

## Режим дня

Не стоит также забывать, что большое значение для формирования здоровья имеет соблюдение режима дня, чередование умственного труда и физического отдыха, соблюдение правил гигиены. Полноценный здоровый сон защищает от стресса, депрессии и болезней сердца. Ложитесь спать не позднее 22-00 и вставайте в одно и то же время. Создайте идеальные условия для сна: задерните шторы и проветрите спальню. Не работайте на компьютере и не смотрите телевизор перед сном.

### Положительные эмоции

Необходимое условие для долгой и здоровой жизни - положительные эмоции и душевное равновесие. Чтобы снять напряжение - больше гуляйте на свежем воздухе, читайте любимые книги, занимайтесь любимым делом, ищите повод посмеяться, высыпайтесь. Радуйтесь жизни и радуйте других!

**Не забывайте, что любую болезнь легче предотвратить, чем потом лечить.**

**Помните, ваше здоровье – в ваших руках! Будьте здоровы!**



Кабинет профилактики  
217  
тел. 26880 доб. 287

Многоканальный телефон  
регистратуры:  
+7 (34672) 26003, доб. 8



БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ХАНТЫ—МАНСКОГО  
АВТОНОМНОГО ОКРУГА —ЮГРЫ  
«НЯГАНСКАЯ ГОРОДСКАЯ  
ДЕТСКАЯ ПОЛИКЛИНИКА»



2020 г.



Каждый человек должен знать, как сохранить отличное здоровье. Здоровый человек прекрасно себя чувствует, успешно преодолевает все препятствия в жизни, достигает своей заветной цели.

С детства нужно вести здоровый образ жизни. Особых хитростей здесь нет, нужно только соблюдать простые правила.

## Питание

*«Есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть. Чем больше еды, тем больше болезней!» - Бенджамин Франклин*

1. Есть нужно 4-5 раз в день, малыми порциями, не переедая. Ужинать не позже чем за 2 часа до сна. Пищу нужно тщательно пережевывать, не перекусывать в промежутках между приемами пищи. Нежелательно есть сразу после нагрузок.
2. Наилучшая еда - это фрукты, свежие и вареные овощи, злаки, зелень, орехи.

Отличная еда для детей – молоко и кисломолочные продукты. Пища должна быть разнообразной, включать также мясные, рыбные продукты, хлеб и крупы.

3. Потребление сахара и легкоусвояемых углеводов (кондитерские изделия, сладости), животного жира нужно ограничить. Избегайте жареных продуктов: они плохо усваиваются, раздражают желудок и кишечник, являются нагрузкой для печени и почек. Лучшие способы термообработки - отваривание (особенно на пару) и запекание. Как правило, чем проще приготовлено блюдо, тем больше в нем сохраняется ценных веществ и тем оно полезнее.
4. Не рекомендуется пить перед, во время, и после приема пищи. Исключение - очень сухая пища. Пить разрешается после еды через час. В целом за день советуют выпивать не менее 1,5 литров чистой питьевой воды.

## Движение

*«Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не может заменить физические упражнения» - Альфред де Мюссе*

Движение приносит нашему организму, кроме пользы, ещё и большое удовольствие. Наш организм весь – целиком и полностью – приспособлен для того, чтобы двигаться (а не передвигаться)! Нужно только прислушаться к своему телу. Физическая нагрузка должна быть регулярной, не слишком изнурительной. Пусть это будет интенсивная ходьба или езда на велосипеде, ролики или коньки, лыжи, занятия в спортивной секции, зарядка, активные игры с друзьями, кому что нравится.

