



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Профилактика осложнений неинфекционных заболеваний у детей

является одной из наиболее важных задач здравоохранения. С каждым годом число детей, страдающих хроническими заболеваниями, увеличивается, что требует проведения комплексных и эффективных профилактических мер.

Осложнения неинфекционных заболеваний у детей, таких как ожирение, диабет, астма и сердечно-сосудистые заболевания, могут приводить к серьезным последствиям в состоянии здоровья на протяжении всей жизни и преждевременной смерти. Поэтому ранняя диагностика и профилактика осложнений являются ключевыми стратегиями в сбережении здоровья детей.

Главной жизненной позицией родителей должно стать формирование здорового стиля у всей семьи. Ребенку важно не просто заложить принципы здорового образа жизни, но и обучить им. В этом помогут устоявшиеся, автоматические способы поведения – полезные привычки:

-Исключить из питания фаст-фуд, газированные и энергетические напитки. Не будете зависимыми.

-Не добавлять в пищу соль и сахар. Станете наедаться гораздо меньшим количеством еды. -Не добавлять в пищу соль и сахар. Станете наедаться гораздо меньшим количеством еды.

- Засыпать с легким чувством голода. Сон станет глубже.

- Отказаться от просмотра телевизора и компьютера за 2 часа до сна. Спать станет комфортно.

-Не употреблять алкоголь, энергетические напитки и наркотические вещества. Не дать организму постареть раньше времени.

- Не курить, в том числе и электронные сигареты. Дышать полной грудью

- Отказаться от лифта, автомобиля. Сказать гиподинамии: «Нет».

- Ограничить общение в интернете, социальных сетях, мессенджерах. Живое общение, эмоции, впечатления – «энергетический заряд», который не получить другим способом.

- Отказаться от компьютерных игр. Быть психологически свободными.

- Засыпать с легким чувством голода. Сон станет глубже.

- Отказаться от просмотра телевизора и компьютера за 2 часа до сна. Спать станет комфортно.

-Не употреблять алкоголь, энергетические напитки и наркотические вещества. Не дать организму постареть раньше времени.

- Не курить, в том числе и электронные сигареты. Дышать полной грудью

- Отказаться от лифта, автомобиля. Сказать гиподинамии: «Нет».

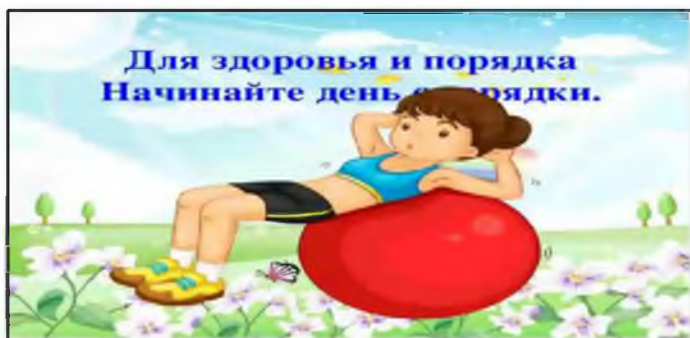
- Ограничить общение в интернете, социальных сетях, мессенджерах. Живое общение, эмоции, впечатления – «энергетический заряд», который не получить другим способом.

- Отказаться от компьютерных игр. Быть психологически свободными.

Правильное питание, умеренная физическая активность, отказ от вредных привычек, эмоциональная стабильность способствуют снижению риска развития функциональных нарушений и хронических заболеваний у детей. Участие в спортивных и физкультурных мероприятиях, занятия танцами, йогой или плаванием помогают сохранить здоровье и укрепить иммунитет.

Эффективность профилактики осложнений неинфекционных заболеваний также зависит от прохождения регулярных медицинских осмотров несовершеннолетних, в том числе измерения артериального давления, уровня холестерина, массы тела исследуемого ребенка. Комплексный подход позволяет своевременно выявить ранние признаки развития заболевания, выработать рекомендации для ребенка и их законных представителей и принять необходимые меры.

Повышение грамотности в медицинских вопросах посредством информирования родителей и педагогов также являются значимой частью профилактики неинфекционных заболеваний. Социальные кампании и программы, направленные на пропаганду здорового образа жизни, регулярные встречи с врачами и консультации по вопросам здоровья детей способствуют повышению профессионального уровня родителей и педагогов и помогают правильному формированию здорового образа жизни у детей.



ДЕНЬ СТУДЕНТА

25 января в России отмечается праздник - День студента.

День студента известен во многих странах. И в каждом государстве этот праздник связан с конкретными событиями, традициями.

Студенческие годы - это время новых открытий и увлекательное путешествие к новым знаниям и достижениям.

Для молодежи д. Макуй прошла акция «Это будет трезвый мир!» под девизом «Светлое будущее для студентов!» Акция направлена на повышение уровня информированности студентов о вреде курения, алкоголя и наркомании, а также формирование ответственного отношения к своему здоровью и привлечение к здоровому образу жизни.

Празднуйте этот день с улыбкой и живым интересом к новым высотам! Пусть ваша жизнь будет яркой, насыщенной и наполненной радостью!

формированию здорового образа жизни у детей.

Взяв на вооружение все вышеперечисленные меры, можно сократить риск развития осложнений неинфекционных заболеваний у детей и обеспечить им качественное и полноценное будущее. Профилактика неинфекционных заболеваний должна стать неотъемлемой частью создания благоприятной среды для здоровья и развития детей.



Беседа о здоровом образе жизни

С учениками Сладковской СОШ проведена беседа о здоровом образе жизни. Здоровый образ жизни включает в себя правильное питание, активный образ жизни, регулярные физические упражнения, отказ от вредных привычек, а так же заботу о своем психическом здоровье.

Мы поговорили о питании, физическая активность, личная гигиена, о режиме дня для школьников и многое другое.

Здоровье зависит от нас самих.



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ЧТО ЭТО?

Все знают, что нужно питаться правильно. Но что на самом деле кроется за этим понятием? Здоровым считается такое питание, при котором человеку обеспечивается полноценное развитие, рост, жизненная энергия и отличное самочувствие. Научкой доказано его положительное влияние на организм, особенно в сочетании с физическими упражнениями.

Многие ученые сошлись во мнении, что здоровая пища способствует долголетию и предупреждает ожирение, развитие сахарного диабета, проблемы с сердцем и сосудами, гипертонию.

Питаться правильно – значит не только следить за калорийностью пищи, кратностью приёмов, но и разнообразить ее.

Необходимо, чтобы в рацион входили продукты из разных групп:

- овощи
- фрукты
- злаки
- молочные и кисломолочные продукты
- мясо и рыба

Монодиеты (состоящие из одного продукта) в значительной мере лишают организм большого количества питательных веществ. Остаться в нормальном весе можно и употребляя все вышеперечисленное.

Проблема современного мира – еда быстрого приготовления, фаст-фуд. С одной стороны это просто и удобно, экономит время. Но поглощая такую пищу ежедневно, ваш организм вряд ли скажет вам «спасибо». И даже если сейчас вы чувствуете себя хорошо, это не значит, что в будущем здоровье будет на том же уровне.

Если вы решили придерживаться здорового рациона, вам придется максимально сократить потребление следующего:

- полуфабрикаты
- сдобная выпечка
- конфеты
- сладкие газированные напитки
- алкоголь

Одними из самых вредных продуктов питания диетологи считают чипсы и газировку. Они несут минимум пользы и много калорий, жира или сахара.

Чтобы все системы организма работали слажено, необходимо не забывать о том, что вы отправляете себе в рот каждый день. То есть в подходе должна быть регулярность. Не стоит поддаваться соблазнам схватить что-то вредное «на бегу».

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ И ПРАВИЛА.

Здоровое питание невозможно приравнять к голоданию и строгим диетам. Оно должно обогатить организм всем необходимым, а не лишить его. Если вы решили изменить свое отношение к приему пищи, стоит прислушаться к следующим рекомендациям:

Забудьте о диетах. Имеется в виду резкое ограничение состава и количества рациона. От таких диет организм получит только стресс, будет работать в энергосберегающем режиме. А при возврате к обычной еде быстро наверстает упущенное.

Разнообразьте рацион. Обязательно включайте свежие фрукты и овощи. Не забывайте о том, что присутствовать должны все группы продуктов.

Соблюдайте режим. Чтобы ускорить метаболизм, есть нужно часто и понемногу. Именно дробное питание – залог нормального веса. Желательно, чтобы приемы пищи были примерно в одно и то же время.

Пейте воду. Для улучшения работы организма и избавления от токсинов нужно пить побольше жидкости – 2 литра ежедневно. Лучше всего подойдет чистая вода (без газа). Сочетайте. Большое значение имеет сочетаемость продуктов. Неправильная комбинация может быть чревата несварением и вздутием.

Ешьте свежее. Важную роль играет качество продуктов питания. Чтобы еда не залеживалась в холодильнике, готовьте небольшие порции. Покупайте пищу с хорошим сроком годности в проверенных местах.

Ешьте легкое. Продукты, богатые жирами и углеводами, лучше употребить в первой половине дня. Вечером выбирайте пищу с невысокой калорийностью.

Чтобы еда приносила пользу, необходимо отдавать предпочтение свежим разноплановым продуктам. Порции должны быть умеренными. Еще один важный момент – наслаждайтесь трапезой, не торопитесь и тщательно пережевывайте каждый кусочек.

Два закона правильного питания.

Диетологи вывели два главных закона о здоровом питании. Специалисты утверждают, что при их соблюдении самочувствие и состояние здоровья будут на надлежащем уровне.

I закон – сколько тратим энергии, столько едим.

Потребляемое количество пищи должно соответствовать энергозатратам конкретного человека. Если недоедать – организм будет истощаться. При чрезмерном потреблении – набирать лишние килограммы.

Несоблюдение этого закона чаще всего приводит к ожирению. А это, в свою очередь, грозит заболеваниями сердечно-сосудистой системы, сахарным диабетом, ухудшением работы внутренних органов.

Причем у каждого человека потребность в калориях разная. Больше энергии требуется спортсменам, подросткам, активным подвижным людям. При малоподвижном образе жизни суточная норма будет значительно меньше.

II закон – удовлетворяем потребность в разных элементах.

Обязательно помните о фруктах и овощах. Не отказывайтесь от употребления мяса и рыбы. Готовьте каши, ешьте кисломолочные и молочные продукты. Особенно необходима подпитка в межсезонье. Весной можно прибегнуть к курсу витаминных комплексов.

В рационе должны быть все составляющие: белки, жиры и углеводы.

Для сохранения имеющегося веса их соотношение выглядит следующим образом:

- белки – 30 %
- жиры – 20 %
- углеводы – 50 %

Здоровое питание – это не просто набор полезных продуктов, это стиль жизни. Необходимо знать меру в поглощении пищи и помнить основные правила и законы потребления разных продуктов.

Вознаграждением будет нормальный вес, крепкое здоровье и отличное самочувствие.

Готовьте правильно. Важное значение имеет метод обработки пищи. Лучше продукты варить, готовить на пару или гриле. Жареное сократите до минимума.

Завтракайте. Отказываться от завтрака – вредная привычка. Утром запускаются обменные процессы. К тому же, позавтракав, вы съедите меньше за обедом.

«Лыжня России»

Ежегодное спортивное мероприятие для любителей беговых лыж. Это самая крупная по числу участников лыжная гонка не только в России, но и в Европе. Каждый год на старт выходит более 500 тысяч человек из более чем 70 субъектов страны.

«Лыжня России» проводится с 1982 года. К старту в гонке допускаются как любители, так и профессиональные спортсмены.

Лыжня России — главное лыжное событие нашей страны!

