

**Рациональный режим труда и отдыха** – необходимый элемент здорового образа жизни. Режим дня надо строить с учётом возраста, характера трудовой деятельности и состояния здоровья. Рациональное чередование физического труда и умственной работы – залог хорошего самочувствия, высокой работоспособности. Также важно чередование трудовой активности и отдыха. Существенным компонентом отдыха в течение суток является сон. Очень важным для здоровья и работоспособности является выработка правильного ритма сна. Полноценно отдохнуть во сне надо тоже уметь. Сон взрослого человека должен длиться не менее 7-8 часов. Что может обеспечить полноценный сон?

**Двигательная активность** – важнейшее условие здорового образа жизни и поддержания нормального веса человека. В современном мире люди склонны мало двигаться. Лица с достаточным уровнем физической подготовки реже страдают хроническими заболеваниями. Наоборот, лица, которые ведут сидячий образ жизни, склонны к ожирению и приобретению многих хронических заболеваний. Полезно ходить по лестнице, не пользуясь лифтом. По утверждению врачей каждая ступенька дарит человеку 4 секунды жизни, 70 ступенек сжигают 28 калорий.



Государственное образовательное бюджетное учреждение Свердловской области «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Ресурс» Ул. Машинная, д.31, г. Екатеринбург, 620142 Тел./факс (343)221-01-57 E-mail: [info@center-resurs.ru](mailto:info@center-resurs.ru)

**Всемирный день здоровья** – это день для каждого, кто заботится о своем благополучии, здоровом теле и крепком духе, а также стремится к защите окружающей среды и улучшению экологической обстановки, что непосредственно влияет на развитие здоровой нации. Ежегодно празднование Всемирного дня здоровья посвящается наиболее значимым проблемам человечества, и каждый раз проходит со своей особой тематикой.



**Профилактика стресса, положительный эмоциональный настрой** – научитесь расслабляться, представляя себе какой-нибудь приятный пейзаж. 30 минут в день достаточно для повышения сопротивляемости организма к различным инфекциям. Если Вы научитесь расслабляться, то сможете активизировать иммунную систему.

**Рациональное питание** – чрезвычайно важно для здоровья. Питание должно быть полноценным, т.е. содержать достаточное количество углеводов (50-75%) за счёт каш, овощей, макаронных изделий; достаточное количество белка (10-15%) как растительного, так и животного происхождения; жиров (15-30%) так же растительного и животного происхождения. Питание должно быть энергетически сбалансировано, т.е. поступать в организм должно столько же питательных веществ и энергии, сколько было потрачено. Питание должно быть регулярным, не менее 4-5 раз в сутки. Завтрак обязателен! Перерыв между ужином и завтраком не должен превышать 10 часов. Правильное питание – это залог Вашего здоровья и активного долголетия.

**Закаливание** – является составляющей здорового образа жизни. Закаливание – это повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды. Закаливание должно быть постоянным и последовательным, им следует заниматься ежедневно.

**Личная гигиена** – это гигиена режима личной жизни и быта, труда и отдыха человека, элемент здорового образа жизни. Он включает в себя рациональный суточный режим, уход за телом, гигиену одежды и обуви. Соблюдение правил личной гигиены способствует сохранению здоровья и трудоспособности, а, следовательно, и активной долголетней жизни.

