



## 4 интересных факта о здоровье

- **Кошки.** Люди, у которых в доме живут эти усатики, почти в два раза реже имеют проблемы с сердцем, и втрое меньше подвержены инфарктам
- **Ходьба.** Ежедневные активные прогулки тренируют сосуды, лёгкие, мышцы
- **Жалуйтесь!** Люди, которые держат проблемы в себе, чаще пребывают в депрессии и чаще болеют
- **Учитесь! Читайте!** Чем выше интеллектуальная активность, тем меньше риск возникновения заболеваний головного мозга. Доказано! Интеллект можно развивать всю жизнь!

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

## БУ «Сургутский центр социальной помощи семье и детям»

Директор  
**РОНЖИНА**

**ГАЛИНА ФЕДОРОВНА**

Приемная

Тел.: 34 10 30

Адрес: г. Сургут ул. Лермонтова, 9

Приемная: +7 (3462) 34-10-30

Факс: +7 (3462) 34-10-33

E-mail: [SurCPSD@admhmao.ru](mailto:SurCPSD@admhmao.ru)

г. Сургут, ул. Лермонтова, д. 9,

телефоны: 34-04-61; 32-90-83

E-mail: [SurCPSD@admhmao.ru](mailto:SurCPSD@admhmao.ru)

Сайт: [zazerkalie86.su](http://zazerkalie86.su)



Бюджетное учреждение  
Ханты-Мансийского  
автономного округа – Югры  
«Сургутский центр социальной помощи  
семье и детям»

**НАЦИОНАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ «ДЕМОГРАФИЯ»**

Программа

«Укрепление общественного здоровья»

Цель- формирование системы мотивации  
граждан к здоровому образу жизни,  
включая здоровое питание и  
отказ от вредных привычек

**Здоровый образ жизни**  
Здоровый образ жизни

г. Сургут, ул. Лермонтова, д.9,

телефоны: 34-04-61; 32-90-83

E-mail: [SurCPSD@admhmao.ru](mailto:SurCPSD@admhmao.ru)

Сайт: [zazerkalie86.su](http://zazerkalie86.su)

## Есть несколько компонентов (видов) здоровья

- Соматическое здоровье – текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития, опосредованная базовыми потребностями, доминирующими на различных этапах онтогенетического развития.
- Физическое здоровье – уровень роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфофизиологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.
- Психическое здоровье – состояние психической сферы, основу которого составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию.
- Нравственное здоровье – комплекс характеристик сферы жизнедеятельности, основу которой определяет система ценностей, установок и мотивов поведения человека в обществе. Нравственным здоровьем опосредована духовность человека, так как оно связано с общечеловеческими истинами добра, любви и красоты.

**Здоровье дороже денег!  
Здоровья не купишь!**

## Принципы здорового образа жизни

- **Здоровое питание.**  
Основной принцип рационального и правильного питания – умеренность и разнообразие, потому что организм должен получать все необходимые питательные вещества и микроэлементы.
- **Физическая активность.**  
Физические упражнения не только улучшают обмен веществ и циркуляцию крови в организме, но и способствуют укреплению иммунитета, снижению холестерина и нормализации обмена веществ.
- **Отказ от вредных привычек.**  
Курение, употребление алкоголя и наркотиков патологически влияют на общее состояние организма и деструктивно влияют на сам здоровый образ жизни и его составляющие.
- **Эмоциональное самочувствие.**  
Немаловажную роль в плане сохранения здоровья играют и духовные убеждения человека в правильности его действий. Если человек находится во внутреннем конфликте с самим собой или он утратил надежду в результате краха его системы ценностей, то это вызывает тяжелый хронический стресс, негативно влияющий на различные аспекты жизни человека.

**Здоровому все здорово!**

## Советы по ведению здорового образа жизни

- Ешьте только качественную еду и старайтесь не экономить на питании. Еда — это основа здоровой и долгой жизни.
- Старайтесь пить как можно больше воды. Средняя рекомендуемая доза жидкости в день — 1,5-2 литра, однако помните, что 50% жидкости нужно получать из супа, чая, соков и так далее.
- Откажитесь от всего, что содержит канцерогены — в основном, это копчености и пища, жаренная на жиру, белковые продукты после высокотермической обработки, консервированные, маринованные и солёные продукты, продукты с добавками нитрита натрия.
- Ходите пешком всегда, когда это возможно. Если у вас сидячая работа, в течение каждого часа тратьте минимум три минуты на «разминку».
- Спите минимум 8 часов в сутки, при этом важно, чтобы сон был регулярным, ложиться спать нужно в одно и то же время. Именно сон помогает восстановить физические силы, вернуть ясность голове, улучшить память и внимание, получить хорошее настроение, повысить иммунитет.
- Занимайтесь спортом, ведь 150 минут фитнеса в неделю продлят молодость на 5 лет.

**В здоровом теле —  
здоровый дух!**