

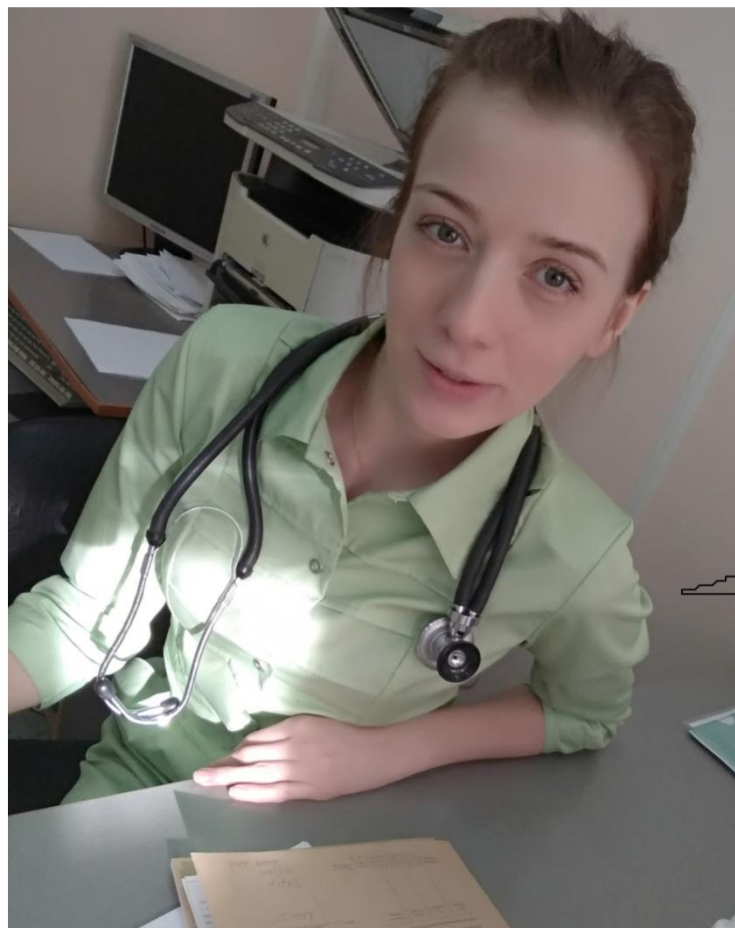
Здоровый образ жизни



*Беззубова Надежда Николаевна,
фельдшер IV терапевтического отделения здравпункта
ФГБОУ ВО «СГУ им. Питирима Сорокина»*

Добрый день!

Меня зовут **Надежда Николаевна**, я фельдшер IV терапевтического отделения здравпункта ФГБОУ ВО «СГУ им.Питирима Сорокина».



Нам всем знаком принцип
**«Предупредить болезнь легче, чем
лечить!»**

Формирование и распространение приоритетов здорового образа жизни среди населения является ключевым моментом в профилактической медицине.

Данного принципа я придерживаюсь, как в своей профессиональной деятельности, так и в повседневной жизни.

В работе с пациентами пропагандирую здоровый образ жизни, повышаю грамотность студентов в соответствующих вопросах, формирую понимание необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его!

Чтобы научить
других, нужно
знать самому!

Систематически повышаю свой профессиональный уровень на конференциях, семинарах, совещаниях, активно использую полученные знания на практике:



Республиканское совещание по вопросам профилактики
«Итоги работы по медицинской профилактике за 2016 г.
Приоритетные направления и задачи на 2017 г.»
27 марта 2017 г.

Участвую в подготовке сан.
бюллетеней, памяток, стендов
посвященных ЗОЖ



Провожу мероприятия по санитарно -
гигиеническому обучению студентов

Консультирую студентов по
вопросам формирования ЗОЖ

Мотивирую коллег, студентов и
пациентов личным примером

Рассмотрим основные принципы здорового образа жизни



Соблюдение
личной
гигиены

Занятие
физкультурой
и спортом

Закаливание

Правильное
питание

Отказ от
вредных
привычек

Правильное
распределение
режима дня

Питайтесь правильно сами и приучайте к правильному питанию окружающих

Многим кажется, что обед на работе невозможен, люди находят альтернативу в перекусах (булочки, конфеты, бутерброды с колбасой и майонезом).

А ведь во время обеда человек должен не только насытиться, но и получить заряд энергии, чтобы плодотворно закончить рабочий день.

Пропущенный обед не восполнить во время ужина.

В период обеденной «голодовки» всю энергию организм направит на создание жировых запасов.

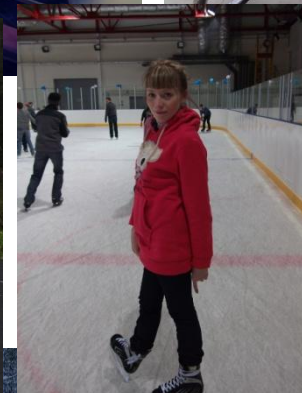
В исключительных случаях, если вы не можете полноценно пообедать, устройте полезный перекус (творог небольшой жирности, яблоки, орехи, цукаты, изюм или сухофрукты).



Работа продуктивней, когда обед по расписанию!

Спорт нам поможет силы умножить!

Занимайтесь спортом сами, и прививайте любовь к физической культуре растущему поколению!



Режим дня



Режим дня – это правильное распределение времени на основные жизненные потребности человека.

Благодаря четкому режиму организм испытывает меньшую нагрузку, затраченные силы быстрее и полнее восстанавливаются.

Режим дня является основой здорового образа жизни: правильное чередование труда и активного отдыха, регулярный прием пищи, определенное время подъема и отхода ко сну, выполнение ряда гигиенических мер, позволяет длительно поддерживать высокий уровень работоспособности, избегать неоправданных нервных срывов и психических перенапряжений, успешно управлять своими эмоциями.



Если человек выработал для себя правильный режим и строго его соблюдает, то каким бы видом физической и умственной деятельности он ни занимался, возможности его многократно возрастают.

В самом начале соблюдать режим трудно, а затем это становится привычкой, и вы не сможете от нее отказаться.



Воды не бойся – ежедневно мойся!

Руки надо мыть с мылом:

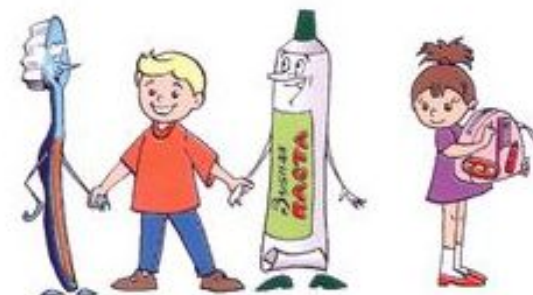
- перед едой;
- после прикосновения к животным;
- после посещения туалета;
- после всякого загрязнения.

Это уберезет вас от болезней.



**После пасты всем на диво
зубы чисты и красивы!
Зубы надо чистить
обязательно утром и вечером
перед сном.**

**Никогда не предлагай
другому и не бери чужую
зубную щетку и расческу,
не делись косметикой и
другими предметами
личной гигиены, одеждой
и обувью.**



Способов закаливания очень много, каждый может выбрать то, что ему по душе



Солнцем



Солнечные ванны повышают тонус ЦНС, улучшая функции кожи, обмен веществ и состав крови

Воздухом



Спасет от сквозняков, укрепит иммунитет



Водой



Кратковременные (2-3 мин.) прохладные водные процедуры повышают возбудимость, увеличивают силу мышц



Принципы закаливания:

- Соизмеримость нагрузки и собственных возможностей
 - Постепенность
 - Регулярность
- Контроль специалиста

Отказ от вредных привычек

Пагубные привычки не просто оставляют неизгладимый след на здоровье самого человека, но и причиняют страдания окружающим. Курильщики отравляют своим дымом не только себя, но и всех тех, кто находится рядом, а это, как правило, родные и близкие им люди. Алкоголизм разрушает семьи и заставляет больного деградировать, а наркомания и вовсе влечет такие чудовищные последствия, что их и не перечислить. Поэтому здоровый образ жизни с вредными привычками просто несовместимы!

Станция « Вредные привычки

- Здоровью вредит курение.
- Вредно переедать.
- Вредно есть много сладкого.
- Вредно мало двигаться.
- Вредно долго сидеть у телевизора, компьютера.

