



Всемирная организация
здравоохранения

Европейское региональное бюро

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ЭТО КРУТО!



Сейчас, когда ты растёшь и взрослеешь, в твоём организме происходят серьёзные изменения. Здоровое питание, в достаточном объеме, но без лишних калорий и регулярная физическая активность крайне важны для твоего здоровья и развития.

Быть здоровым – «в тренде», и от тебя самого зависит, будешь ли ты идти в ногу со временем или останешься в плену устаревших и вредных привычек. Крепкое здоровье – это самостоятельность, безопасность и высокая работоспособность на протяжении всей жизни.

Алкоголь и курение губительны для здоровья, они не дают твоему организму развиваться в полной мере. Чем раньше ты начнёшь курить, тем тяжелее потом будет избавиться от этой вредной привычки. Употребление алкоголя с ранних лет, вероятнее всего, приведёт к формированию зависимости и, впоследствии увеличит риск связанных с ним травм и заболеваний.

ЗНАЕШЬ ЛИ ТЫ, ЧТО ТАКОЕ НЕИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ?

Их еще называют хроническими заболеваниями. К ним относятся заболевания, которые являются результатом воздействия комбинации генетических, физиологических, экологических и поведенческих факторов...



Важно помнить, что эти заболевания можно предупредить, просто изменив образ жизни и окружающую среду.

Неинфекционные заболевания не передаются от человека к человеку и поддаются контролю при правильном подходе к ним.

НИЗ* – неинфекционные заболевания

ЧТО ОЗНАЧАЕТ ПРАВИЛЬНОЕ И СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ?

Здоровое питание – это не обязательно отказ от твоих любимых блюд. Самое главное – питаться разнообразно и регулярно.

Простые правила здорового и правильного питания

- Завтрак очень важен, потому что именно он обеспечивает нас энергией на полдня. Составь расписание дня таким образом, чтобы обязательно успеть позавтракать перед выходом из дома.
- Чем больше овощей и фруктов и чем они разнообразнее, тем лучше. Старайся ежедневно употреблять не менее 400 граммов (5 порций) овощей и фруктов. Здоровое питание должно включать в себя бобовые (чечевицу, нут, фасоль), орехи, цельные злаки (кукурузу, просо, овёс, нешлифованный рис), фрукты и овощи.

Лучше есть целые или нарезанные фрукты, а не пить фруктовые соки (ограничь фруктовый сок до одного маленького стаканчика в день).

Сократи потребление свободных сахаров. Магазиновые кисло-сладкие напитки, соки и сладости содержат гораздо больше сахара, чем мы привыкли думать.

Вода – лучший выбор для утоления жажды. Она также должна быть без сахара.





- Свежие фрукты и овощи, а также орехи – лучший перекус между основными приёмами пищи или во время прогулки.

Избегай переработанных жиров. Ненасыщенные жиры (которые содержатся в орехах, оливковом или подсолнечном масле, рыбе, авокадо) полезны и должны присутствовать в твоём ежедневном рационе. А вот потребление насыщенных жиров (из жирного мяса, сливочного масла, сливок, сала, пальмового или кокосового масла) необходимо ограничить.

Промышленные трансжиры (содержащиеся в переработанных пищевых продуктах, еде быстрого приготовления, закусочных пищевых продуктах, жареной еде, замороженных пиццах, пирогах, печенье, маргаринах и бутербродных смесях) не входят в состав здорового рациона.

- Взрослому здоровому человеку необходимо не более 5 граммов соли в день, и это количество уже содержится в готовых блюдах, хлебе и других основных продуктах. Поэтому не стоит подсаливать еду и употреблять продукты с высоким содержанием соли (чипсы, сухарики и т.д.).



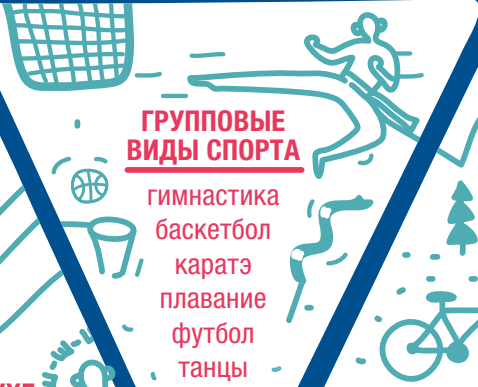
ПИРАМИДА ЗДОРОВЬЯ

Как можно меньше времени проводи перед телевизором и за компьютерными играми.



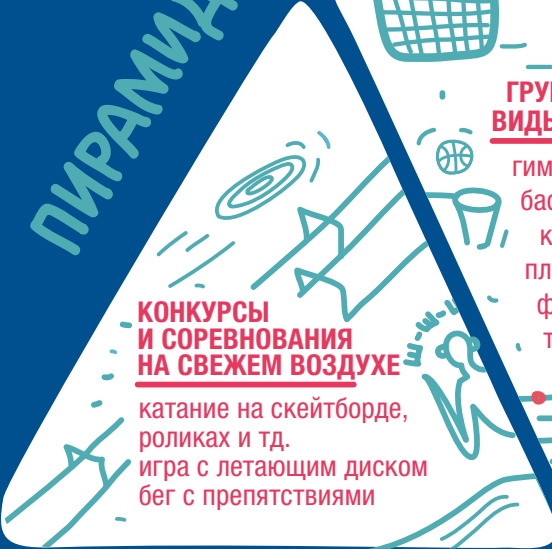
ГРУППОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА

- гимнастика
- баскетбол
- каратэ
- плавание
- футбол
- танцы



КОНКУРСЫ И СОРЕВНОВАНИЯ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

катание на скейтборде, роликах и тд.
игра с летающим диском
бег с препятствиями



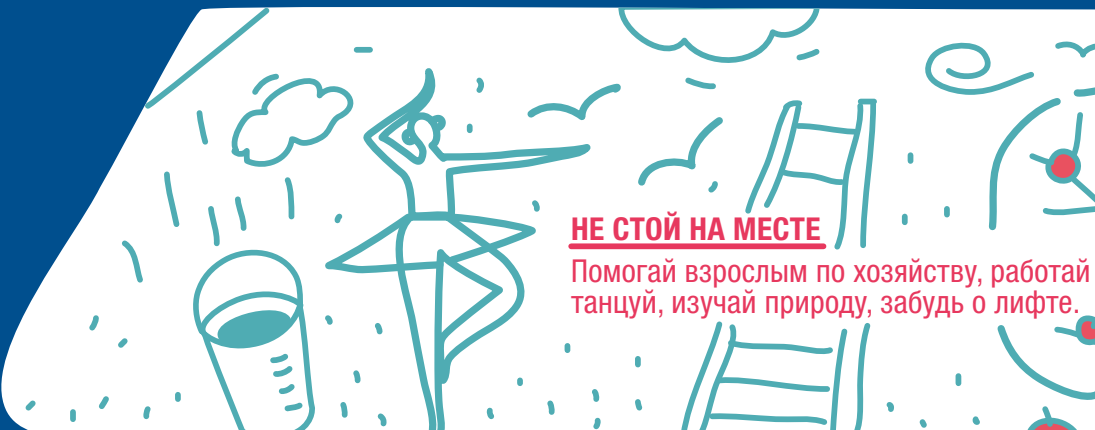
АКТИВНЫЙ ОТДЫХ

велосипедные прогулки в парке



НЕ СТОЙ НА МЕСТЕ

Помогай взрослым по хозяйству, работай танцу, изучай природу, забудь о лифте.



ДВИЖЕНИЕ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

Ты можешь выбрать для себя занятия с умеренной физической активностью (пешие прогулки, работу по хозяйству, спортивные тренировки, танцы, катание на роликовых коньках) или более интенсивные занятия (плавание, футбол, волейбол, аэробика, бег, боевые искусства, быстрая езда на велосипеде).

А какой вид спорта предпочитаешь ты? Спортивные занятия продолжительностью 60 минут не реже трёх раз в неделю помогут надолго сохранить физическое здоровье и бодрое расположение духа.



ПОТДЫХ

е прогулки
дрке или в лесу



в саду,

ПРАВДА ОБ АЛКОГОЛЕ И СИГАРЕТАХ

*Многие, а возможно и ты сам,
верят в то, что алкоголь
и сигареты делают их «круче».
Но так ли это на самом деле?*

*«Нет ничего плохого в том,
чтобы немного выпить»*

*«Алкоголь делает меня смелее
и решительнее»*

*«Я могу бросить курить,
когда захочу»*

Всемирная организация здравоохранения
Европейское региональное бюро
Страновой Офис в Республике Молдова
MD-2012, Кишинев, Ул. Сфатул Цэрий, 29
Тел.: +373 22 839960 | Факс: +373 22 839970
Эл. адрес: eurowhmda@who.int
Веб-сайт: www.euro.who.int



НЕВЕРНО! Нет минимальной «безопасной» дозы алкоголя. Согласно данным последних исследований, чем больше употребление, тем выше риск заболеваний и травм.

НЕВЕРНО! Алкоголь – мощное средство, которое воздействует на центральную нервную систему и угнетает её, влияя на физическую и умственную работоспособность человека. Он замедляет работу мозга, снижает внимание и время реакции, и уменьшает поле зрения. Употребление алкоголя создаёт лишь иллюзию обретения негюжинных сил и необыкновенных талантов. В действительности же алкоголь замедляет движения и делает речь бессвязной.

НЕВЕРНО! Чем дольше человек курит, тем труднее ему бросить. В организме формируется зависимость, похожая на зависимость от таких наркотиков, как героин или кокаин.

© Всемирная организация здравоохранения, 2018

Обозначения, используемые в настоящей публикации, и приводимые в ней материалы не отражают какого-либо мнения ВОЗ относительно юридического статуса какой-либо страны, территории, города или района или их органов власти, либо относительно делимитации их границ. Пунктирные линии на географических картах обозначают приблизительные границы, в отношении которых пока еще может быть не достигнуто полное согласие. Упоминание конкретных компаний или продукции отдельных изготовителей, патентованной или нет, не означает, что ВОЗ поддерживает или рекомендует их, отдавая им предпочтение по сравнению с другими компаниями или продуктами аналогичного характера, не упомянутыми в тексте. За исключением случаев, когда имеют место ошибки и пропуски, названия патентованных продуктов выделяются начальными прописными буквами. ВОЗ приняла все разумные меры предосторожности для проверки информации, содержащейся в настоящей публикации. Тем не менее опубликованные материалы распространяются без какой-либо явно выраженной или подразумеваемой гарантии их правильности. Ответственность за интерпретацию и использование материалов ложится на пользователей. ВОЗ ни в коем случае не несет ответственности за ущерб, возникший в результате использования этих материалов.