

Ты и твоё здоровье

Здоровье – это ресурс, который мы используем каждый день, каждый час, каждую минуту. Но восполняем ли мы этот ресурс? Экономно ли мы его тратим? Ответ у каждого свой, но стоит понимать, что забота о своём здоровье – это необходимый и важный компонент жизни каждого человека.

Использование ресурсов своего здоровья должно быть бережным, что обеспечивается здоровым образом жизни. Это понятие включает в себя немало аспектов, на которых следует сделать акцент.

Правильное питание – это твоя энергия

Источник нашей энергии и сил – это питание. Однако не всякий приём пищи даст нам необходимую энергию. Рацион питания должен быть сбалансированным, что обеспечит необходимый обмен веществ.

ЗАЧЕМ ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ?

- 1. Чтобы быть здоровым и энергичным.**
- 2. Чтобы в теле соблюдался баланс (жиры, белки, углеводы, витамины и т.д.).**
- 3. Чтобы защититься от онкозаболеваний. Канцерогенная еда обычно вкусная, но разве стоит минутное удовольствие вашей жизни?**

Узнай перечень полезных фруктов и овощей, составляй свой идеальный рацион, и первый шаг к ЗОЖ уже сделан.

Подробнее: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

Физическая активность – это тонус твоего тела

Физическая активность. Это понятие включает в себя минимальный набор упражнений, которые помогут поддерживать ваш организм в оптимальном состоянии: утренняя зарядка, спорт, пробежки.

ЗАЧЕМ НУЖНА ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ?

- 1. Чтобы улучшить само качество жизни – иметь энергию и силы, быть бодрым и сильным человеком.**

2. Чтобы нравиться самому себе.

Узнай подробности физической активности для своего возраста, и используй свои ресурсы разумно!

Подробнее: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/ru/>

Гигиена – это твоя защита от «паразитов»

Если внутренний баланс тела установлен, то нельзя забывать про внешние раздражители и соблюдать элементарные правила гигиены. Здоровая гигиена необходима для того, чтобы наработанный ресурс нашего организма не растрачивался на борьбу с «паразитами», а использовался для нашей полноценной жизнедеятельности.

Узнай подробности гигиены рук и не забывай, что ЗОЖ – это не только внутреннее состояние здоровья, но и внешнее.

Подробнее: https://www.who.int/gpsc/5may/Poster_how_to_handwash_Rus.pdf

Вредные привычки – это неразумная и неэкономичная трата ресурсов нашего здоровья, точнее их сжигание. Мы сами избавляемся от наших энергии, сил, витаминов посредством того, что в привязаны к вредным привычкам.

ЗАЧЕМ ИЗБАВЛЯТЬСЯ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК?

- 1. Чтобы долго и качественно жить.**
- 2. Чтобы не нанести себе психологических травм.**
- 3. Чтобы построить самостоятельно и осознанно свою жизнь, карьеру, семью, и получать от жизни удовольствие.**

Алкоголь и твоё здоровье – <https://www.who.int/ru/news-room/factsheets/detail/alcohol>

Как влияет табак на твою жизнь – <https://www.who.int/ru/news-room/factsheets/detail/tobacco>

Наркотики – <https://www.who.int/hiv/topics/idu/about/ru/>

Самоконтроль – это твой здоровый организм

Самоконтроль. Здесь речь идет о том, что мы должны быть внимательны к изменениям своего организма, настроения, самочувствия и т.д. Важно также следить за своим психологическим здоровьем и держать его в оптимальном состоянии. И, конечно же, своевременно обращаться к врачу при обнаружении симптомов заболеваний.


ЗАЧЕМ ХОДИТЬ К ВРАЧУ?

1. Чтобы провести лучшую часть жизни, не борясь с болезнью, которую можно было остановить в начале ее развития.

2. Избежать ограничения своих способностей.

3. Заранее защитить себя от заболеваний, которые передаются по генам от родителей.

Задумайтесь над тем, что вы делаете изо дня в день: что из этого приносит вашему организму пользу и помогает в жизнедеятельности, а что его разрушает. Сравните показатели и позаботьтесь о том, чтобы ваш организм был обеспечен всем необходимым для качественной и приятной жизни!



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ НАЧИНАЕТСЯ С ТЕБЯ

Правильное питание - это твоя энергия.
Физическая активность - это тонус твоего тела.
Гигиена - это твоя защита от "паразитов".
Отказ от вредных привычек - это повышение
жизнедеятельности твоего организма.
Самоконтроль - это твой здоровый организм.