

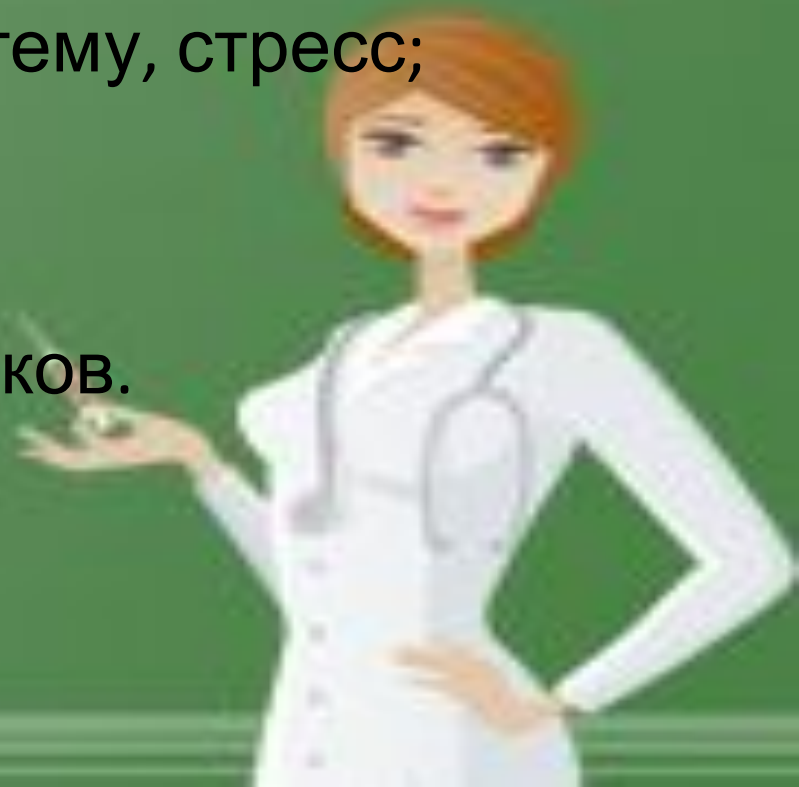
Здоровый **О**браз **Ж**изни

Профилактика
основных
неинфекционны
х заболеваний.

Основные причины неинфекционных заболеваний

Основной причиной возникновения неинфекционных заболеваний является несоблюдение норм здорового образа жизни. Среди основных причин можно выделить:

- высокий уровень нагрузки на нервную систему, стресс;
- низкую физическую активность;
- нерациональное питание;
- курение, употребление алкоголя и наркотиков.



Стресс.

- Каждому человеку присущ свой оптимальный уровень стресса. В этих пределах стресс психически благоприятен. Он добавляет интерес к жизни, помогает быстрее думать и действовать более интенсивно, ощущать себя полезным и ценным, обладающим определённым смыслом в жизни и конкретными целями, к которым следует стремиться. Когда же стресс переходит границы оптимального уровня, он истощает психические возможности личности, нарушает деятельность человека.
- Отмечено, что сильный стресс является одной из главных причин возникновения неинфекционных заболеваний, так как он нарушает работу иммунных систем организма и ведёт к увеличению риска возникновения различных заболеваний (язва желудка и двенадцатипёрстной кишки, а также болезни системы кровообращения). Таким образом, умение управлять своими эмоциями, противостоять воздействию сильного стресса, выработать в себе эмоциональную устойчивость и психологическую уравновешенность в поведении в различных жизненных ситуациях – это лучшая профилактика возникновения неинфекционных заболеваний.

Борьба со стрессом

- Борьба со стрессом начинается с выработки в себе убеждения в том, что только вы сами отвечаете за своё духовное и физическое благополучие. Будьте оптимистом, ведь источником стресса являются не события сами по себе, а ваше правильное восприятие их.

Увеличение физической активности.

- Регулярно занимайтесь физкультурой и спортом. Физические упражнения оказывают положительное влияние не только на физическое состояние, но и на психику. Постоянная двигательная активность способствует психологической уравновешенности и уверенности в себе. Физические упражнения – один из лучших способов выхода из состояния сильного стресса.

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, лимон.
- Не ешьте жареное, жирное, копченое.
- Ешьте побольше овощей и фруктов



Чем опасно курение и пьянство, наркоманство.

- -Ранняя смерть
- Различные смертельные и сильные заболевания
- Ухудшение внешности

Посмотрите на это... Не начинайте употреблять алкоголь, сигары, наркотики!





А ВЫ ХОТИТЕ,
ЧТОБЫ У ВАШИХ ДЕТЕЙ БЫЛИ ТАКИЕ РОДИТЕЛИ????



питайся правильно



пей чистую воду



ограничивай сладкое



занимайся спортом



отдыхай



избегай вредностей



думай



люби



радуйся жизни

olegtern.livejournal.com © 2010

Помни ЭТИ



табакояд



алкояд



другие
наркотики



спорт



правильное питание



свежий воздух



режим дня



электромагнитные поля



хорошее настроение

Правила здорового образа жизни

- Мотивация.
Когда ты не
соблюдаешь
правила
здорового
образа жизни, в
мире грустит
один тюлень.
**НЕ ОГОРЧАЙ
ТЮЛЕНЯ!!**

