

Несколько правил здорового образа жизни....

Один из необходимых элементов здорового образа жизни любого человека – **режим труда и отдыха**. При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма. Планирование своего времени – залог успеха.

Очень важно правильно чередовать труд и отдых. Характер отдыха должен быть противоположен характеру работы. Необходимо избегать переутомления и однообразного труда. Лучше чередовать умственные и физические нагрузки. Людям, которые подолгу работают в помещении лучше отдыхать на свежем воздухе.

У всех не может быть одинаковый вариант суточного режима, однако, основные положения должны соблюдаться всеми: выполнение различных видов деятельности в строго определенное время, регулярное питание, правильное чередование работы и отдыха. Особое внимание нужно уделять сну. Это основной и ничем не заменимый вид отдыха. Постоянное недосыпание опасно тем, что может вызвать истощение нервной системы, ослабление защитных сил организма, снижение работоспособности и ухудшение самочувствия.

Различные нарушения режима являются причиной большинства заболеваний. Неправильный режим питания – причина заболеваний желудочно-кишечного тракта. Неправильное чередование сна и бодрствования – причина нервных истощений и бессонницы. А не правильное чередование труда и отдыха снижает работоспособность.

Ещё одним важнейшим и обязательным условием здорового образа жизни является оптимальный **двигательный режим**. Физические упражнения благотворно влияют на становление и развитие всех функций центральной нервной системы: силу, подвижность и уравновешенность нервных процессов. Люди, которые регулярно занимаются физической культурой, лучше выглядят, здоровее психически, менее подвержены стрессу и напряжению, лучше спят, у них меньше проблем со здоровьем.

Используйте простые способы быть физически активным каждый день:

1. Каждый день совершайте прогулки пешком;
2. Вместо лифта поднимайтесь по лестнице;
3. Меньше проводите времени перед телевизором и компьютером;
4. Активно играйте со своими детьми и домашними питомцами;
5. Используйте велосипедные прогулки;
6. Занимайтесь дома любым комплексом физических упражнений.

Одно из лучших способов сохранить здоровье – **закаливание**. Закаливание повышает иммунитет, сопротивляемость организма к болезням, выносливость организма, укрепляет нервную систему, повышает тонус центральной нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

Принципы закаливания:

1. Систематичность, т.е. изо дня в день, без промежутков;

2. Постепенность – от менее сильных воздействий раздражителя к более сильным;
3. Последовательность – необходима предварительная тренировка организма более щадящими процедурами. Начать можно с обтирания, ножных ванн, и уж затем приступить к обливаниям, соблюдая при этом принцип постепенности снижения температур;
4. Прежде чем приступать к закаливающим процедурам обязательно обратитесь к врачу. Учитывая ваш возраст и состояние организма, врач поможет вам подобрать закаливающее средство и посоветует, как его применять;
5. Комплексность – солнце, воздух и вода...

Одним из элементов здорового образа жизни является **личная гигиена**. Это уход за телом (гигиена волос, полости рта и т.д.), гигиена одежды, обуви.

Хочешь быть здоровым – соблюдай режим дня, закаляйся, соблюдай правила личной гигиены!

Заведующий отделом
общественного здоровья
УЗ «Могилевский зональный
центр гигиены и эпидемиологии»
8 (029) 547-65-96

С.Г.Мотовилова