

**МБУК "Медпоселенческая библиотека"
МО Темрюкский район
Отдел обслуживания**

ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ



брошюра

г. Темрюк, 2021 г.

Составитель: библиограф отдела обслуживания Попсуй Н. Ю.

Ответственный за выпуск: директор «Межпоселенческая библиотека» МО Темрюкский район Асланова Л. Б.

Это важно знать [Текст] : брошюра / МБУК «Межпоселенческая библиотека» МО Темрюкский район, отдел обслуживания ; [сост. Н. Ю. Попсуй ; отв. за вып. Л. Б. Асланова]. - Темрюк, 2021. - 24 с.

Здоровье человека – это самое главное богатство человека. В современных условиях жизни, здоровье организма зависит от многих факторов, таких как экология, правильное питание, здоровый образ жизни и многое другое.

В современном мире мало кто уделяет особое внимание своему здоровью до тех пор, пока организм не подаст признаки заболевания. Особенно сложно это дается в крупных городах, где экология, питание и образ жизни не лучшего качества. А с возрастом, загрязнение и окисление организма только растет.

Если уделять больше внимания факторам, влияющим на здоровье и воздействовать на них до проявления заболевания, то организму легче будет справляться с недугами и будет крепче иммунитет.

Человек, который умеет вести здоровый образ жизни, обладает знаниями о полезных и вредных для организма действиях, может волевым усилием проявлять самодисциплину, наладить оптимальный режим труда и отдыха, регулярно проводить оздоровительные мероприятия и правильно питаться.

Давайте разберёмся, что такое здоровый образ жизни, какие основные принципы и компоненты он в себя включает.



ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ

Соблюдайте правильный распорядок дня. Здоровье во многом зависит от полноценного сна и отдыха. Они являются не роскошью, а непременным условием нормального функционирования всех систем организма.

Основные принципы качественного сна:

- **Рекомендуется ложиться спать с 22 до 23 часов ночи**, в этот момент происходит очищение лимфы и обновляются клетки;

- **Важно выработать одинаковый режим для сна, не зависимо от будних или выходных дней.** Это создаст привычку для организма и принесет максимальный эффект от отдыха;

- **Необходимо удобное спальное место, тихая окружающая обстановка, комфортная температура и проветриваемое помещение;**

- **Перед сном необходимо отказаться от кофеина, никотина, энергетических напитков и т.д.**

- **Самое лучшее время для пробуждения считается конец быстрого сна, когда прошел полный цикл.** Рекомендуется проспать 4-6 циклов (цикл составляет 90 – 110 мин.), поэтому рассчитайте подходящее время для своего пробуждения.

Какое время сна необходимо по возрасту?

Для каждой возрастной категории сон должен занимать определенное время.

- Для детей и подростков школьного возраста не менее 10 часов в сутки

- Трудоспособное население от 25 до 55 лет хорошо себя чувствует при 8-часовом ночном отдыхе

- Людям пожилой возрастной группы после 65 лет достаточно спать 7 часов

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Полноценное и сбалансированное питание способствует поддержанию здоровья в нормальном состоянии до преклонного возраста и предотвращению заболеваний, связанных с возрастными изменениями в организме.

Основные принципы здорового питания:

- **Обязательно завтракайте.** В начале дня мозгу требуется значительное количество нутриентов для управления физиологическими процессами.;

- **Употребляйте пищу в умеренном количестве.** Переедание еды перегружает процессы пищеварения, что приводит к сбоям обмена веществ, ожирению и общему ухудшению состояния.;

• **Пережевывайте пищу тщательно.** Многообразное пережевывание ускорит процессы переваривания и насыщения питательными веществами;

• **Питайтесь 4-5 раз в день небольшими порциями.** Маленькие порции еды не будут перегружать органы пищеварения;

• **Не наедайтесь перед сном.** Ночью желудок должен отдыхать, а кишечник работать. Не рекомендуется питаться за 2 часа до сна;

• **На ночь потребляйте пробиотические продукты (кефиры, йогурты и т.д.).** Это создаст больше бактерий в кишечнике, что улучшит работу ЖКТ;

• **Используйте только свежие продукты питания.** Старайтесь готовить с минимальной обработкой обжарки. Большое содержание полезных веществ сохраняется в продуктах, если готовить на пару или отварить;

ЗОЖ невозможно представить без соблюдения принципов правильного питания. Наш организм – это то, что мы едим. Неполноценный рацион питания приводит к серьезным нарушениям в организме из-за нехватки питательных веществ.

Разнообразьте свое питание разными продуктами, но не превышайте суточную норму потребления определенных продуктов.



Ограничения показаны на рисунке пирамиды выше. При правильном питании у Вас не будет проблем с обменом веществ и лишним весом.

Что должно включать здоровое питание?

Белки

Для чего нужны: Белки необходимы для строительства наших клеток и тканей, из белков вырабатывается гемоглобин, который снабжает нашу кровь кислородом и энзимы, которые приводят в действие множество химических реакций организма.

Где содержатся: мясо, рыба, птица, молочные продукты, орехи, бобовые растения. Суточной нормой для взрослого человека является около 50 граммов белка.

Жиры

Для чего нужны: жиры участвуют в формировании нейронов мозга, являются источником энергии, влияют на иммунную систему, стимулируют выброс желчи при пищеварении, помогают в усвоении многих витаминов и микроэлементов. Но не все жиры приносят пользу организму.

Опасными жирами считаются насыщенные. Насыщенные жиры – это твердые жиры животного происхождения, которые плохо усваиваются организмом, в результате образуется вредный холестерин. Вредные жиры находятся практически во всех видах мяса, особенно в свинине, а также в кисломолочных продуктах с повышенной жирностью.

А вот полезными считаются ненасыщенные жиры, которые снижают уровень вредного холестерина и заменяют его на хороший. Полезные жиры содержатся в следующих продуктах: растительные масла; орехи; семечки; рыба и рыбий жир; морепродукты; авокадо.

Углеводы

Для чего нужны: Углеводы питают наш организм энергией, участвуют в процессе метаболизма и необходимы для работы нашего мозга. Углеводы делятся на простые и сложные, имеющие разную пользу и даже вред. Суточная норма углеводов составляет 50-60% от всего рациона из которых 30% простых и 70% сложных углеводов.

Простые углеводы перерабатываются организмом очень быстро, резко повышая уровень глюкозы в крови. От простых углеводов нет чувства насыщения, в результате хочется продолжать есть. Переизбыток таких углеводов преобразуется в жиры и накапливается в организме. Отсюда – лишний вес. Большое содержание простых

углеводов находится в сладких продуктах: сухофрукты, варенье, мед, кондитерские изделия, белый хлеб, макароны, манная крупа и т.д.

Другое дело – сложные углеводы, которые перерабатываются кишечником достаточно долго по времени и заглушают чувство голода. Такие углеводы полезны и способны выводить плохой холестерин, нормализовать микрофлору кишечника, отвечают за работу обменных процессов и также, как и простые углеводы заряжают человека энергией. Больше всего сложных полезных углеводов содержат гречка, овсянка, рис, чечевица, фасоль и горох, а также фрукты и ягоды.

Клетчатка

Для чего нужны: Клетчатка очищает стенки кишечника от остатков пищи шлаков, в результате улучшается работа желудочно-кишечного тракта. Клетчатка – это пищевые волокна, которые не перевариваются в ЖКТ и не расщепляются на микроэлементы, но они оказывают огромное влияние на работу кишечника. Для этого учёные рекомендуют включать в рацион фасоль, коричневый рис, хрустящие овощи, печёный картофель с кожурой, грецкие орехи, пекан, миндаль, ягоды, отруби и овсянку.

Пробиотики и пребиотики

Еще одним важным фактором для поддержания организма в здоровом состоянии, необходимо чтобы микрофлора кишечника находилась в норме с достатком полезных бактерий. Для этого необходимы пробиотики и пребиотики.

Пробиотики, согласно ВОЗ считаются непатогенные для человека микроорганизмы, которые способны восстанавливать нормальную микрофлору органов, а также губительно воздействовать на патогенные и условно-патогенные бактерии. Другими словами, пробиотики – это микробы, которые в норме составляют микрофлору кишечника. Источниками пробиотиков являются молочные изделия такие как кефир, ряженка, сыры, йогурт, мацони, рикотта и другие.

Пребиотики согласно определению ВОЗ, называются вещества, которые не всасываются в тонкой кишке, но создают благоприятные условия и стимулируют рост нормальной микрофлоры толстого кишечника. Другими словами - это вещества, которые обеспечивают оптимальные условия для роста и развития именно нормальной микрофлоры. Источниками пребиотиков считаются репчатый лук, бананы, чеснок, кукуруза, фасоль и артишоки.

Свежие овощи и фрукты

Во фруктах и овощах содержится огромное количество витаминов, минералов, клетчатки и других веществ, необходимых для работы всех физиологических систем организма. Специалисты рекомендуют ежедневно съедать по несколько порций растительных плодов. Одной порцией можно считать любой свежий фрукт или овощ, горсть ягод, тарелку салата или любого овощного блюда, а также стакан свежевыжатого сока.

Что исключить или сократить в питании?

Вредные продукты питания, которые содержат много заменителей, красителей, канцерогенов и консервантов снижают качество и продолжительность жизни. При вредном питании ухудшается умственное и физическое развитие, снижается способность сопротивления воздействию негативных факторов среды, в результате происходят нарушения физиологических процессов и возникновение заболеваний.

Специалисты рекомендуют отказаться либо максимально сократить потребление следующих продуктов: алкоголь; копчености, консервы, соленья; полуфабрикаты, быстрая еда; сладкие и мучные изделия; газировка, фаст-фуд, чипсы, сухарики; жирные соусы (кетчуп, майонез), сливочное масло; сосиски и докторскую колбасу.

ПОТРЕБЛЕНИЕ ВИТАМИНОВ И ПОЛЕЗНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ

Витамины и минеральные вещества необходимы для нормального функционирования всех систем нашего организма. В случае нехватки необходимых веществ в пище, организм начинает забирать требуемые вещества из органов и тканей.

Основные рекомендации получения витаминов



- Потребляйте больше свежих овощей и фруктов;
- Придерживайтесь сбалансированного питания;
- Чаще бывайте на свежем воздухе;
- Занимайтесь спортом;
- Не поддавайтесь негативным эмоциям;
- В зимний период проходите курс витаминных комплексов если потребляете мало овощей и фруктов;
- Мультивитамины рекомендуется принимать только вместе с пищей;
- Употребляйте витаминные комплексы циклами: 7 дней прием – 7 дней отдыха.

В современном мире от недостатка витаминов и минералов страдает почти каждый 3 житель нашей страны. Особенно часто проявляется недостаток витаминов (авитаминоз) с ноября по март, в это время сокращается пребывание на свежем воздухе, становится меньше солнечного света, меньше потребляется свежих овощей и фруктов. В результате слабеет иммунитет, начинают проявляться различные симптомы и заболевания.

Железо

Для чего нужен: Производство гемоглобина и некоторых ферментов. Признаки недостатка: Анемия, задержка роста, снижение иммунитета. Советы: Выраженную анемию невозможно снять только продуктами питания, необходим приём лекарственных препаратов по рекомендации врача. Лучше всего железо усваивается совместно с витамином С.

Кальций

Для чего нужен: Элемент для формирования костей и зубов, стабильной работы мышц и нервов, свертывания крови. Воздействует на правильное затвердевание крови и поддержание нормального давления. Признаки недостатка: Вызывает рахит у детей, остеопороз у взрослых, тетанию, или сокращение мышц (особенно у беременных женщин). Советы: Для нормального усвоения кальция необходим магний, витамины группы В, а также витамины D, С. Препятствием для усвоения кальция является щавелевая кислота и фитин.

Магний

Для чего нужен: Синтезирует различные ферменты, способствует усвоению кальция и стабилизирует работы мышц и сердца. Признаки недостатка: Дефицит магния вызывает судороги в

икрах, нервные боли, тошноту, нарушения сердечного ритма, кальцификацию (, так как дефицит магния повышает уровень кальция. Советы: К дефициту магния приводит злоупотребление жирных продуктов, частое употребление алкоголя и мочегонных средств.

Цинк

Для чего нужен: Воздействует на иммунную систему и роста, участвует в обменных процессах, ускоряет заживление ран и регенерацию тканей. Признаки недостатка: Недостаток цинка вызывает проблемы с памятью, потерю аппетита и расстройства вкуса, выпадение волос, снижает заживление ран и устойчивость к инфекциям, увеличивает предстательную железу, задерживает половое развитие. Советы: Цинк способствует усвоению витамина А.

Йод

Для чего нужен: необходим для нормального функционирования щитовидной железы. Признаки недостатка: проблемы с щитовидной железой, в результате чего она начинает увеличиваться в объеме для компенсации выработки недостающих гормонов. Особенно опасен недостаток йода для беременных женщин, потому что нарушается развитие головного мозга ребенка. Советы: Самый простой способ получения йода – замена обычной соли на йодированную.

Самые важные витамины для человека

Витамин А (Ретинол)

Для чего нужен: Сохраняет зрение, нормализует состояние кожи, костей, волос и способствует улучшению внимания и умственных способностей. Признаки недостатка: Недостаток вызывает «куриную слепоту» (плохое зрение в сумерках) и конъюнктивит, а также делает организм более уязвимым. Советы: Витамин А лучше всего усваивается с жирами. Слабительные средства и дефицит цинка приводят к плохому усвоению витамина А.

Витамин В1 (Тиамин)

Для чего нужен: Улучшает кровотворение, циркуляцию крови и тонус мышц пищеварительного тракта. Нормализует нервную систему и работу мозга. Усиливает половое влечение. Признаки недостатка: Снижение концентрации и координации, воспалению нервов и прострелов. Советы: В1 улучшает переваривание углеводов и являются связующим звеном в работе витаминов В6, В9, D. Не рекомендуется принимать витамин одновременно с алкоголем, витаминами В12, антибиотиками и сульфаниламидами.

Витамин В2 (Рибофлавин)

Для чего нужен: снижает напряжение глаз и улучшает зрение. Положительно влияет на кроветворение, состояние нервной системы, кожи, волос, ногтей, слизистых оболочек. Признаки недостатка: Развитие малокровия (анемия), воспаление глазной оболочки, трещины на губах. Советы: Витамин В2 синтезируется организмом при нормальной микрофлоре кишечника. В2 способствует усвоению витамина В6 и железа. Дополнительное потребление витамина требуется при тяжелых физических нагрузках.

Витамин В6 (Пиридоксин)

Для чего нужен: Образует гемоглобин, участвует в обмене белков, жиров, углеводов, аминокислот. Снижает уровень холестерина и кислотообразующую функцию желудка. Регулирует состояние кожи и нервной системы. Признаки недостатка: Депрессии, нервные расстройства, ожирение. Советы: Дополнительный прием В6 необходим при физических нагрузках, курении, гепатите, а также при выходе из запоя и для снижения похмелья.

Витамин В9 (Фолиевая кислота)

Для чего нужен: Участвует в выработке эритроцитов и построении ДНК. Считается основным витамином для женщин т.к. замедляет наступление менопаузы и снижает послеродовую депрессию. При беременности защищает плод от нарушений нервной системы, снижает вероятность преждевременных родов и выкидыша. Признаки недостатка: Появляется быстрая утомляемость и расстройство желудка. Советы: Прием продуктов с бифидобактериями компенсирует витамин В9. Лучше всего усваивается с витаминами С и В12.

Витамин В12 (Цианокобаламин)

Для чего нужен: Синтезирует красные и белые клетки в крови. Снижает холестерин, улучшает работу печени, укрепляет иммунитет. Повышает содержание сперматозоидов в семени. Необходим для роста (детям), улучшает память и внимание, аппетит. Признаки недостатка: Возможна анемия с сердечными приступами, боли языка, потеря веса, общая усталость. Советы: В12 находится только продуктах животного происхождения, поэтому необходим вегетарианцам и постящимся. Не усваивается при приеме препаратов калия, кортикостероидные гормонов и нейролептиков. Плохо впитывается при заболеваниях ЖКТ.

Витамин С (Аскорбиновая кислота)

Для чего нужен: Участвует во многих метаболических процессах, необходим для производства коллагена, необходим для роста и регенерации клеток, тканей, кровеносных сосудов, костей, зубов и десен. Витамин С является мощным антиоксидантом, который снижает окисление организма и нейтрализует токсины и шлаки. Улучшает усвоение кальция и железа. Признаки недостатка: Ослабление иммунной системы и восприимчивость к инфекциям. Советы: Витамин С не синтезируется организмом, поэтому необходимо ежедневно есть фрукты, овощи и зелень. В зимнее время организм остро нуждается в данном витамине т.к. нагрузка на иммунитет увеличивается.

Витамин D (Кальциферол)

Для чего нужен: Обеспечивает развитие и рост костей, участвует в регуляции минерального обмена и помогает всасываться кальцию и фосфору, которые отвечают за костную, нервную и сердечную деятельности. Признаки недостатка: Недостаток витамина приводит к рахиту и увеличивает хрупкость костной ткани. Советы: Необходимо проводить больше времени на свежем воздухе, для получения витамина от солнца. Не рекомендуется принимать витамин D без препаратов кальция. Способствует усвоению витамина А.

Витамин E (Токоферол)

Для чего нужен: Способствует усвоению жиров и улучшает циркуляцию крови; ускоряет заживление ран и укрепляет иммунитет. Является антиоксидантом, который нейтрализует свободные радикалы. Необходим для нервной и мышечной системы и улучшает потенцию у мужчин. Признаки недостатка: Анемия, мышечные спазмы, нарушение половых функций. Советы: Снижает разрушение витаминов А, С, каротина. Рекомендуется беременным при угрозе выкидыша. Переизбыток витамина может вызвать увеличение давления.

Витамин H (Биотин)

Для чего нужен: Снижает уровень холестерина, отвечает за жировой обмен, влияет на состояние волос, ногтей и кожи. Признаки недостатка: нарушение обмена веществ, повышенная деятельность сальных желез, раннее поседение и выпадение волос. Советы: Витамин H синтезируется кишечником, но дефицит возникает при употреблении алкоголя, антибиотиков, которые снижают деятельность бактерий.

Витамин K (Фитоменадион)

Для чего нужен: Влияет на свёртываемость крови и уменьшает кровотечение (в том числе в период менструаций). Играет важную роль в костном метаболизме, предупреждает остеопороз. Признаки недостатка: Носовые кровотечения, кожные повреждения, медленное заживление ран. Советы: Для лучшего усвоения витамина К лучше, рекомендуется заправлять продукты маслом или сметаной. Внимание! Витамин К противопоказан людям с тромбозами и тромбофлебитом.

Витамин РР (Никотиновая кислота)

Для чего нужен: Основной элемент для синтеза половых и других гормонов, инсулина. Участвует в кроветворении, обладает сосудорасширяющим действием. Необходим для нормальной работы сердца и кровеносной системы; облегчает реабилитацию после инфаркта миокарда. Снижает уровень холестерина и улучшает работу суставов при остеоартрите. Советы: Постоянное потребление витамина РР для людей большим диабетом I типа снижает количество необходимого инсулина.

Что вызывает дефицит витаминов

Здоровое питание поддерживает баланс витаминов в норме, но при сокращении потребления полезных продуктов происходит дефицит полезных веществ. Также на сильное снижение витаминов и минералов влияет прием антибиотиков, обезболивающих, гормональных, антацидных препаратов, присутствие стрессов и наличие вредных привычек.

Современный образ жизни человека очень редко способен содержать все важные витамины. Поэтому необходимо компенсировать недостаток витаминов при помощи витаминных и минеральных комплексов.

Внимание! Длительный и непрерывный прием поливитаминов увеличивает риск образования камней в почках. Поэтому рекомендуется принимать минеральные препараты по следующей схеме: 7 дней прием витаминов, далее прекратить прием на 2-3 дня и увеличить суточное потребление питьевой воды до 2 л. Затем 5 дней отдыха без потребления витаминов и лишней жидкости. Такой цикл рекомендуется повторить 3-4 раза.

ПОТРЕБЛЕНИЕ ВОДЫ

Вода – один из самых важных элементов в организме человека, так как выполняет множество функций, отвечает за доставку

питательных веществ и участвует в различных процессах жизнедеятельности человека.



Основные принципы потребления воды:

- **Пить 300-500мл воды натощак после пробуждения.** Это запускает различные процессы в организме и очищает кишечник от скопившихся шлаков;

- **Вода должна быть теплой или комнатной температуры.** Потребление холодной воды, заставляет организм тратить энергию на ее обогрев для усваивания;

- **Пить лучше маленькими глотками,** чтобы не затруднять работу почек;

- **Выпивайте стакан воды перед едой за 30 мин** это улучшит пищеварение;

- **Не желательно пить в большом количестве во время еды,** потому что она разбавляет желудочный сок, а потребление холодной воды сгущает жиры, полученные с пищей, что замедляет пищеварение;

- **Не забывайте пить перед, во время и после физических тренировок.** Это способствует быстрому восстановлению сил и доставки необходимого кислорода;

- **Выпивайте стакан воды перед сном,** это влияет на пищеварение в кишечнике;

- **Напитки, такие как чай, кофе и соки не заменяют чистую воду,** так как требуют дополнительной нагрузки для преобразования в воду, а чайные напитки обладают мочегонным действием, которые не успевают усвоиться организмом.

Вода необходима для человека т.к. составляет большую часть массы тела. Благодаря воде доставляются питательные вещества в

клетки и ткани, регулируется температура тела, смазываются суставы, происходит пищеварение и многое другое.

Природа человека такова, что с возрастом, содержание воды в организме сокращается, в результате блокируются функции тех органов, которые отвечают за вывод воды, в результате человек постепенно усыхает. Поэтому очень важно потреблять достаточное количество воды.

Какое количество воды необходимо?

Рекомендуемое количество воды рассчитывается по формуле 30 мл на 1 кг веса. Такие рекомендации дает Всемирная организация здравоохранения. Однако если вы занимаетесь спортом или живете в жарком климате, то необходимо увеличить количество воды.

Большое потребление так же, как и недостаток тоже имеет негативную сторону. Потребление более 3-4 литров не рекомендуется, так как она вымывает важные минералы из организма.

СОБЛЮДЕНИЕ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

Гигиена человека направлена на профилактику заболеваний и сохранение здоровья человека от воздействия условий жизни и труда. Несоблюдение простых правил гигиены приводит к увеличению бактерий, образованию грибковых заболеваний, закупорке пор, повреждению кожи и возникновению заболеваний.



- **Принимайте водные процедуры ежедневно (ванна, душ). Через кожный покров человека выводится до 300 г солевых отложений и до 6 литров пота каждую неделю;**
- **Пользуйтесь мочалкой не реже одного раза в неделю. Для сохранения защитных свойств кожу необходимо регулярно чистить и промывать;**

- **Мойтесь под теплой водой.** Она способствует расширению пор кожи, что позволяет легче смывать грязь;
- **Контролируйте чистоту рук и ногтей.** На руках оседает больше всего микробов, которые способны попасть в рот вместе с пищей;
- **Мойте руки с мылом.** Важно всегда промывать руки с чистящими средствами после посещений общественных мест, до и после туалета, перед и после потребления пищи, после контакта с любыми животными;
- **Мойте руки дважды за один раз.** Это дает повышенный антибактериальный эффект и массирует важные точки на ладонях рук;
- **Протирайте руки влажной салфеткой,** в случае путешествия и недоступности воды.
- **Не выдавливайте прыщи,** чтобы избежать кожного воспаления;
- **Ноги** рекомендуется мыть ежедневно прохладной водой и мылом. Холодная вода уменьшает потовыделение.

Личная гигиена – это поведенческие принципы ухода за кожей, волосами, полостью рта, половых органов и т.д. Помимо гигиены тела, также нужно соблюдать правила ухода за жильем, одеждой, бельем и обувью. Гигиена взрослого человека и ребенка значительно отличаются, у детей гигиена включает более жесткие правила и требования. Выполнение правил является профилактикой кожных и кишечных заболеваний.

Гигиена тела.

Кожа – это уникальный орган, который необходим для защиты организма от любых внешних воздействий окружающей среды. Соблюдать чистоту кожи очень важно, потому что кроме функций защиты, она отвечает за следующие функции: терморегулирующая, обменная, иммунная, секреторная, рецепторная, дыхательная и др.

Гигиена волос.

Чистая кожа головы и волос нормализуют работу сальных желез, обменных процессов и улучшают кровообращение. Процедура гигиены головы требует ответственного подхода.

- **Мойте волосы по мере загрязнения.** Частота мытья зависит от разных факторов: длина и тип волос, состояние кожи головы, характер трудовой занятости, время года и т.д;

- Зимой необходимо мыть голову чаще. Головные уборы мешают коже головы нормально дышать, в результате выделяется больше кожного сала;
- Не рекомендуется мыть волосы под горячей водой. Горячая вода влияет на активацию сальных желез, в итоге волосы становятся более жирными, что мешает промывке волос;
- Выбирайте подходящие для вас моющие средства (шампуни, бальзамы, лосьоны и т.п.). Волосы легко впитывают воду и вещества моющих средств, которые могут нанести вред волосам, коже головы и организму в целом;
- Вытирайте волосы теплым и сухим полотенцем, после позвольте волосам просохнуть на воздухе;
- Сушите волосы при возможности на свежем воздухе и реже используйте фены, чтобы не сжигать волосы;
- Пользуйтесь только своими расческами. Использование чужой расчески может занести вредные микробы и грибки.

Гигиена полости рта.

Для сохранения зубов и десен важен правильный уход за ротовой полостью. Гигиена полости рта также способствует предохранению многих заболеваний внутренних органов.

- Зубы нужно чистить ежедневно утром и вечером;
- Используйте только свою зубную щетку;
- Поласкайте рот после потребления пищи;
- Посещайте врача стоматолога не реже двух раз в год;
- Обращайте внимание на заболевания зубов и десен.

Гигиена одежды и обуви.

Чистота нашей одежды также влияет на личную гигиену. Одежда – это дополнительная защита тела человека от внешних загрязнений, механических и химических повреждений, охлаждения, попадания насекомых и так далее.

- Меняйте ежедневно носки, гольфы, чулки, колготки;
- Стирайте одежду регулярно;
- Не одевайте чужую обувь;
- Подбирайте одежду, соответствующую погоде;
- Выбирайте натуральные материалы одежды и обуви;
- Носите одежду и обувь своего размера.

Гигиена спального места.

Каждому человеку необходимо иметь личное полотенце и постельное белье.

- **Меняйте постельное белье еженедельно;**
- **Создайте себе удобное спальное место с удобным матрасом;**
- **Проветривайте спальное помещение ежедневно;**
- **Используйте для сна только ночную сорочку или пижаму;**
- **Не допускайте в постель домашних животных.**

ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ

Физическая культура должна стать центром системы ЗОЖ, так как формирует дисциплину и приносит огромную пользу для поддержания организма в здоровом состоянии.

В наши дни, многие люди активно включают в свою жизнь занятия каким-либо видом спорта, посвящая ему свободное время на протяжении всей жизни. Регулярные физические нагрузки, способствуют улучшению работы лимфатической системы, отвечающей за вывод токсических веществ из организма.



Статистика показывает, что люди, которые уделяют значительное время спорту, болеют на 25% меньше, чем остальные.

В каком количестве физические нагрузки приносят пользу?

В занятиях с физическими нагрузками рекомендуется сохранять умеренность. Не всем людям принесут пользу профессиональные спортивные тренировки. Принципы ЗОЖ строятся на небольших (от получаса до часа в день) спортивных занятиях. В конце тренировки Вы должны почувствовать релаксацию, физическую и психическую.

Обязательно включите в свою жизнь ежедневные утренние зарядки. Этот минимум упражнений надо сделать привычкой, вместе с ежедневными водными процедурами. Всего 15 минут физических

упражнений после сна приносят пользу как 45 минутные упражнения в любое другое время.

Какие спортивные упражнения предпочесть для здоровья?

В комплекс упражнений обязательно должны входить отжимания и задания для поддержания в тонусе брюшного пресса, таким способом можно улучшить работу легких, сердца, желудочно-кишечного тракта и мочеполовой системы.

Женщинам можно порекомендовать занятия танцами, дающими нагрузку на все группы мышц.

Мужчины традиционно положительно относятся к занятиям групповыми видами спорта: футболом, баскетболом и волейболом.

ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Вредные привычки наносят нашему организму огромный вред, способствуют развитию многих заболеваний и сокращают продолжительность жизни.

КУРЕНИЕ

Курение – самая пагубная для здоровья человека привычка. Негативные последствия курения обширны: нарушение кровообращения в результате сужения сосудов, атеросклероз, инсульт, инфаркт, эндокринные нарушения, ослабление иммунной системы, преждевременная изнашиваемость организма и многое другое. Статистика показывает, что в среднем жизнь у курильщиков на 8 лет короче, чем у некурящих людей.

Новое исследование учёных показывает, что даже заядлые курильщики могут продлить себе жизнь, если вовремя поборют вредную привычку. И сделать это никогда не поздно, чем раньше это произойдёт – тем больше лет человек сам себе подарит.

Почему привыкаешь к курению?

Согласно ВОЗ табакосодержащие изделия разработаны таким образом, чтобы поддерживать зависимость за счет фармакологически активных компонентов. Главным из них, конечно, является никотин. Во время курения часть его попадает человеку в дыхательные пути, затем вместе с кровью двигается к сердцу и мозгу. Никотин действует на никотиновые ацетилхолиновые рецепторы, которые активируют цепочку выбросов разных веществ: адреналина, глюкозы из печени и дофамина — гормона, вызывающего удовольствие.

Но главным критерием является табачная зависимость — синдром патологического влечения к табаку. Он возникает через несколько лет после начала систематического курения и включает три компонента: идеаторный (постоянное и мучительное представление о табаке в мыслях и образах), вегетативно-сосудистый (кашель, сухость во рту, головокружение) и невротический (утомляемость, истощаемость, бессонница).

Как бросить курить?

Важно для себя понять, что с сигаретами вы теряете свое здоровье, красоту, молодость и увеличиваете риск заболеваний. Самый доступный способ бросить курить - это прекратить курить в один момент и все. Но некоторым людям сложно справиться с зависимостью самостоятельно, поэтому необходимы дополнительные способы, помогающие перебороть последствия отказа от табака.

Важно найти себе хобби, которое позволит расслабляться, чтобы пропала необходимость регулярной стимуляции органов и чувств с помощью никотина.

Степень никотиновой зависимости определяется через тест, разработанный шведским врачом Карлом Фагестромом, — одним из ведущих специалистов по влиянию курения на организм. Этот тест включает шесть вопросов о времени и интенсивности сеансов табакокурения.

АЛКОГОЛЬ

Употребление алкоголя так же является очень вредной привычкой, которая вызывает привыкание, так как алкоголь обладает наркотическим действием. Кроме того, вместе с алкоголем в организм попадает большое количество токсичных веществ, отравляя его изнутри.

Какие последствия от употребления алкоголя?

В результате потребления алкоголя страдает кровеносная система, так как при этом разрушаются эритроциты. Ухудшается функционирование сердечно-сосудистой системы, повышается артериальное давление. Сильно страдает пищеварительная система и обмен веществ, что влияет на гормональный фон, негативные изменения происходят практически во всех ее органах. Половая, иммунная системы при частом употреблении алкогольных напитков выходят из строя. При каждом приеме веществ, содержащих алкоголь,

происходит гибель мозговых клеток. Если хотите быть здоровыми и жить дольше – откажитесь от этой вредной привычки.

Не секрет, что потребление алкоголя приводит к нарушению работы всех органов и, в большей мере, нервной системы, печени и сердца. Попадая в организм, алкоголь провоцирует химические реакции, имеющие непосредственное влияние на мозг. Алкоголь ускоряет гибель нейронов и снижает скорость передачи нервных импульсов между ними. Ограничьте количество потребляемого алкоголя, либо откажитесь от него совсем.

Как бросить пить?

Важно всегда помнить, что алкогольные напитки – токсин, который наносит огромный вред организму.

Для начала необходимо понять на сколько вы зависимы от алкоголя и какая у вас сила воли. Важно найти замену алкоголю, это особенно актуально, если человек пьет, чтобы расслабиться. Смените свой образ жизни, найдите новые хобби, придумайте занятия по дому, начните читать книги и т.д. Общение с семьей и родными также способно снизить влечение к алкоголю. Самое главное – не оставаться один на один со своими проблемами.

Следующий этап – найти единомышленников, бросивших эту пагубную привычку самостоятельно либо путем лечения. Такие собеседники помогут разобраться в желаниях потребления алкоголя и подскажут разумные советы. Возможно записаться на курсы или посмотреть видео уроки о том, как бросить пить самостоятельно.

Если не хватает собственной силы воли, то могут помочь специальные препараты и лекарства. Такие препараты вызывают стойкое отвращение к алкоголю и формируют его непереносимость в будущем. Обязательно прочтите противопоказания к применению.

Главное не забывайте про эмоциональную награду от новых увлечений, и вы добьетесь больших результатов.

СДЕЛАЕМ ВЫВОД

Следование положениям системы ЗОЖ не представляет особого труда и может помочь каждому человеку сделать первые шаги навстречу здоровью, активному образу жизни, крепкому иммунитету и радости от каждого прожитого дня.

Используемые источники:

1. Основные составляющие здорового образа жизни [Электронный ресурс] // 9 принципов здорового образа жизни (ЗОЖ) : [сайт]. - Москва. - **URL:** <https://vilovit.ru/ozdorovlenie/zdorovij-obraz-zhizni-zozh/> (дата обращения 10.01.2021).

2. ЗОЖ – что это? Как его вести? [Электронный ресурс] // Всегда в форме! : [сайт]. - Москва. - **URL:** <https://prokrasotu.info/topics/zozh-cto-eto-kak-ego-vesti/> (дата обращения 10.01.2021).



**МБУК «Межпоселенческая библиотека»
муниципального образования
Темрюкский район
г. Темрюк, ул. Ленина, 88,
тел. 8(86148)5-23-93;
e-mail: knigatem@rambler.ru**