

КАК ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ



НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ В ОФИСЕ

Сидите
с прямой
спиной

Настройте
высоту
монитора под
свою позу
и рост

Пейте
достаточное
количество
воды

Делайте
короткие
перерывы

Разминайте и
потягивайте
ноги

Уберите
всё лишнее
со стола

Ешьте только
полезные
снеки



10 ПРАВИЛ

КАК СОХРАНИТЬ ЗРЕНИЕ!



Здоровье глаз зависит от питания. Для укрепления зрения полезно употреблять в пищу овощи и фрукты, богатые витаминами С и А (черника, черная смородина, морковь, абрикосы, помидоры, петрушка, лук, облепиха и красный болгарский перец)



Соблюдайте гигиену. Защищайте глаза от пыли, ушибов, возможных царапин, термических или химических ожогов, которые могут стать причиной потери зрения. ВАЖНО! При любой травме глаза немедленно обратитесь к врачу!



1–2 раза в день выполняйте специальную гимнастику для глаз. Легкие упражнения, которые можно выполнить в любом месте, помогут снять напряжение глаз.



Если Ваша работа связана с компьютером, то необходимо каждый час делать перерыв на 10 минут. ВАЖНО! Телевизор с большой диагональю экрана лучше смотреть с расстояния в несколько метров, а телевизор с маленькой диагональю нужно смотреть с близкого расстояния.



Необходимо обеспечить правильное освещение рабочего места. Рабочий стол лучше разместить так, чтобы естественный свет из окна падал на поверхность стола с левой стороны. Настольная лампа должна хорошо освещать рабочую поверхность стола.



Недопустимо использование поврежденных линз и очков.



В летний период в солнечную погоду необходимо носить солнцезащитные очки с UV-фильтром. ВАЖНО! Очки с простыми затемненными стеклами не защищают глаза от УФ лучей и не препятствуют попаданию в зрачок ультрафиолета



Не читайте в плохо освещённом помещении или движущемся транспорте.



Ежегодно посещайте офтальмолога или проходите профилактический осмотр в Центрах здоровья, где Вы сможете проверить не только остроту зрения, но и уровень внутриглазного давления!



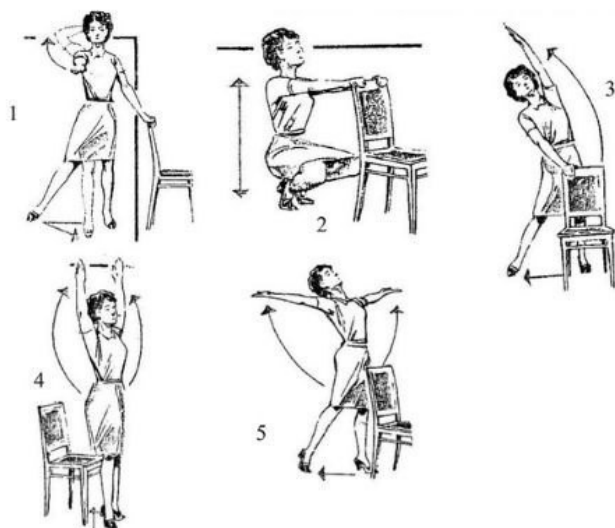
Прогулки на свежем воздухе, физические упражнения и здоровый сон не менее 7 часов очень важны для сохранения здоровья глаз.

#Ты СИЛЬНЕЕ
МИЗДРАВ!
УТВЕРЖДАЕТ.

8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



ФИЗКУЛЬТУРНАЯ ПАУЗА НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ



- 1.** Приподнять ногу. Два раза поменять положение ног. Опустить ногу. Поднять руки, сжимая и разжимая кисти. Опустить руки, потряхивая кистями. Повторить **6 раз**.
- 2.** Положить руки на спинку стула. Сделать два пружинящих приседания. Вернуться в исходное положение. Повторить **10 раз**. Затем ходьба на месте, глубокое дыхание.
- 3.** Отставить правую ногу в сторону на носок, поднять левую руку. Два раза наклониться вправо. Занять исходное положение. Повторить **10 раз**.
- 4.** Вставая, поднять руки через стороны вверх, подняться на носки, потянуться. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох. Повторить **6 раз**.
- 5.** Развести руки в стороны, ладонями вверх, отставить ногу на носок, прогнуться. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох. Повторить **10 раз**.

КАКАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА НЕОБХОДИМА ЧЕЛОВЕКУ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ?

ВЗРОСЛЫМ И ПОЖИЛЫМ ЛЮДЯМ

МИНУТ В НЕДЕЛЮ

Чем больше времени уделяется физической активности, тем больше пользы она приносит для здоровья

75 или **150**

минут высокой интенсивности

минут средней интенсивности

Даже немного физической активности лучше, чем ее полное отсутствие

или
сочетание обоих типов

ДЕТЯМ

СТАРАЙТЕСЬ УДЕЛЯТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ КАК МИНИМУМ

60

минут
ежедневно

ПОЖИЛЫМ ЛЮДЯМ
с ограниченной подвижностью

ПОСВЯЩАЙТЕ
ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

для развития равновесия
и предупреждения
падений

3 и более
раз в неделю

ЛЮДЯМ ВСЕХ ВОЗРАСТОВ

ВЫПОЛНЯЙТЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ

Упражнения на основные группы мышц

2 и более
раз в неделю

Начните с малого
и постепенно
наращивайте
нагрузку



#НМИЦПМ_РЕКОМЕНДУЕТ



БЫТЬ АКТИВНЫМ – ВЫБОР КАЖДОГО!



ДЕМОГРАФИЯ
НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

до
5
млн

случаев смертей в год можно было бы предотвратить, если бы население мира было более активным физически

более
80%

подростков во всем мире испытывают недостаток физической активности

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ, ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ И ПОЛНОЦЕННЫЙ ОТДЫХ – ВАЖНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ!

5 ИДЕЙ ПОЛЕЗНОГО ПЕРЕКУСА НА 100 ККАЛ



Яйцо вареное (вкрутую), небольшой огурец



Йогурт – 130 г (баночка), клубника (свежая или замороженная) – 40 г (3-5 штук)



Курага – 15 г (~3 штуки), миндаль – 10 г (~6-7 орешков)



Банан – 60 г (~половина банана), фундук – 8 г (~4-5 целых орехов)



Кефир 2,5% – 200 мл (1 стакан)



РАСХОД ККАЛ ЗА 30 МИН



350
ккал
Подъем по лестнице



200
ккал
Танцы под любимую музыку



151
ккал
Зарядка



109
ккал
Пешая прогулка



100
ккал
Уборка дома

