



Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии  
в Донецкой Народной Республике»  
в городе Докучаевск и Великоновоселковском,  
Волновахском, Кураховском районах

# Презентация на тему: «Укрепление общественного здоровья»



# Здоровый образ жизни

- ▶ Здоровый образ жизни — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.
- ▶ Здоровье – это бесценный дар, он дан увы не навечно , его надо беречь!

И.И. Павлов





- ▶ **Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придется, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизни.**



# Компоненты здорового образа жизни:

- Правильное питание;
- Занятие физкультурой и спортом;
- Правильное распределение режима дня;
- Закаливание;



# Питание

- ▶ Существенное ограничение животной белковой пищи (рекомендуется употреблять в основном диетические сорта мяса – птицу, кролика);
- ▶ Включение в меню повышенного количества растительных продуктов;
- ▶ Исключение из повседневного рациона «быстрых» углеводов – сладостей, сдобы, газировки, фаст-фуда, чипсов и прочей «мусорной» еды;
- ▶ Исключение позднего ужина;
- ▶ Питание только свежими продуктами;
- ▶ Оптимальный питьевой режим;
- ▶ Оптимизация количества еды – оно должно соответствовать затратам энергии;
- ▶ Исключение алкоголя, ограничение кофе и крепкого чая.
- ▶ Пища должна быть исключительно натуральной и содержать все необходимые макро- и микроэлементы, витамины. Желательно, чтобы индивидуальный режим питания был составлен врачом-диетологом.







## Активный образ жизни

Какой именно разновидностью физической активности заниматься – каждый решает сам.

Это могут быть:

- ▶ Занятия в тренажерном зале;
- ▶ Спортивная ходьба или бег;
- ▶ Занятия в бассейне;
- ▶ Велосипедные прогулки;
- ▶ Домашние занятия гимнастикой;



# Отказ от пагубных привычек

- ▶ Курение, спиртные напитки, вредные пищевые пристрастия (солёная пища, чипсы, сладости, газировка) – всё это факторы, разрушающие здоровье. Здоровая и осознанная жизнь предполагает категорический отказ от вышеперечисленных «удовольствий» в пользу более здоровых вариантов.



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ !  
БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

