снизить вероятность развития заболеваний глаз важно соблюдать правила гигиены зрения.

Факторы, негативно воздействующие на органы зрения, а также вызывающие переутомление глаз:

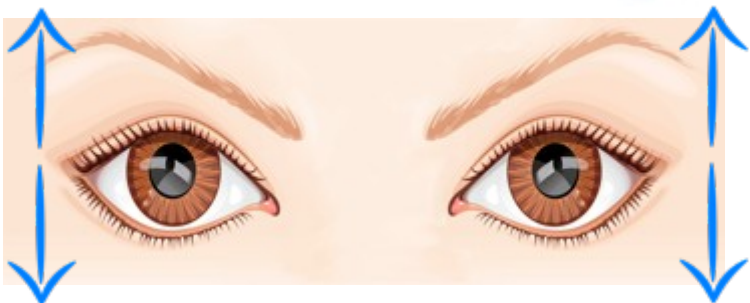
▲ яркий свет; ▲ ветер; ▲ пыль; ▲ длительное письмо, рисование, лепка, шитье; ▲ изготовление мелких деталей; ▲ работа с аппаратурой; ▲ работа за компьютером; ▲ игры на смартфонах; ▲ просмотр телевизора и другие факторы.

Основные правила гигиены:

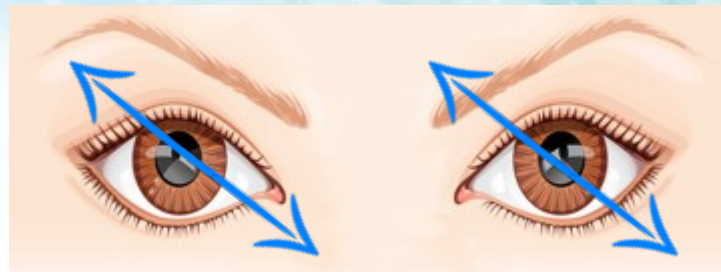
- освещение должно быть достаточным, не слепящим, равномерным;
- свет должен быть не мерцающим, без теней;
- расстояние от глаз до книги, тетради и т.д. должно быть равно примерно длине предплечья и кисти с вытянутыми пальцами;
- монитор компьютера должен располагаться сбоку от окна, чтобы свет падал слева;
- если экран монитора располагается рядом с окном, необходимо закрывать окно плотными шторами или жалюзи чтобы на экране не создавалось бликов. Не работайте за компьютером в темноте;
- в процессе работы за компьютером необходимо **делать 15-минутные перерывы каждые 2 часа**;
- периодически делайте гимнастику для глаз;
- смотреть телевизор, работать за компьютером в кровати недопустимо.



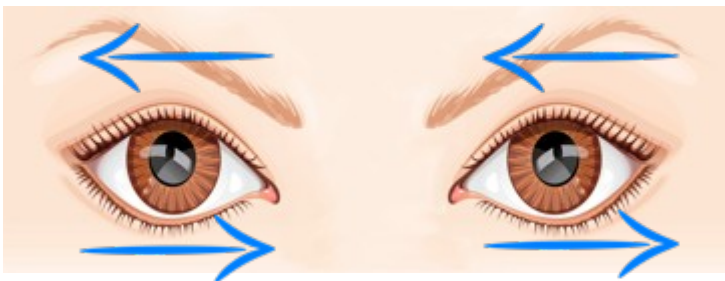
Гимнастика для глаз



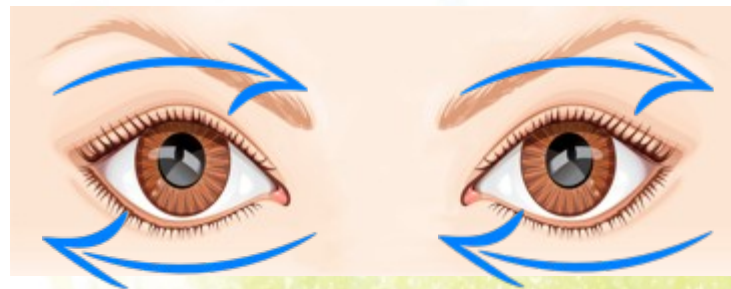
«ВВЕРХ-НИЗ»
Поднимите глаза
вверх, опустите вниз.



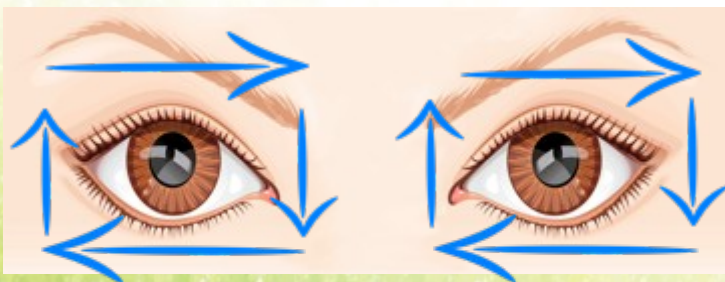
«ДИАГОНАЛИ» Посмотрите
вправо – вверх, потом влево
– вниз. Поморгайте.
Выполните в обратном
направлении.



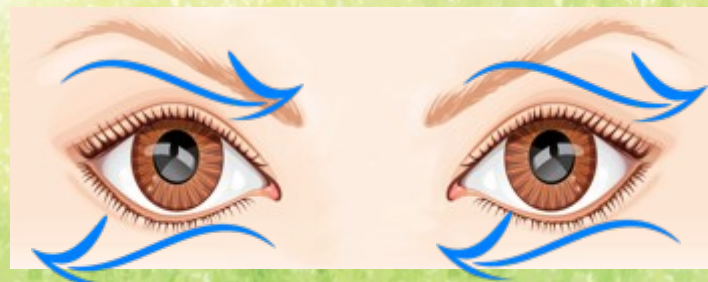
«ХОДИКИ»
Скосите глаз вправо,
потом влево.



«ЦИФЕРБЛАТ»
Сделайте медленное
круговое движение
глазами, начиная сверху по
часовой стрелке.
Повторите в обратную
сторону



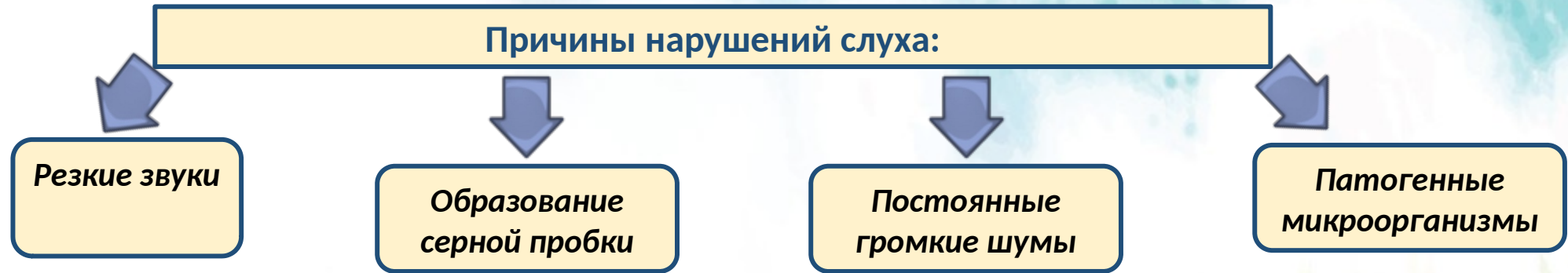
«ПРЯМОУГОЛЬНИК»
Очертите глазом
воображаемый
прямоугольник, обводя
его стороны глазами:
снизу – вверх – влево –
вниз – вправо



«ЗМЕЙКА»
Нарисуйте зрачками
волнистую линию, начиная
справа налево.
Поморгайте. Тоже самое в
другую сторону.

Гигиена органов слуха

Гигиена органов слуха необходима для предохранения органов слуха от вредных воздействий и проникновения инфекции.



Правила гигиены:

- При скоплении ушной серы образуется серная пробка, человек начинает плохо слышать. Следовательно, уши необходимо регулярно очищать от ушной серы. Серные пробки промывает только врач.
- Острыми предметами для чистки ушей пользоваться категорически запрещено, так как можно поранить барабанную перепонку
- Необходимо защищать уши от сильного шума
- Воспалительные процессы, отиты - необходимо долечивать
- Инфекционные заболевания, такие как острый ринит, ангина, грипп необходимо лечить своевременно
- Продолжительным прослушиванием громкой музыки злоупотреблять не стоит
- При попадании воды в уши рекомендуется удалить ее, повернув голову на бок.
- Защищать уши от ветра с помощью шапки или повязки.



Гигиена половых органов

Несоблюдение правил личной гигиены половых органов может привести к таким заболеваниям, как уретрит, цистит, кандидоз и других, которые, в свою очередь, могут привести к бесплодию.

Принципы гигиены:



Своевременное лечение общих инфекционных заболеваний и заболеваний передающихся половым путем



Во избежание заражения заболеваниями передающимися половым путем, необходимо пользоваться только индивидуальными средствами личной гигиены (полотенце, бритва)



Соблюдение правил личной гигиены (чистота половых органов, ношение свободного, чистого белья)



После посещения туалета необходимо применять туалетную бумагу, влажные салфетки для интимной гигиены, либо подмываться с использованием мыла для интимной гигиены.



Гигиена половой жизни



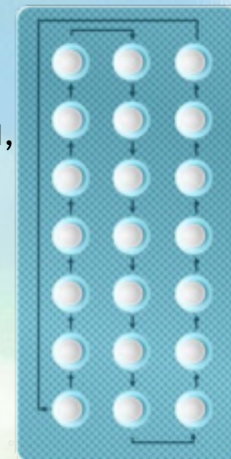
Не допускать беспорядочных половых контактов



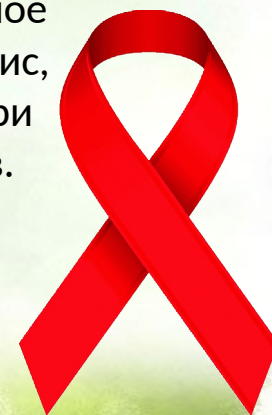
При случайных половых контактах использовать презерватив, после полового акта обработать половые органы антисептиками типа мирамистина и хлоргексидина с целью профилактики заражения инфекциями, передающимися половым путем



Применять контрацептивы, если не планируется беременность



Рекомендуется ежегодное обследование на сифилис, ВИЧ, гепатит В, даже при отсутствии симптомов.



ГИГИЕНА УМСТВЕННОГО ТРУДА

- Ритмичность работы

- Регулярность питания

- Полноценный сон

- Правильная освещенность рабочей поверхности

- Наличие достаточного количества кислорода в помещении - регулярные проветривания в течение 10-15 минут через каждые 90 минут



ГИГИЕНА ОДЕЖДЫ И ОБУВИ

Чистота одежды играет важную роль в личной гигиене. Одежда защищает тело от загрязнений, переохлаждений, обеспечивает нормальный теплообмен организма ультрафиолетового излучения, от попадания насекомых.



- Нательное белье - носки, гольфы, чулки, нижнее белье необходимо **менять ежедневно**
- Одежду необходимо **стирать регулярно**
- Ношение чужой обуви и одежды **недопустимо**
- Одежда и обувь должны соответствовать климатическим условиям: зимой одежда должна защищать от холода, осенью и весной - от сырости и ветра, летом - от перегрева.
- Для спортивных занятий необходима специальная спортивная одежда
- Желательно отдавать предпочтение одежде и обуви из натуральных материалов
- Покрой одежды должен соответствовать размеру

ГИГИЕНА СНА И СПАЛЬНОГО МЕСТА

Продолжительность сна должна составлять **не менее 7-8 часов, но и не более.**



- Необходимо соблюдать режим сна. **Постоянные часы сна** - основа здоровья. Нарушение режима может привести к бессоннице, утомлению, стрессам.
- Перед сном употреблять алкоголь, табак и кофеин, а также плотно ужинать не рекомендуется, так как это может спровоцировать бессонницу.
- У каждого члена семьи должна быть своя постель.

- Постельное белье необходимо менять **еженедельно**.
- Спальное место должно быть удобным.
- Перед сном нательное белье рекомендуется менять на ночную сорочку или пижаму.
- Перед сном необходимо проветривать помещение.
- Домашних животных допускать в постель **запрещено**.



ГИГИЕНА ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Питание играет важнейшую роль в состоянии здоровья организма. Полноценное и рациональное питание обеспечивает нормальное функционирование организма, нормальный рост, поддерживает работоспособность и физическую активность.

- Одно из правил рационального питания - это соблюдение режима питания. Частота приема пищи для взрослого человека - **не менее 3 раз в сутки**.
- Питание должно быть сбалансированным по нутриентному составу в течение суток: соотношение белков, жиров и углеводов - **1:1,2:4,6**.
- Необходимо соблюдать калорийность в течение дня (в среднем, для взрослого человека - это **2850 ккал**).



- Необходимо соблюдать правила безопасности в отношении продуктов питания: мытье фруктов и овощей перед употреблением в пищу, соблюдение сроков хранения и годности продуктов питания. Приготовленные блюда необходимо хранить в холодильнике **не более 2 суток**.

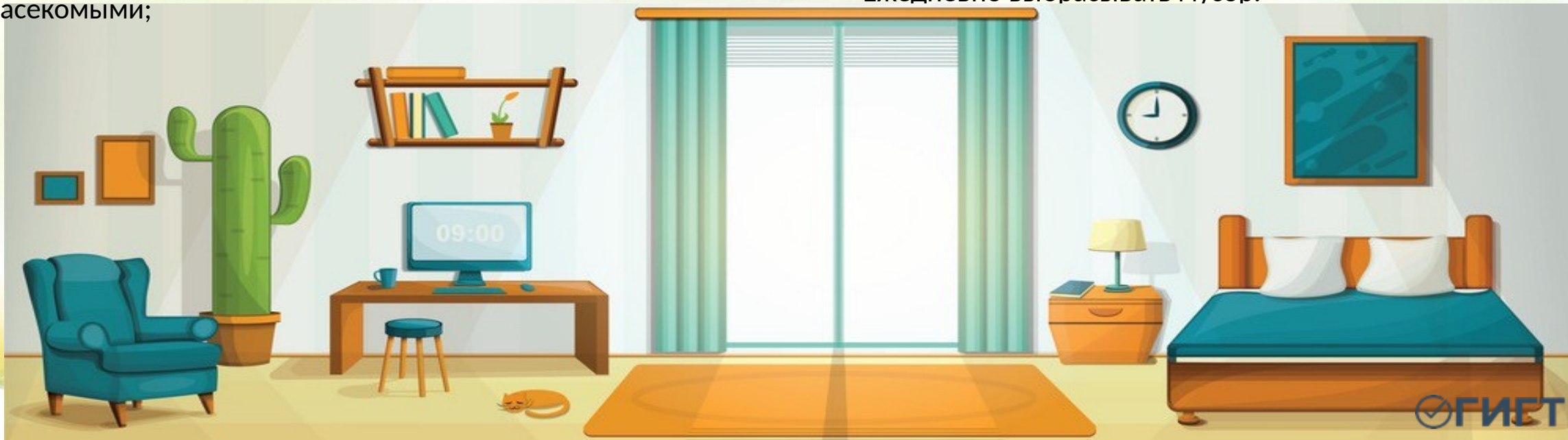
Соблюдение питьевого режима, пить только кипяченую или бутилированную воду.

- Достаточное потребление с пищей витаминов, микроэлементов, незаменимых аминокислот, полиненасыщенных жирных кислот.

ГИГИЕНА ЖИЛИЩА

Гигиена жилища необходима для поддержания и сохранения здоровья. соблюдение чистоты необходимо для уничтожения микробов, пыли, плесени, клещей, которые могут вызывать различные заболевания.

- В квартире должно быть сухо, тепло и просторно;
- Жилище должно быть хорошо освещенным солнечным светом;
- В одной спальне должно размещаться **не более 2 человек**;
- После сна необходимо проветривать постель, только после этого ее заправлять;
- Кухня должна быть изолирована от жилой зоны;
- Частые проветривания;
- Своевременная борьба с мухами, тараканами и другими насекомыми;
- Ежедневная влажная уборка и уборка пыли, в противном случае есть риск развития аллергических заболеваний или заболеваний органов дыхания;
- Сантехника должна обрабатываться дезинфицирующими средствами ежедневно;
- Раз в неделю - генеральная уборка;
- Оптимальная температура воздуха в жилом помещении **18-23 °C**, влажность - **40-60%**;
- Ежедневно выбрасывать мусор.



ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА В ПЕРИОД ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

- Мытье рук после прихода с улицы, посещения туалета и т.д. (см. как правильно мыть руки).
- Тщательно обрабатывать вещи и предметы, используемые большим количеством людей одновременно (дверные ручки, краны и т.д.).
- Если в доме находится больной инфекционным заболеванием - изолировать его в отдельную комнату, проводить дезинфекцию, носить ватно-марлевые повязки.
- Избегать мест массового скопления людей (магазинов, кинотеатров и др.).
- В общественных местах защищать дыхательные пути ватно-марлевой повязкой (маской).
- Избегать поцелуев.
- Рекомендовано употреблять в пищу лук, чеснок, фрукты и овощи, богатые витаминами.



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

- **Утро начинайте с зарядки.** Физическая нагрузка позволяет активизировать работу лимфатической системы, которая отвечает за выведение токсинов из организма. Наиболее доступный и безопасный вид физических нагрузок – ходьба. Воздействие ходьбы на систему кровообращения значительно мягче, чем других видов физических нагрузок, поэтому она практически не имеет противопоказаний.
- **Планируйте свое питание так, чтобы потреблять как можно больше полезных веществ.** Зимой и весной, когда нет сезонных фруктов и овощей, пропивайте комплекс витаминов.
- **Обязательно употребляйте белок, который содержится в мясе, рыбе, молочных и злаковых продуктах.** Именно это вещество отвечает за формирование иммунной системы.
- **Диетологи рекомендуют употреблять до 5 чашек качественного черного чая ежедневно.** Он насыщает организм танином, который укрепляет защитные барьеры организма.
- **Практикуйте закаливание, которое убережет вас от простудных заболеваний и укрепит иммунную систему.** Начинайте с умывания прохладной водой, постепенно переходя к обтиранию и обливанию.
- **Следите за своим эмоциональным состоянием.** Оберегайте себя от негатива и стресса. Слушайте спокойную музыку, смотрите веселые фильмы, любуйтесь природой.
- **Откажитесь от вредных привычек.** Курение и алкоголь разрушают иммунную систему.
- **Старайтесь не менее 7-8 часов отводить ежедневному сну,** чтобы полностью восстановить силы организма для дальнейшей плодотворной работы.
- **Не забывайте о гигиене.** Мытье рук перед каждым приемом пищи и после посещения общественных мест - это обязательно.