

СИБУР

ПРАВИЛА ЗДОРОВЬЯ СИБУРОВЦА



ЯНВАРЬ

ПЬЮ СУТОЧНУЮ НОРМУ ВОДЫ

ВОДА — ОСНОВА ЖИЗНИ



ЗДОРОВЬЕ
ЭНЕРГИЯ В ТЕБЕ!

КОГДА НУЖНО ПИТЬ ВОДУ В ТЕЧЕНИЕ СУТОК



Утром после пробуждения



За 30 минут до еды или через час после



1 стакан перед сном

КОГДА НУЖНО УВЕЛИЧИВАТЬ ДНЕВНУЮ ДОЗУ ВОДЫ



Спорт



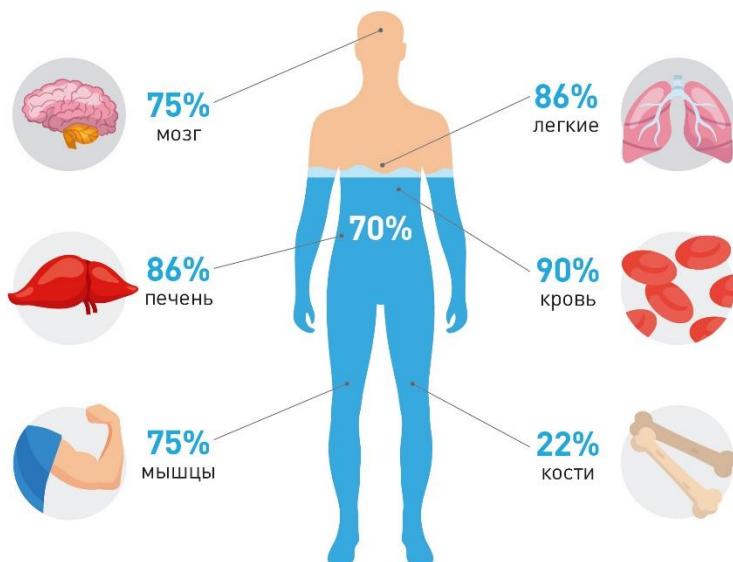
Беременность



Жара



Болезнь



КАК РАССЧИТАТЬ НОРМУ ВОДЫ В СУТКИ

$$\text{КГ} \times 0,03 = \text{Л}$$

СИМПТОМЫ ОБЕЗВОЖИВАНИЯ ОРГАНИЗМА



Сухость во рту



Плохой сон



Головные боли



Головокружение



Сухость глаз



Шелушение кожи

ЛИЧНЫЙ ЧЕЛЛЕНДЖ Стакан воды утром 28 дней



5 ЯНВАРЯ

Международный разгрузочный день

11 ЯНВАРЯ

Международный день СПАСИБО

14 ЯНВАРЯ

День против прокрастинации

ФЕВРАЛЬ

СЛЕЖУ ЗА ЗДОРОВЬЕМ

ПРОФИЛАКТИКА: ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ



ЗДОРОВЬЕ
ЭНЕРГИЯ В ТЕБЕ!

КАК ЧАСТО НУЖНО ПОСЕЩАТЬ ВРАЧЕЙ



ОФТАЛЬМОЛОГ

1 раз в 2 года



ДЕРМАТОЛОГ

1 раз в год



**РЕНТГЕН ГРУДНОЙ
КЛЕТКИ**

1 раз в год



КАРДИОЛОГ

1 раз в 2 года



СТОМАТОЛОГ

1 раз в 0,5-1,5 года



**ОБЩИЙ АНАЛИЗ
КРОВИ**

1 раз в год



ГИНЕКОЛОГ

1 раз в год



МАММОЛОГ

1 раз в год



ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ. С ЧЕГО НАЧАТЬ?



Обратитесь в поликлинику, к которой вы прикреплены.



Не забудьте взять с собой паспорт и полис обязательного медицинского страхования!



Диспансеризация начинается в отделении (кабинете) медицинской профилактики поликлиники, к которой Вы прикреплены.

БУДЬ ЗДОРОВ!

Получи направление



Пройди медосмотр



Посети цехового врача



Выполняй рекомендации, следи за образом жизни



Будь здоров



ГДЕ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ ИНФОРМАЦИЮ О ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ?

- ✓ В отделении (кабинете) медицинской профилактики поликлиники
- ✓ В регистратуре поликлиники
- ✓ В кабинете участкового врача терапевта

14 ФЕВРАЛЯ

Международный день дарения книг

17 ФЕВРАЛЯ

День спонтанного проявления доброты

МАРТ

СПЛЮ НЕ МЕНЕЕ 7-8 ЧАСОВ В СУТКИ



ЗДОРОВЬЕ
ЭНЕРГИЯ В ТЕБЕ!

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО СНА



ПОСЛЕДСТВИЯ НЕДОСТАТКА СНА

- Ухудшение памяти
- Нестабильный вес
- Сердечные болезни
- Слабый иммунитет
- Высокое давление

ПРОДУКТИВНОСТЬ СНА



ЛИЧНЫЙ ЧЕЛЛЕНДЖ

зачеркивайте овечку каждый раз, когда вы легли спать до 22:00



АПРЕЛЬ

НАХОЖУСЬ В ДВИЖЕНИИ



ЗДОРОВЬЕ
ЭНЕРГИЯ В ТЕБЕ!

ГОТОВЛЮСЬ К БЕГОВОМУ ВЫЗОВУ



ОЧИЩАЕТ ОРГАНИЗМ

физические нагрузки в сочетании с рациональным питанием очищают организм от шлаков

СПОРТ



УКРЕПЛЯЕТ ЗУБЫ И ДЕСНА

борется с пародонтозом, снижая уровень С-реактивного белка в крови



СНИМАЕТ СТРЕСС

занятия спортом помогают отвлечься от проблем и сбросить напряжение



ПОЛЕЗЕН ДЛЯ ЗРЕНИЯ

активный образ жизни на 7% снижает риск развития возрастной дистрофии сетчатки



НАТУРАЛЬНОЕ ОБЕЗБОЛИВАЮЩЕЕ

фитнес это лучшее средство для устранения боли в спине, плечах и коленях



ОТЛИЧНОЕ СРЕДСТВО ОТ УСТАЛОСТИ

регулярные тренировки подстегивают выработку веществ (допамин, серотонин), не дающих нам почувствовать усталость



ВЕДЕТ К УСПЕХУ

польза фитнеса в том, что вы успешно справляетесь со своими трудовыми обязанностями, мыслите более ясно и выполняете больше дел



ПОЛЕЗЕН ДЛЯ ХОРОШЕГО И КРЕПКОГО СНА

после хорошей физической нагрузки гораздо легче уснуть ночью и проснуться утром



ВКУСНО ПОЕЛ? ОТРАБОТАЙ!



бургер **600** ккал
1 час бега



кекс **400** ккал
1 час активных танцев



кекс **400** ккал
35 минут скакалки



1 кусок пиццы **375** ккал
1 час бодрой прогулки



картошка фри **340** ккал
1 час работы лопатой



чизкейк **545** ккал
1 час езды на велосипеде



раф кофе **365** ккал
2,5 часа чтения

ЛЮДИ, КОТОРЫЕ ВЕДУТ ПАССИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И НЕ ЗАНИМАЮТСЯ СПОРТОМ:



в **1,5** раза чаще утомляются



в **2** раза чаще болеют заболеваниями органов пищеварения



в **2,5** раза чаще болеют гипертонической болезнью



в **3,5** раза чаще болеют хроническим тонзиллитом



в **2** раза чаще болеют гриппом

ЛИЧНЫЙ ЧЕЛЛЕНДЖ каждый день делаю зарядку



6 АПРЕЛЯ

Международный день спорта на благо мира и развития

7 АПРЕЛЯ

Всемирный день здоровья

28 АПРЕЛЯ

Всемирный день безопасности и здоровья на рабочих местах

ИЮНЬ

ПИТАЮСЬ ПРАВИЛЬНО

БАЛАНС В РАЦИОНЕ



ЗДОРОВЬЕ
ЭНЕРГИЯ В ТЕБЕ!

СОЗДАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЙ РАЦИОН



Сладкое и простые сахара



Животные и растительные жиры



Белки



Сложные углеводы

✗ ОТКАЗАТЬСЯ СЛЕДУЕТ ОТ:

- ЖАРЕНОГО
- ЖИРНОГО
- КОПЧЕНОГО
- МУЧНОГО
- СЛАДКОГО

✓ ПИТЬ ЛУЧШЕ ВСЕГО

- ВОДУ
- ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ
-

СОВЕТ ПО ПРАВИЛЬНОМУ ПИТАНИЮ

Лучше есть небольшими порциями и чаще, например, три основных приема пищи и два перекуса:



ЕЖЕДНЕВНЫЙ РАЦИОН ДОЛЖЕН ВКЛЮЧАТЬ:

- УГЛЕВОДЫ**
овощи, фрукты, каши
- ЖИРЫ**
орехи, мясо, бобовые
- БЕЛКИ**
птица, рыба, молочные продукты

ПРАВИЛЬНЫЙ ПЕРЕКУС — НЕ БОЛЕЕ 100 ККАЛ

- 14 шт миндаля
- 2 рисовых хлебца
- 1 вареное яйцо
- 2 зеленых яблока
- 1 банан
- 80 гр. 5%-го творога
- 1 стакан нежирного кефира

ЛИЧНЫЙ ЧЕЛЛЕНДЖ

Правильный перекус 28 дней



2 ИЮНЯ День здорового питания и отказа от излишеств в еде

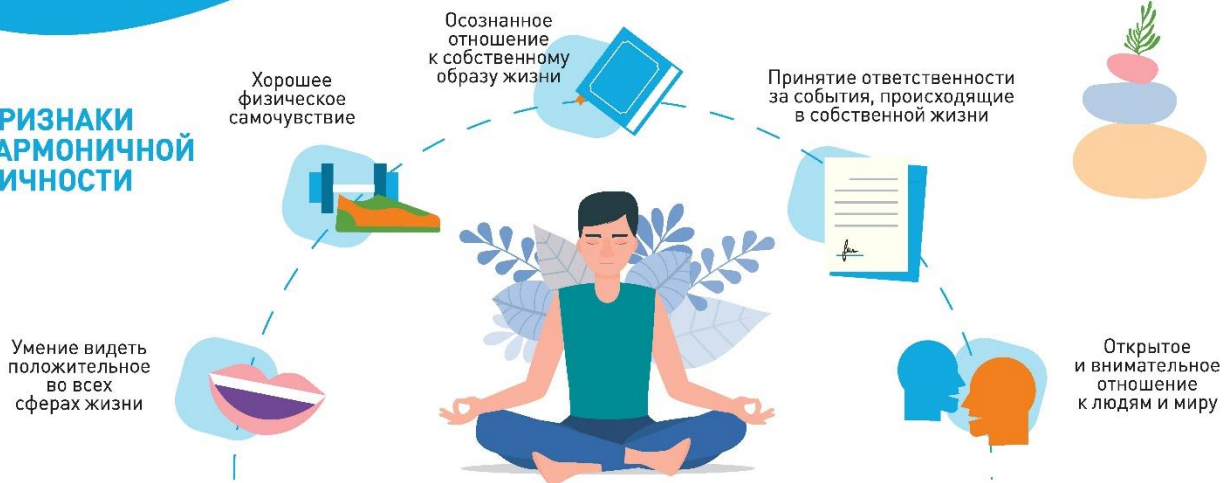
19 ИЮНЯ Всемирный день прогулки

ИЮЛЬ

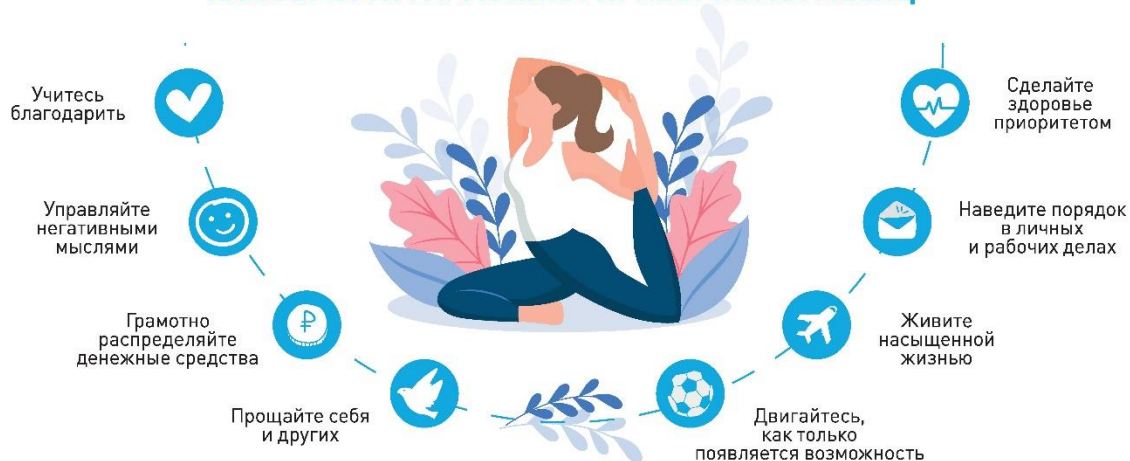
СОБЛЮДАЮ ГАРМОНИЮ ВО ВСЕМ


ЗДОРОВЬЕ
ЭНЕРГИЯ В ТЕБЕ!

ПРИЗНАКИ ГАРМОНИЧНОЙ ЛИЧНОСТИ



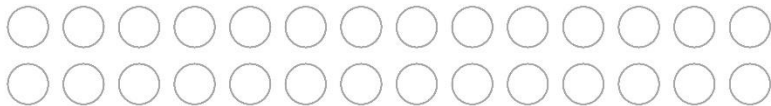
КАК ОБРЕСТИ ГАРМОНИЮ? ПРИВЫЧКИ НА МЕСЯЦ



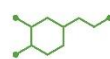
ЛИЧНЫЙ ЧЕЛЛЕНДЖ

Человек, живущий в гармонии, не жалуется, не осуждает и не сплетничает.

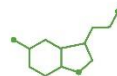
- ✓ В течение дня обращайте внимание на негативные вещи, которые вы говорите или о которых думаете. Где вы были в этот момент и что заставило вас реагировать таким образом?
- ✓ Не используйте слова-паразиты.
- ✓ Попросите члена семьи, друзей, коллег указывать вам на ваши жалобы, сплетни или осуждения.
- ✓ Отмечайте в чек-листе дни, в которые вам удалось полностью избавиться от негатива.



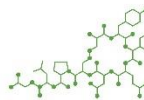
ГОРМОНЫ СЧАСТЬЯ



Дофамин
Радость достигать, мотивация



Серотонин
Радость достигнутого, удовлетворение



Окситоцин
Радость привязанности, гормон любви

6 ИЮЛЯ
Всемирный день поцелуя

24 ИЮЛЯ
Международный день заботы о себе

АВГУСТ

РАЗВИВАЮ СВОЙ МОЗГ



ЗДОРОВЬЕ
ЭНЕРГИЯ В ТЕБЕ!

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МОЗГА

Избавьтесь от рутинных привычек,
сделайте перестановку в доме



ФАКТЫ О МОЗГЕ

644
КМ

Длина капилляров мозга

20%

От общего кол-ва кислорода в теле потребляет мозг

10.000
000.000
000.000

Столько вычислений в секунду совершает мозг

0

В мозге нет ни одного болевого рецептора

86
млрд

Столько нейронов содержит мозг

25
ватт

Такое кол-во энергии вырабатывает мозг

220
КМ/Ч

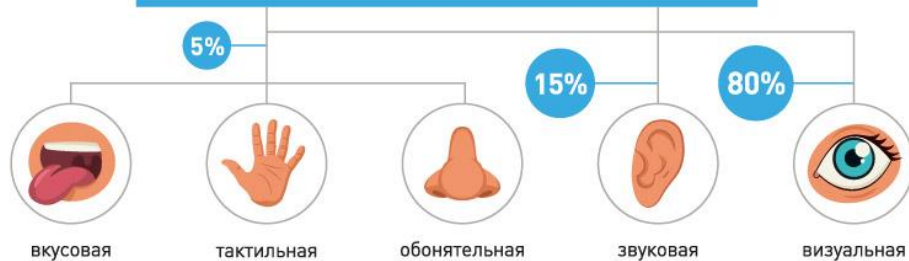
Скорость передачи нейронного импульса

$C_6H_{12}O_6$

Мозг работает за счет глюкозы, которая есть в углеводах

КАК МОЗГ УСВАИВАЕТ ИНФОРМАЦИЮ?

ИНФОРМАЦИЯ, ПОСТУПАЮЩАЯ В МОЗГ



ЛИЧНЫЙ ЧЕЛЛЕНДЖ

Каждый день обязуйтесь прочитывать хотя бы 20 страниц интересной книги.
Через 31 день вы прочтете 620 страниц или две-три книги.



19 АВГУСТА

Всемирный день фотографии

31 АВГУСТА

День борьбы с провалами в памяти



ВЛИЯНИЕ ОВОЩЕЙ НА ОРГАНЫ ЧЕЛОВЕКА



МОЗГ

Зеленый салат снимает повышенную нервозность, тормозит развитие атеросклероза. **100 г тыквенного сока** на ночь помогает наладить сон



ЛЕГКИЕ

Перец (сладкий и острый) и **морковь** уменьшают воспалительные процессы в легких



ЩИТОВИДНАЯ ЖЕЛЕЗА

Шпинат содержит много йода, который способен восстановить нормальную работу щитовидной железы



ПЕЧЕНЬ

Брокколи предохраняет клетки печени от повреждений. **Тыква** способствует быстрому восстановлению печени



СЕРДЦЕ

Помидоры помогают укрепить сердечную мышцу и снижают риск инфаркта. **Свекла** приводит кровяное давление в норму, препятствует образованию тромбов



КОСТИ

Редис содержит соединения серы, необходимые для хрящевой ткани. **Фасоль** содержит необходимый для костей кальций



ЖЕЛУДОК

Капуста восстанавливает слизистые оболочки желудка. **Крахмал**, который содержится в картофеле, обволакивает стенки желудка, уменьшает воспаления

ЦВЕТ ОВОЩЕЙ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ



КРАСНЫЕ ОВОЩИ

содержат антиоксиданты, снижают риск развития раковых заболеваний



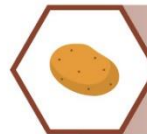
ЖЕЛТЫЕ И ОРАНЖЕВЫЕ ОВОЩИ

улучшают зрение, насыщают организм витамином А, улучшают состояние кожи



ЗЕЛЕННЫЕ ОВОЩИ

содержат клетчатку, помогают снизить вес и способствуют детоксикации



БЕЛЫЕ И КОРИЧНЕВЫЕ ОВОЩИ

нормализуют работу сердечно-сосудистой системы, способствуют правильному усвоению кальция



ФИОЛЕТОВЫЕ ОВОЩИ

борются с воспалительными процессами, снижают риск развития холестерина и атеросклероза



ТАРЕЛКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

2 порции овощей (1/2 тарелки)

1-2 порции белка (1/4 тарелки).
Источники белка: мясо, рыба, яйца, бобовые

1 порция углеводов (1/4 тарелки).
Примеры полезных углеводов: рис (бурый или белый), картошка, крупы, макароны, хлеб из цельного зерна

1 порция жира (размер вашего большого пальца).
Источники здоровых и насыщенных жиров: авокадо, миндаль, масло, цельное молоко

1 напиток с нулевой калорийностью или низкокалорийный.
Например: вода, диетическая газировка, чай



ЛИЧНЫЙ ЧЕЛЛЕНДЖ

Для гармоничного развития и хорошего самочувствия человек должен включать в свой ежедневный рацион овощи и фрукты. ВОЗ разработала универсальные рекомендации по количеству употребляемых овощей, фруктов, ягод для каждого человека. За основу взято количество в 400 грамм ежедневно. Этот объем делится на 5 приемов пищи. Одна порция — размер человеческой ладони. Отмечайте каждый день, когда вам удалось соблюсти необходимую норму.



9 СЕНТЯБРЯ

День красоты

29 СЕНТЯБРЯ

Всемирный день сердца

ОКТАБРЬ

СОБЛЮДАЮ ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ



ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА



ГИГИЕНА ТЕЛА. ЧИСТОТА — ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

- Принимай контрастный душ — это закаляет организм, повышает интенсивность кровотока
- Не забывай менять зубную щетку 1 раз в 3 месяца
- Соблюдай гигиену органов слуха, зрения
- Делай зарядку по утрам



ГИГИЕНА ДОМА. ЗДОРОВЬЕ НАЧИНАЕТСЯ С ПОРЯДКА И ЧИСТОТЫ

- После сна встряхни постель и только после этого заправь
- Соблюдай температуру воздуха во время сна (не выше 23°C)
- Регулярно проветривай помещение
- Делай влажную уборку не реже 1 раза в неделю



ГИГИЕНА ПИТАНИЯ. Я ТО, ЧТО Я ЕМ

- Старайся есть не реже, чем 3 раза в сутки
- Ежедневный рацион должен содержать фрукты и овощи
- Не храни пищу в холодильнике больше двух суток
- Не забывай пить воду



ГИГИЕНА ЖИЗНИ. ЖИЗНЬ ПРЕКРАСНА, ЕСЛИ НАУЧИТЬСЯ ЖИТЬ

- Мысли позитивно, не держи зла на людей
- Что бы ты ни делал, делай это с полной вовлеченностью
- Планируй свой день — это отлично экономит время
- Забьтсья о здоровье
- Учись, познавай, набирайся опыта

КАК ПРАВИЛЬНО МЫТЬ РУКИ?

Мытье рук — это важная процедура, препятствующая распространению различных заболеваний.

80% инфекционных заболеваний переносятся прикосновениями. В основном бактерии скапливаются на кончиках пальцев.



Намылить руки



Ладони



Обратную сторону ладоней



Между пальцами



Ногти



Большие пальцы



Подушечки пальцев



Смыть



Высушить

ЛИЧНЫЙ ЧЕЛЛЕНДЖ

Наведи порядок в доме и в жизни. Не откладывай дела на потом, найди, что привести в порядок прямо сейчас и каждый день. Создай себе счастливую жизнь в окружении любимых вещей!



2 ОКТАБРЯ Всемирный день улыбки

7 ОКТАБРЯ День вежливых людей

10 ОКТАБРЯ Всемирный день психического здоровья

15 ОКТАБРЯ Всемирный день мытья рук

НОЯБРЬ

УМЕНЬШАЮ УПОТРЕБЛЕНИЕ САХАРА



ЗДОРОВЬЕ
ЭНЕРГИЯ В ТЕБЕ!

КАК СОКРАТИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ САХАРА?



ДОБАВЬТЕ в рацион **БЕЛКИ И КЛЕТЧАТКУ**. Богатая ими пища переваривается медленно и сохраняет ощущение сытости более длительное время.



ЗАМЕНИТЕ сахар свежими фруктами и орехами



ЗАМЕНИТЕ сладкие напитки на чистую воду и чай без сахара



ВНИМАТЕЛЬНО читайте этикетки и **КОНТРОЛИРУЙТЕ** содержание сахара в продуктах, в том числе в «низкокалорийных» и «эко» продуктах

ЛИЧНЫЙ ЧЕЛЛЕНДЖ

Сокращаем потребление сахара. Зачеркивай конфету каждый день, в течение которого ты не съел ничего сладкого.



ЧЕМ ВРЕДЕН САХАР ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ



Вызывает болезни сердца



Негативно влияет на работу печени



Провоцирует развитие заболеваний кожи



Разрушает зубы



Вызывает диабет



Ведет к набору лишнего веса

ФАКТЫ О САХАРЕ

6-9 чайных ложек в день

НОРМА потребления сахара. В сутки мы едим сахара **В ЧЕТЫРЕ РАЗА БОЛЬШЕ**, чем нам требуется — в среднем 20-24 ложки сахара (не только в чистом виде, но и сахар, скрытый в пищевых продуктах)

33,68 грамм

Содержат финики из расчета на 100 грамм продукта (**САМОЕ БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО САХАРА** среди овощей и фруктов)

40 кг сахара в год

Употребляет в среднем 1 человек. Потребление сахара человеком **УВЕЛИЧИЛОСЬ**, так как сахар входит в состав большинства продуктов питания

110 миллионов тонн сахара

ПРОИЗВОДИТСЯ ЕЖЕГОДНО в мире. На данный момент 59% всего сахара в мире производится из тростника, 41% — из свеклы

1 НОЯБРЯ Всемирный день вегана
15 НОЯБРЯ День молочных коктейлей

4 НОЯБРЯ День заботы о себе

ДЕКАБРЬ

ЗАБОЧУСЬ О БЛИЗКИХ БЛАГОДАРЮ



ЗДОРОВЬЕ
ЭНЕРГИЯ В ТЕБЕ!

7 ПРИЧИН ОБНИМАТЬСЯ ЧАЩЕ

Забота о близких укрепляет здоровье. Простое объятие наполняет положительной энергией как обнимающего, так и того, кого обнимают.

Ученые исследовали положительные эффекты объятий и пришли к выводу: объятие является важной частью человеческого развития.

ПОЛЕЗНО ДЛЯ СЕРДЦА И УМА

Объятия **повышают уровень гормона окситоцина и гемоглобина в крови**, значит стабилизируется кровяное давление, в хорошем ритме работают сердце и мозг.



ОБЪЯТИЯ — ОДИН ИЗ ЯЗЫКОВ ЛЮБВИ

Заклучая любимого человека в объятия, мы образуем маленький круг, по которому циркулирует **сильнейшая энергия**.

ТРЕНАЖЕР ДЛЯ ИММУНИТЕТА

Обнимаясь, мы **разгоняем кровь**, поэтому органы, курирующие иммунитет, работают на полную мощь, защищая от вирусов и инфекций.

Совместно с окситоцином во время объятий организм вырабатывает ударную зону **эндорфина — гормона «счастья»**, который улучшает самочувствие и благожелательно настраивает к другим людям и к себе.

ОБНИМАШКИ СВОДЯТ К МИНИМУМУ ЧУВСТВО СТРАХА

Как показали исследования ученых, объятия, нежные прикосновения **уменьшают количество кортизола (гормона стресса)**, мозг получает сигнал «успокоиться», и напряжение постепенно уходит.

ЗАБОТЬТЕСЬ О РОДИТЕЛЯХ

Уделяйте им больше времени и внимания. Просто позвоните узнать, как дела, навещайте чаще.



ЗАБОТИМСЯ О НАШЕМ ОКРУЖЕНИИ

ЗАБОТЬТЕСЬ О ДЕТЯХ

Заботой будет дать возможность маленькой девочке самой выбрать свою первую куклу или то, что она сама захотела. А спортивная секция для вашего сына будет ему на пользу, только если у него самого есть внутреннее желание этим заниматься.



ЗАБОТЬТЕСЬ О СЕБЕ

Начните с простейшего — сон, отдых, приятные хобби, поход к врачу.



ЛИЧНЫЙ ЧЕЛЛЕНДЖ

Развиваем чувство благодарности. Каждый вечер записывайте 10 поводов, за которые вы благодарны сегодня. Этот простой, но в то же время эффективный метод изменит вашу жизнь в лучшую сторону.



5 ДЕКАБРЯ
19 ДЕКАБРЯ

День добровольца
Международный день помощи бедным

26 ДЕКАБРЯ

День подарков

