

Как сохранить свое здоровье



ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

- Соблюдайте режим питания, ешьте в одно и то же время
- Тщательно пережевывайте пищу
- Не ешьте на ходу, перед телевизором или читая книгу
- Не переедайте, не голодайте
- Соблюдайте баланс белков, жиров и углеводов
- Употребляйте пищу, богатую витаминами и минеральными веществами
- Исключите из рациона продукты, содержащие искусственные красители, ароматизаторы, загустители, эмульгаторы, консерванты
- Не употребляйте чипсы, кириешки, лимонки
- Не ешьте жареное, жирное, копченое.
- Ешьте побольше овощей и фруктов



КАК ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ ВЛИЯЮТ НА НАШЕ ЗДОРОВЬЕ

1. Укрепление здоровья.
2. Улучшение физической подготовленности.
3. Активизация деятельности всех органов и систем человека.
4. Улучшение самочувствия.
5. Приподнятое настроение и хороший сон.
6. Сохранение хорошей физической формы на протяжении длительного времени.



Способы снятия нервно-психического напряжения

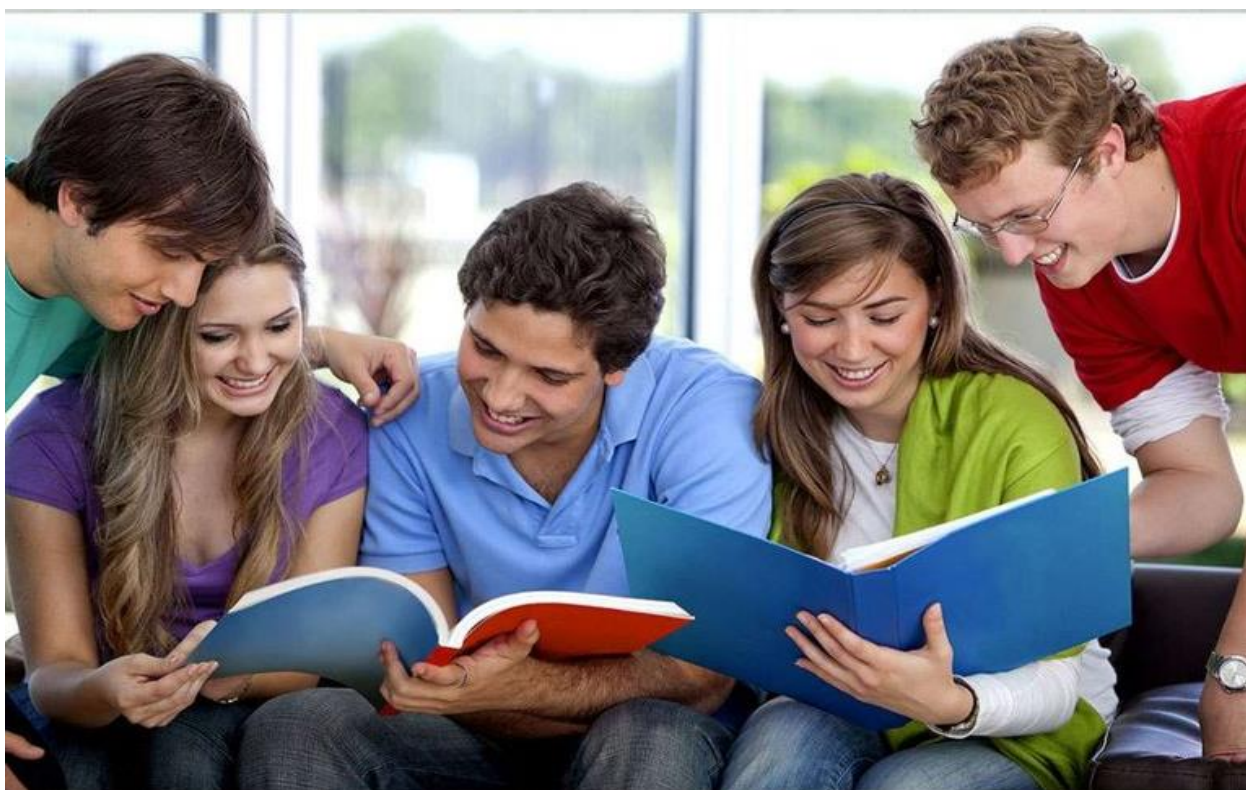


Приемы снятия стресса

- **Мобилизация юмора. Смех – отличное противодействие стрессу**
- **Отчуждение – мысленное представление неприятной ситуации и мысленное затушёвывание этого образа снижает эффект его отрицательного влияния**
- **Интеллектуальная переработка – постараться найти в плохом нечто полезное для себя**
- **«Клин – клином...» – научиться «ускорять» травмирующие ситуации вместо оттягивания и избегания неприятного события**

ПРАВИЛА ОБЩЕНИЯ

- - Не снимайте с себя ответственности;
- - Будьте искренни!
- - Будьте мужественны!
- - Будьте справедливы!
- - Считайтесь с чужим мнением!
- - Не бойтесь говорить правду!
- - Радуйтесь успехам людей, которые вас окружают!



ХОББИ - ЭТО



▶ не русское слово, обозначающее увлечение, занятие на которое мы с удовольствием тратим свободное время. Одни выбирают хобби ради эмоциональности, другие, которые много сил тратят на учебу, работу - для того, чтобы посидеть спокойно над интересной работой. Для каждого хобби - означает что-то свое, то, что занимает его мозг, руки, заставляет сердце биться учащенно. У хобби есть преимущества и недостатки, и мы сейчас хотим поговорить об этом, чтобы вы могли правильно себе выбрать хобби, если у вас его еще нет.

▶ Во время занятий любимым делом человек мыслит более логически и более гениально. Именно в эти минуты в голову приходят креативные идеи, которые могут в дальнейшем перерасти во что-то большее.



СЛОЖНЫЕ УГЛЕВОДЫ

источник энергии и длительного чувства сытости: крупы, паста.



ВОДА

Ежедневное достаточное потребление воды* способствует поддержанию необходимых физиологических и умственных функций организма.

40 мл из всех источников на 1 кг веса в сутки



ЖИВОТНЫЙ БЕЛОК

источник аминокислот для мышц и иммунитета: птица, говядина, рыба.



ВИТАМИН С

стимулирует иммунную систему: шиповник, лимон, апельсин, брокколи.



ОСТРЫЕ СПЕЦИИ

увеличивают сопротивляемость вирусам: чеснок, имбирь, черный перец.



КАК ВОССТАНОВИТЬСЯ ПОСЛЕ COVID-19

- ▶ ПОСЛЕ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ МОЖЕТ ПОТРЕБОВАТЬСЯ > 2-3 МЕСЯЦЕВ ДЛЯ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ
- ▶ ОРГАНИЗМ МОЖЕТ БЫТЬ ОСЛАБЛЕН, ВАЖНО НЕ ДОПУСТИТЬ РАЗВИТИЯ ОСЛОЖНЕНИЙ
- ▶ ВЫПОЛНЯЙТЕ ВСЕ НАЗНАЧЕНИЯ ВРАЧА, НЕ ПРЕРЫВАЙТЕ ЛЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНО



ЧТО МОЖЕТ БЫТЬ:

СЛАБОСТЬ, БЫСТРАЯ УТОМЛЯЕМОСТЬ

НЕ ПЫТАЙТЕСЬ СДЕЛАТЬ ВСЕ И СРАЗУ, ЧАЩЕ ДЕЛАЙТЕ ПЕРЕРЫВЫ, ДОБАВЬТЕ ДНЕВНОЙ СОН, СОХРАНЯЙТЕ И ПОНЕМНОГУ УВЕЛИЧИВАЙТЕ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ



СОН

СПИТЕ В ТЕМНОЙ, ХОРОШО ПРОВЕТРИВАЕМОЙ КОМНАТЕ 8-9 ЧАСОВ



СНИЖЕНИЕ КОНЦЕНТРАЦИИ, ПАМЯТИ

ЧИТАЙТЕ КНИГИ, РЕШАЙТЕ ГОЛОВОЛОМКИ, КРОССВОРДЫ. ИСПОЛЬЗУЙТЕ КАЛЕНДАРЬ ДЛЯ ПЛАНИРОВАНИЯ ДЕЛ, ВЕДИТЕ ДНЕВНИК. МЕНЬШЕ СМОТРИТЕ ТЕЛЕВИЗОР, ОГРАНИЧЬТЕ ВРЕМЯ В ИНТЕРНЕТЕ



ФИЗИЧЕСКАЯ СЛАБОСТЬ

ВЫПОЛНЯЙТЕ ПРОСТЫЕ КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ, БОЛЬШЕ ХОДИТЕ ПЕШКОМ



ОДЫШКА

ДЕЛАЙТЕ ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА), ЧАЩЕ ПРОВЕТРИВАЙТЕ ПОМЕЩЕНИЕ, ГУЛЯЙТЕ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ



СНИЖЕНИЕ АППЕТИТА

ЕШЬТЕ ЗДОРОВУЮ, СВЕЖЕПРИГОТОВЛЕННУЮ ПИЩУ ЧАСТО, НО НЕБОЛЬШИМИ ПОРЦИЯМИ. ВЫБИРАЙТЕ ПРОДУКТЫ С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ БЕЛКА, ДОБАВЬТЕ В РАЦИОН СВЕЖИЕ ОВОЩИ, ФРУКТЫ И КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ



СЕРДЦЕ

ОГРАНИЧЬТЕ НАПИТКИ С КОФЕИНОМ, ОТКАЖИТЕСЬ ОТ КУРЕНИЯ И АЛКОГОЛЯ



ПОМНИТЕ!!!! ПЕРЕНЕСЕННЫЙ COVID-19 НЕ ГАРАНТИЯ ФОРМИРОВАНИЯ СТОЙКОГО ИММУНИТЕТА

ВОЗМОЖНО ПОВТОРНОЕ ЗАРАЖЕНИЕ

ПРОДОЛЖАЙТЕ СОБЛЮДАТЬ ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ ИСПОЛЬЗУЙТЕ СРЕДСТВА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ (МАСКА, ПЕРЧАТКИ). СОБЛЮДАЙТЕ СОЦИАЛЬНУЮ ДИСТАНЦИЮ, СЛЕДИТЕ ЗА ГИГИЕНОЙ РУК



Что может сделать каждый, чтобы не допустить развития депрессии?



1

Соблюдайте режим дня



2

Высыпайтесь

Взрослому человеку необходимо 7-8 часов сна в сутки. Детям и подросткам 9-13 часов.



3

Питайтесь правильно

Это залог здоровья.



4

Больше двигайтесь

Регулярно занимайтесь любимыми видами физической активности.



5

Ведите здоровый образ жизни

Откажитесь от курения, употребления алкоголя и любых психоактивных веществ (ПАВ). Принимайте лекарственные средства только по назначению врача.



6

Проводите больше времени с близкими людьми



7

Не забывайте о хобби

Найдите увлекательное хобби и единомышленников, расширьте круг общения.



8

Избегайте стрессовых ситуаций

Учитесь противостоять негативному воздействию стресса, даже если для этого необходимо обратиться за помощью к специалистам.