



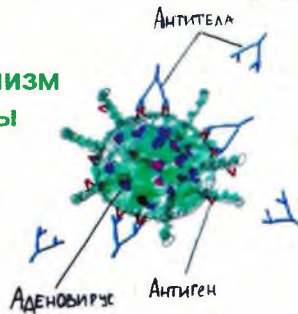
ВАКЦИНАЦИЯ + УКРЕПЛЕНИЕ ИММУНИТЕТА



При введении в организм человека вакцины вырабатываются **АНТИТЕЛА** – это специальные клетки, которые способны **защитить нас от опасных вирусов**.

Благодаря вакцинации организм не так тяжело воспринимает вирус.

Своевременное введение в организм человека вакцины снижает риск заболеваемости.



Стоит отметить, что эффективность вакцины с течением времени уменьшается. Это означает, что нецелесообразно прививаться **раньше октября месяца**. Также нет смысла осуществлять прививку в декабре или другой зимний месяц, так как в организме не успеют выработаться нужные **антитела**.

Рациональное питание

Кушать овощи и фрукты, Рыбу, молокопродукты — Вот полезная еда, Витаминами полна!



Соблюдение Личной гигиены



Мойте руки с мылом после посещения туалета, улицы, общественных мест, после работы с землёй, контакта с домашними животными.



Проглаживайте носовые платки утюгом или пользуйтесь одноразовыми салфетками



Активный отдых



Чистота и порядок дома

Соблюдайте чистоту в помещениях.



Помогай родителям, они будут очень рады!



Простудные заболевания передаются через воздух, поэтому в общественных местах можно пользоваться марлевыми повязками.

Во время эпидемии необходимо ограничить контакты с другими людьми, реже бывать в местах большого скопления народа, чаще гулять и дышать свежим воздухом.

Регулярно проводите проветривание (во время занятий, перед сном, с утра).

Закаливание



Ножные ванны

Купание в водоёмах



Обтирание мокрым полотенцем



Обливание





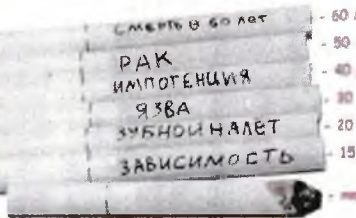
Табак - угроза для здоровья сердца



От сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ) умирает больше людей, чем от любой другой причины смерти в мире, а **употребление табака и воздействие вторичного табачного дыма** приводит примерно к 12% всех случаев смерти от болезней сердца.



Употребление табака является второй после высокого кровяного давления причиной ССЗ.

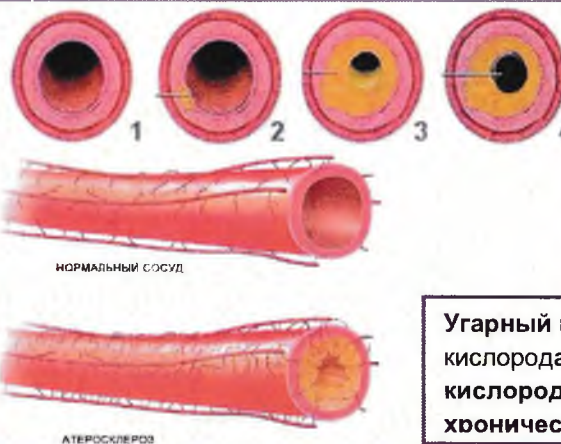


Ежегодно табак приводит почти к 7 миллионам случаев смерти, из которых более 6 миллионов случаев происходит среди потребителей и бывших потребителей табака, и более 890 000 воздействию вторичного табачного дыма.

Влияние табака на сердечную мышцу и сосуды курящего человека.



Мышечные волокна артерий сжимаются из-за кратковременного выброса адреналина, в результате чего кровяное давление резко возрастает и происходит так называемая «никотиновая гипертония», наступает кислородное голодание, которое длится около часа.



В организме курильщика быстрее накапливается содержание липидов и холестерина. Липиды скапливаются на стенках сосудов, образуется жировая прослойка, нарушается обмен веществ.

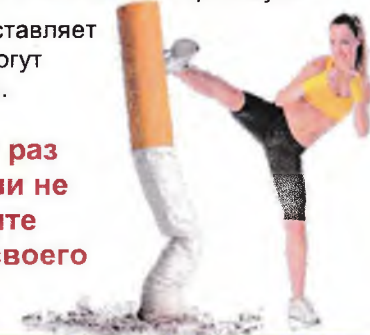
Угарный газ сокращает поступление кислорода в кровь и в сердечную мышцу, кислородное голодание превращается в хроническую гипоксемию.

Опасные вещества, содержащиеся в табачных изделиях (мышьяк, кадмий, никель, хлористый винил, формальдегид, аммиак, ацетон, толуол, бензоперен и др.), делают кровь более вязкой, она быстрее свертывается, что приводит к образованию тромбов.

И это далеко не все механизмы, которые происходят в организме курильщика, достаточно того, что перечислено выше, чтобы понять насколько серьезную



угрозу для человека представляет табакокурение и какими могут быть последствия курения.



Задайте себе еще раз вопрос «курить или не курить» и примите решение в пользу своего здоровья!

И помните, мода на курение давно прошла – **СЕЙЧАС В МОДЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**

Откажитесь от курения Алкоголь или здоровье.



ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Смоленской области»

Никотин способствует выделению норадреналина и эндорфинов, в результате чего возрастает общая активность. Кроме того, никотин помогает сдерживать аппетит. Этим достоинства никотина исчерпываются.



НЕДОСТАТКОВ ЗНАЧИТЕЛЬНО БОЛЬШЕ!

Табачный дым представляет сочетание вредных газов и смол, содержащих до 4-х тысяч различных химических соединений.

Что бы ни утверждала реклама, безопасных, «легких» сигарет не существует. Есть простой **тест на содержание в табаке вредных примесей**: если сигарета, оставленная в пепельнице, долго не затухает, - значит подвергнута химической обработке (пестициды, углеводород, керосин и др.). Основные болезни курения: сердечно – сосудистые заболевания, болезни органов дыхания, снижение половой и репродуктивной функции, обострение язвенной болезни, пассивное курение.

**NO!
SMOKE**

Что важнее?

Вредное употребление алкоголя является причинным фактором более чем 200 нарушений здоровья, связанных с болезнями и травмами.



Многим известно, что алкоголь - это вред для всего организма и психики человека.

Вред от алкоголя начинается с **нарушений памяти и заканчивается тяжелыми заболеваниями, которые могут не поддаваться лечению, а в некоторых случаях привести к летальному исходу.**

Согласно последним исследованиям даже **незначительные дозы спиртного могут приводить к некоторым изменениям в мозге человека и других системах организма.**

Спирт легко проникает в клеточные мембраны любых тканей, но его содержание зависит от количества воды в клетке. Поэтому больше всего этанола всасывается в ткани **головного мозга: в 1,5- 2 раза больше, чем в тканях других органов.**

В печени также наблюдается высокое содержание спирта, так как она служит фильтром организма и нейтрализует вещества, вредные для него.



В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ

ЗДОРОВЫЙ ДУХ!



Кто крепок телом, может терпеть и жару, и холод. Так и тот, кто здоров душевно, в состоянии терпеть и гнев, и горе, и радость, и остальные чувства. Эпиктет.



Основы здорового питания

✓ Сбалансированность.
Съедать столько же калорий,
сколько расходуешь.

✓ Режим питания не реже 4-5 раз примерно в
одно и то же время.

✓ Не переедать перед сном, последний прием
пищи не позднее, чем за 2-3 часа до сна.

✓ Минимальная кулинарная обработка.
Отдавайте предпочтение приготовлению
продуктов на пару, путем отваривания,
тушения и т.п.

✓ Старайтесь меньше употреблять: соль и
продукты, содержащие ее в большом
количестве; сахар и продукты его
содержащие: (кондитерские изделия, напитки,
конфеты); жирное молоко и молочные
продукты, жирные сорта мяса, колбаса,
копчености

✓ Соблюдайте
питьевой
режим. В
течение
суток
желательно
выпивать
1,5-2 л
жидкости
(чистой питьевой воды).



Физическая нагрузка

На протяжении тысяч лет существования на
Земле биологического вида «человек
разумный» единственным
источником его
жизнеобеспечения был
мышечный аппарат.
За последние 100 лет доля
физического труда в обеспечении
жизнедеятельности человека
снизилась в 200 раз.
Это привело к тому, что
у современного
цивилизованного человека на физическую работу
расходуется 500-750 ккал в сутки, что в 2-2,5 раза
меньше, чем это заложено в генотипе и необходимо
для нормальной жизнедеятельности.



На физиологически обоснованные нагрузки за
счет оздоровительной физкультуры и спорта
здоровый человек должен расходовать
350-500 ккал энергии ежедневно
Разные по интенсивности нагрузки дают разные
энерготраты. На начальном этапе занятий
оздоровительным спортом основной формой
нагрузок выбирается дозированная
ходьба. Один час ходьбы в медленном темпе 3-4
км/час дает энерготрату в среднем около 300
ккал/час.

ЕСЛИ ВЫ РЕШИЛИ НАЧАТЬ ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ СЛЕДУЕТ СОБЛЮДАТЬ ПРИНЦИПЫ:

- постепенности в увеличении нагрузок;
- ориентир на собственные ощущения,
- пролонгирования занятий по времени;
- постепенного увеличения мощности
упражнений,
- адекватности упражнений возрасту.

Психогигиена

Среди причин, многих
заболеваний, не
последнее место
занимают **грубое
слово и другие
отрицательные
раздражители**,
влияющие на
работоспособность и
настроение человека, а
отсюда и на его
здоровье.



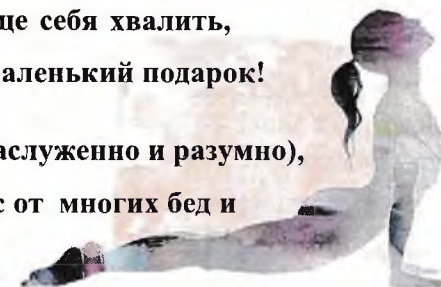
Грубый разговор, оскорбление, пережитый
страх, неуверенность в завтрашнем дне
вызывают спазм сосудов, который приводит к
хронической сердечной недостаточности,
**стойкому повышению артериального
давления и постоянной угрозе миокарда.**

Активный метод профилактики – АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА.

Внушение, что, по сути, и есть **аутотренинг**,
является психологическим воздействием на
сознание человека с целью передачи ему
определённых взглядов и убеждений.

Старайтесь чаще себя хвалить,
сделайте себе маленький подарок!

Любите себя (заслуженно и разумно),
это избавит Вас от многих бед и
болезней.



ЧИСТЫЕ РУКИ СПАСАЮТ ЖИЗНЬ!

Нерегулярное мытье рук может привести и к таким опасным заболеваниям, как холера, гепатит, гельминтозы, от которых умирают тысячи детей и взрослых.



Техника мытья рук (каждое движение следует повторять НЕ МЕНЕЕ 5 РАЗ!)



1 Тереть ладони одна о другую круговыми движениями



2 Ладонью растирать тыльную поверхность кисти



3 Одна ладонь о другую, пальцы переплетены



4 Соединить пальцы в замок, растирать о ладонь другой руки



5 Потирание большого пальца вращательным движением



6 Кончиками пальцев круговыми движениями, тереть о ладонь