

# ПАРАД ЗДОРОВЫХ ПРИВЫЧЕК





# ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

## Продуктивное утро

- Подъём – по первому звонку будильника
- Добавить воздух – проветрить комнату
- Добавить свет – раздвинуть шторы
- Добавить энергии – сделать зарядку
- Добавить бодрости – принять контрастный душ
- Добавить сил – позавтракать

## Факт

- Богатый белком завтрак (блюда из яиц, творога, орехи) уменьшает тягу к сладкому в течение дня





# ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

## Привычки здорового дома

- Проветрить 10 мин до и после сна
- Раз в неделю менять:  
постельное белье, губки для посуды, банные и кухонные полотенца
- Мыть посуду сразу после еды
- Использовать хозяйственные перчатки при уборке
- Следить за сроком годности косметики,  
лекарств, бытовой химии
- Избавиться от хлама:  
ненужную одежду – сдать в переработку  
использованные батарейки и ртутные лампы –  
в пункт приёма

### Факт

- Домашняя пыль – это слущенные клетки кожи, частицы пластика, волокна ткани, волосы, перхоть и шерсть домашних животных, пылевые клещи, пыльца
- Проветривание снижает концентрацию аллергенов, спор плесневых грибов, токсичной пыли от износа поверхностей, покрытых краской на основе свинца, радона





# ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

## Личная гигиена

- Раз в три месяца менять зубную щетку и мочалку
- Чистить зубы после завтрака и перед сном
- Использовать зубные нити для чистки межзубных промежутков
- Закрывать крышку унитаза перед смывом
- Носить с собой санитайзер, чистую маску, салфетки
- Пользоваться индивидуальными полотенцами
- Мыть руки в течение дня (после туалета, перед контактом с едой, при возвращении домой, при видимых загрязнениях)

## Факт

- 80% кариеса образуется со стороны межзубных промежутков. Это связано с плохой гигиеной боковых поверхностей зубов
- 15% людей пользуется зубными нитями или ершиками для чистки межзубных промежутков



# Необходимость обработки рук

**Количество  
микроорганизмов до  
мытья рук**

**после мытья ...**

**после дезинфекции...**





# Болезни ГРЯЗНЫХ рук



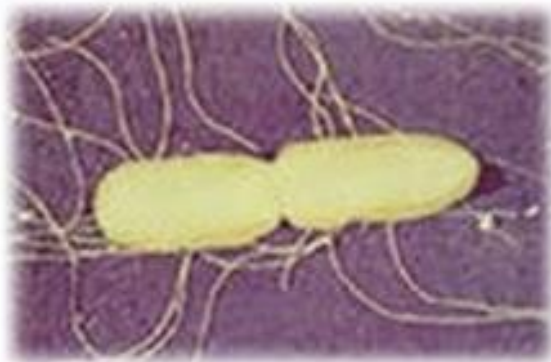
- Дизентерия



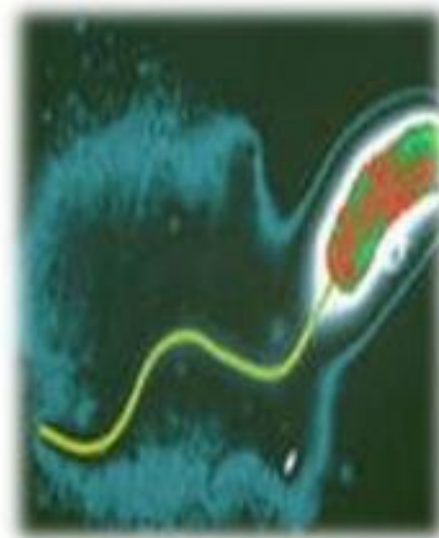
Лямблиоз



- Брюшной тиф



- Холера



- Сальмонеллез



# ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

## Еда

- Планировать меню на неделю
- Чаще готовить дома
- Завтракать каждый день
- Брать с собой полезный перекус (фрукт, горсть орехов)
- Добавить полезных бактерий (квашеная капуста, йогурт, простокваша)
- Убирать гаджеты во время еды

## Факт

- Здоровое питание снижает риск развития инфаркта, инсульта, диабета и ожирения
- Тщательное жевание полезно для зубов и дёсен, усиливает вкус еды и замедляет приём пищи
- Чтение во время еды увеличивает количество съеденного на 15 %

Всё о здоровом питании здесь <http://cgon.rosпотребнадзор.ru/>



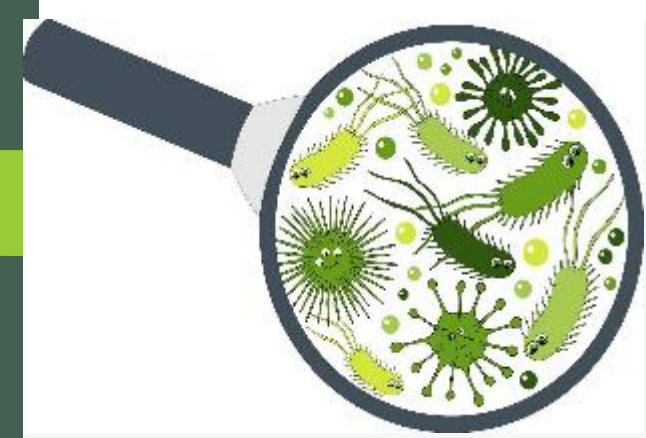
# ФАСТФУД НЕ ДЛЯ НАС!







**САХАР**  
**УГЛЕКИСЛЫЙ ГАЗ**  
**АРОМАТИЗАТОР**  
**КРАСИТЕЛЬ**  
**КОФЕИН**



# АРОМАТИЗАТОРЫ



~~СПЕЦИИ~~



# ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

## Вода

- Начинать утро со стакана воды
- Носить бутылку воды с собой
- Отказаться от сладких напитков
- Пить больше простой воды
- Знать свою норму: 30-40 мл на 1 кг веса – здоровый минимум жидкости

## Факт

- Запивать еду – можно
- В банке сладкой газировки ~ 5 ложек сахара (35 грамм)
- Воду можно есть: супы, свежие фрукты и овощи





# ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

## Здоровые гаджеты

### Гигиена:

- Регулярно протирать устройство салфеткой с антисептиком
- Во время еды не пользоваться гаджетами

### Факт

- 8 из 10 не расстаются с телефоном даже в туалете
- 3 из 10 забывают мыть руки после туалета
- Только 1 из 10 человек обеззараживает гаджеты
- Каждый второй пользуется телефоном, когда готовит





# ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

## Движение

- Начинать утро с разминки
- Меньше пользоваться лифтом
- Чаще подниматься по лестницам
- Гулять перед сном полчаса
- Проходить 5000–10 000 шагов в день
- Каждый час делать перерыв на разминку во время работы

## Факт

- 30 минут активности (быстрая ходьба, бег) – здоровый минимум. Больше – лучше!
- Владельцы собак двигаются на 30 минут в день больше
- Ходьба-самая доступная и безопасная физическая активность





# ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

## Сон

- Засыпать до 23 часов
- Спать 7– 8 часов
- Гулять перед сном 30 минут
- За час до сна – отложить телефон
- Спать в темноте, тишине и прохладе

## Факт

- Сон <6 часов – снижает иммунную защиту, риск заболеть выше
- Сон <5 часов – снижает уровень лептина (гормона, снижающего чувство голода), больше хочется есть
- Недосыпание увеличивает содержание бета-амилоида (белка, образующего бляшки в головном мозге) – выше риск болезни Альцгеймера





# ***ПАРАД ЗДОРОВЫХ ПРИВЫЧЕК***

