

- 3) **Избегайте компаний и ситуаций**, которые могут вернуть вас к привычке.
- 4) **Обязательно найдите замену вредным привычкам**: новые здоровые привычки, к которым будете обращаться, когда попадете в стрессовую ситуацию.
- 5) **Не делайте исключений**: если приняли решение отказаться – будьте непреклонны в любой ситуации. Если произошел срыв, нельзя опускать руки!



ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

- **Соблюдать режим дня**: вставать, ложиться спать, принимать пищу в одно и то же время.
- **Чередовать труд и отдых**: не отказываться от отпуска.
- **Следить за чистотой тела**: мыть руки после посещения туалета, общественного транспорта, улицы, перед едой.
- **Максимально ограничить время** за компьютером, смартфоном, перед телевизором.
- **Планировать день** – это позволит оставить время на себя, снизить уровень стресса.
- **Ежегодно** проходить профилактический медицинский осмотр.
- **Защитить себя** с помощью вакцинации.

ПОМНИТЕ!

Формула здоровья = полезное питание + физическая активность + хорошее настроение



Государственное бюджетное учреждение
«Профессиональная образовательная организация
«Астраханский базовый медицинский колледж»

ЗДОРОВ ПО СОБСТВЕННОМУ ЖЕЛАНИЮ»

2 место

Что такое ЗОЖ?

ЗОЖ является неотъемлемой частью нашей жизни. Он позволяет до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье. Здоровый образ жизни включает в себя:

- Правильное питание;
- Здоровый сон (7-8 ч. в сутки);
- Гигиену и профилактику заболеваний;
- Отказ от вредных привычек;
- Режим дня, труда и отдыха;
- Физическую активность;
- Оптимизм.



- **Научитесь замечать счастливые моменты** в каждом дне своей жизни.

- **Обязательно найдите себе хобби** и выделяйте на него время;
- **Делитесь своими переживаниями** с близкими, родными или со своим дневником.



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

- **Питаться следует 5-6 раз в сутки** небольшими порциями; рекомендуемый перерыв между приемами пищи не более 4 часов; легкий ужин – не позднее, чем за 2 часа, а кефир или яблоко (перекус) – за 1 час до сна.
- **Не пере едайте.** поступающая с пищей энергия должна быть равна расходуемой.
- **Питайтесь сбалансированно:** 40 % рациона – крупы, бобовые, макаронные изделия, хлеб; 30 % рациона – овощи и фрукты, 25 % – мясо, рыба, молочные продукты.
- **Питьевой режим:** для здоровых людей – не менее 1,5 литра чистой воды в день; при наличии хронических заболеваний согласуйте питьевой режим с врачом.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

- **Минимальная физическая активность для сохранения здоровья:** ходьба в умеренном темпе без остановок (до чувства приятной усталости) не менее 30 минут в день, либо три прогулки в неделю по 1,5-2 часа в умеренном темпе.

- **Наиболее эффективными для оздоровления и тренировки общей выносливости являются:** ускоренная ходьба (в т.ч. скандинавская), бег, плавание, езда на велосипеде, лыжи, фитнес и танцы.

- **Начинать тренировки надо с разминочных упражнений**, постепенно увеличивая их сложность и продолжительность. **НЕ** соревнуйтесь с другими, стремитесь улучшить свой собственный результат.



5 ШАГОВ, ПОМОГАЮЩИХ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

- 1) **Найдите настоящую мотивацию.**
- 2) **Чтобы не сорваться,** нужна поддержка окружающих. Если вас поддерживают, будет легче справиться с зависимостью.