



ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора

КАК НЕ ДАТЬ ПРОСТУДЕ ШАНС?





ЧТО ПРИВОДИТ К СБОЮ В ОРГАНИЗМЕ?

с приходом первых осенних холодов

- **СТРЕСС**
- **НЕДОСТАТОК СНА**
- **ХРОНИЧЕСКАЯ УСТАЛОСТЬ**
- **НИЗКАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ**
- **НАРУШЕНИЕ СБАЛАНСИРОВАННОСТИ ПИТАНИЯ**



**ОРГАНИЗМ ИСТОЩАЕТСЯ И ПЕРЕСТАЕТ
БОРОТЬСЯ С БОЛЕЗНЕТВОРНЫМИ
МИКРООРГАНИЗМАМИ**





СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ ДНЯ





РЕЖИМ ДНЯ



- рациональный распорядок дня, включающий в себя определенное чередование основных видов деятельности: труда, отдыха, сна
- самодисциплина, организованность и разумное использование своего времени

ПОЛЬЗА СОБЛЮДЕНИЯ РЕЖИМА ДНЯ

- полноценный отдых, повышение качества сна
- улучшение работы иммунной, нервной систем, внутренних органов, пищеварения
- стабилизация психологического состояния
- повышение работоспособности
- увеличение свободного времени





КАК УЛУЧШИТЬ РЕЖИМ ДНЯ?

- ✓ **просыпайтесь и засыпайте ежедневно в одно и то же время**
средняя продолжительность сна взрослого человека составляет 7-8 часов
- ✓ **соблюдайте гигиену сна**
прохладная температура, темнота и тишина в спальне
- ✓ **организуйте свое время**
используйте ежедневник для записи задач и планирования дня, выделяйте время для важных дел и не забывайте про перерывы
- ✓ **избегайте переутомления**
равномерно распределяйте нагрузку в течение дня, чередуйте умственную активность с физической, активный отдых имеет преимущество над пассивным
- ✓ **принимайте пищу в установленное время, соблюдайте определенное количество приемов пищи в течение суток**
принимать пищу 3-5 раз в день с интервалами не более 3-4 часов, выделять для приема пищи 15-30 минут





УДЕЛИТЕ ВНИМАНИЕ РАЦИОНУ ПИТАНИЯ





ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



- важнейшее условие сохранения и укрепления здоровья
- с пищей в организм человека поступают питательные вещества, которые служат источником энергии, обеспечивают синтез клеток, участвуют в усвоении пищи, регуляции функций, процессах роста, развития организма

ЗАКОНЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

ПЕРВЫЙ соответствие энергетической ценности (калорийности) рациона энерготратам человека

ВТОРОЙ в пище должно присутствовать достаточное количество белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ, в соответствии с физиологическими потребностями человека в пищевых веществах



ПИТАНИЕ В ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

- ✓ выбирать правильные источники пищевых веществ, дающих энергию
 - жиры: рыба, растительные масла, орехи*
 - углеводы: злаки в виде цельнозерновых продуктов или проростков*
- ✓ не создавайте дефицит калорий, сохраняйте режим питания
- ✓ не повышайте калорийность за счет фастфуда и выпечки, а добавляйте в рацион супы, мясо, рыбу приготовленные на пару, гарниры из круп
- ✓ включайте в рацион сезонные овощи - не менее 400 грамм ежедневно, фрукты, ягоды - около 200 грамм
 - используйте согревающие свойства пряностей - корицы, гвоздики*
 - отдавайте предпочтение имбирному чаю с мятой, лимоном*





ЕЩЕ БОЛЬШЕ О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ

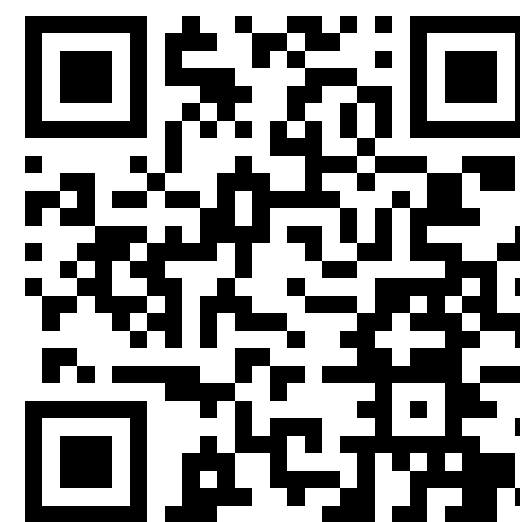
РАЗНООБРАЗЬ РАЦИОН

*специальный проект
Лаборатории здорового питания*



ВРЕМЯ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО

*анимационные видео-ролики с героем Ваней
Национальный проект «Демография»*





ПРОВОДИТЕ ВРЕМЯ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ





ЗАКАЛИВАНИЕ



- тренировка организма, направленная на повышение устойчивости к климатическим условиям
- процесс адаптации, который достигается многократно повторяющимся воздействием того или иного фактора окружающей среды

СПОСОБСТВУЕТ

- тренировке иммунной системы
- функционированию механизмов терморегуляции
- повышению устойчивости организма к неблагоприятным внешним воздействиям
- повышает тонус нервной системы, выносливость организма, сопротивляемость к болезням
- улучшает кровообращение и обмен веществ





ОСОБЕННОСТИ ЗАКАЛИВАНИЯ

ФАКТОРЫ

- **ВОЗДУХ** прогулки, воздушные ванны, проветривание, сон с открытой форточкой
- **ВОДА** обливание, обтирание, душ, купание, ножные ванны
- **СОЛНЦЕ** воздействие солнечным светом и теплом, не допускать ожогов, тепловых ударов и перегрева

ПРИНЦИПЫ

- **постепенность** **индивидуальный режим**
- систематичность** **и интенсивность**
- комплексность** **самоконтроль**

Закаляться может каждый, начните с малого!



ДОБАВЬТЕ АКТИВНОСТЬ В СВОЙ ДЕНЬ





МАЛОПОДВИЖНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ОБЩЕСТВЕННАЯ ПРОБЛЕМА

- Каждый четвертый взрослый и большинство подростков не соблюдают рекомендации ВОЗ по физической активности

Если повысить уровень физической активности в популяции хотя бы на 15%

- Уменьшение случаев сердечно-сосудистых заболеваний, депрессии, деменции на 7–8%
- Предотвращение случаев сахарного диабета 2 типа на 5%
- Снижение риска преждевременной смерти на 20–30%





РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

**ДЕТИ И ПОДРОСТКИ
(5-17 ЛЕТ)**

**ВЗРОСЛЫЕ
(18-64 ЛЕТ)**

**ПОЖИЛЫЕ
(>65 ЛЕТ)**

НЕ МЕНЕЕ

60

МИНУТ В ДЕНЬ

физически активная
деятельность средней
или высокой интенсивности,
с аэробной нагрузкой

НЕ МЕНЕЕ

150-300 или

МИНУТ В НЕДЕЛЮ

физически активная
деятельность **средней**
интенсивности
с аэробной нагрузкой

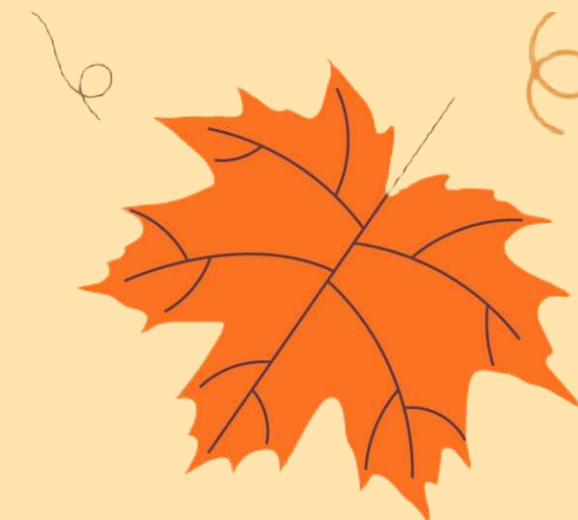
НЕ МЕНЕЕ

75-150

МИНУТ В НЕДЕЛЮ

физически активная
деятельность **высокой**
интенсивности
с аэробной нагрузкой

*Даже небольшая физическая активность лучше,
чем ее полное отсутствие!*





ДВИЖЕНИЯ = ПОВСЕДНЕВНАЯ ЖИЗНЬ

- **Физическая активность** – это любое движение тела, производимое скелетными мышцами, которое приводит к расходу энергии сверх уровня покоя
- **Основа физической активности** – обычная ежедневная деятельность *ходьба, прогулки, танцы, уборка дома, поход по магазинам, работа на садовом участке*





10 ТЫСЯЧ ШАГОВ В ДЕНЬ ВАЖНЫ?



- ✓ ходьба – естественный способ передвижения человека, самое доступное упражнение, оказывающее положительное воздействие на организм
- ✓ это индивидуальная норма, зависит от возраста и состояния здоровья
- ✓ повышение уровня физической активности и сокращение сидячего образа жизни принесет пользу не только в межсезонье, но и в любое время года
- ✓ каждое движение имеет значение!



КАК ДОБАВИТЬ АКТИВНОСТИ В СВОЙ ДЕНЬ?

- ✓ пройдите пешком, вместо использования автобуса или автомобиля
- ✓ делайте активные перерывы в работе, учебе, физкультурные паузы
- ✓ выполняйте часть работы и учебы стоя
- ✓ поднимайтесь по лестнице, отказавшись от лифта (начните с нескольких лестничных пролетов, постепенно добавляя этажи)
- ✓ активно играйте с детьми, проводите шуточные соревнования между собой, привлекайте всю семью к активным выходным
- ✓ во время разговора по телефону, не торопитесь уютно устроиться в кресле, пройдите по дому или улице
- ✓ выбирайте активный отпуск любознательного туриста вместо пассивного отдыха на пляже





**ВНИМАТЕЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ
К СЕБЕ – ЛУЧШЕЕ
СРЕДСТВО ЗАЩИТЫ!**

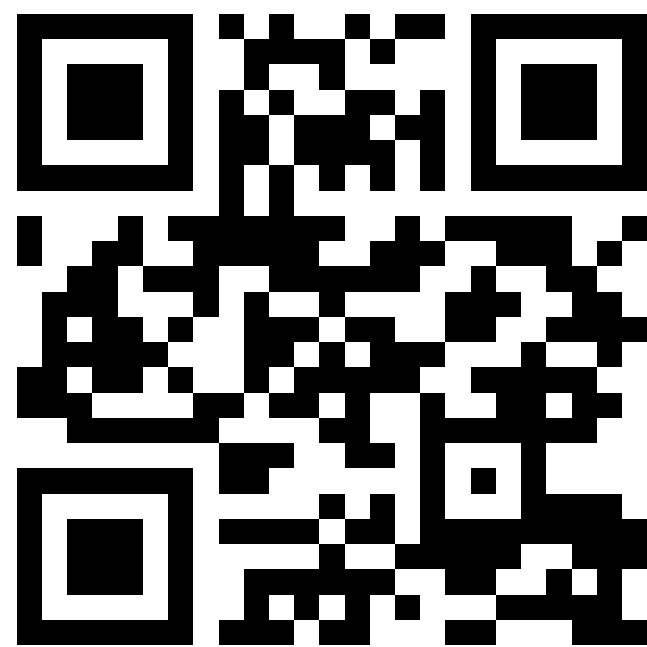




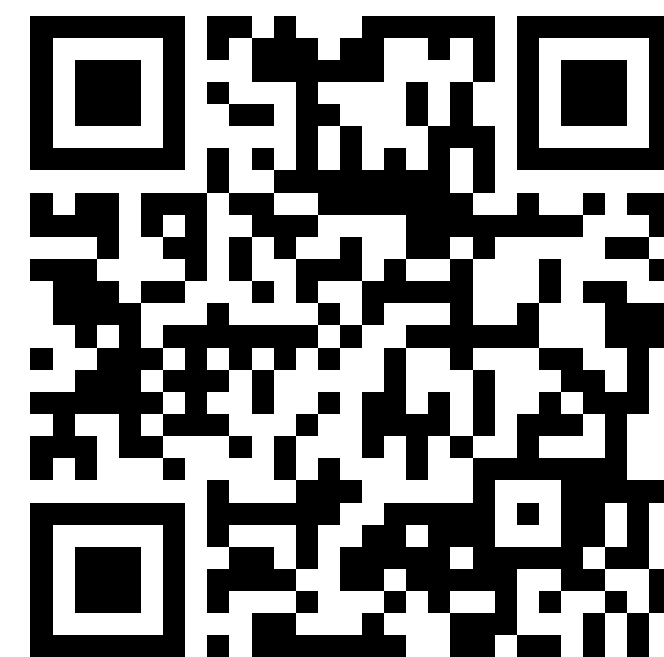
ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора



Сообщество VK



Telegram-канал



RUTUBE



<https://cgon.rospotrebnadzor.ru/>

#ВсемСанПросвет

