

Zərərli vərdislərdən imtina

Zərərli vərdislər - tütün məmulatların istifadəsi, spirtli içkilərin, narkotiklərin qəbulu - xəstəliklərə səbəb olmaqla yanaşı ailədə münaqişələrə, sosial problemlərə yol açır.

Zərərli vərdislərə aludəçilik həm ailə, həm də cəmiyyət üçün təhlükəlidir!
Zərərli vərdislərdən uzaq olaq!



Nizamlı yuxu rejimi

Nizamsız yuxu rejimi fiziki və ruhi sağlamlığa zərər vurur.
İnsanın öz gücünü bərpa etməsi və normal həyat fəaliyyətini davam etdirməsi üçün keyfiyyətli yuxu olduqca vacibdir.



**Azərbaycan Respublikasının
Ailə, Qadın və Uşaq Problemləri Üzrə
Dövlət Komitəsi**

**Ünvan: AZ 1000, Bakı şəhəri,
Ü.Hacıbəyli küç. 80, Hökumət Evi, I V Qapı
Tel: (+994 12) 493 79 62
E-poçt : office@family.gov.az**



**SAĞLAMLIQ XOŞBƏXT HƏYATIN
ƏSAS ŞƏRTİ VƏ TƏMİNATIDIR!**



**SAĞLAM HƏYAT TƏRZİ SEÇƏK,
SAĞLAMLIĞIMIZI QORUYAQ!**

Sağlam Həyat Tərzinin əsas komponentləri aşağıdakılardır:

Gigiyena

Fiziki aktivlik, idman

Rasional qidalanma

Zərərli vərdislərdən imtina

Açıq havada çox zaman keçirmək

Nizamlı yuxu rejimi



Sağlamlığın təmin edilməsi adətən üç amilin - fiziki, əqli və sosial rifahın müxtəlif kombinasiyası şəklində həyata keçirilir və bunların hamısı birlikdə **“sağlamlıq üçbucağı”** adlanır.

Sağlam həyat təzi (SHT) hər bir insanın öz sağlamlığını yaxşılaşdırmağa, xəstəliklərin profilaktikasına və keyfiyyətli həyat qurmağa istiqamətlənmiş yaşam formasıdır.

Sağlam həyat tərzinin köməyi ilə insan öz ömrünü təkcə kəmiyyət baxımından deyil, həm də keyfiyyətə yüksəldir və öz sosial funksiyalarını hərtərəfli, mükəmməl yerinə yetirir.

Gigiyena - insan sağlamlığını qorumaq haqqında elmdir.

Şəxsi gigiyenaya saçların, dərinin və üzün, dişlərin, qulaqların, dırnaqların, ayaqların, yataq yerinin gigiyenası, əllərin təmizliyi, paltar və ayaqqabılara və s. qulluq daxildir.

Şəxsi gigiyena qaydalarına əməl etmək hər birimiz üçün gündəlik vərdişə çevrilməlidir!



Fiziki aktivlik, idman - bədəni depressiya, qorxu və stressdən qoruyur.

3 qrup fiziki aktivlik hərəkətləri var:

Aerobika, əzələ və sümükləri möhkəmləndirən hərəkətlər.

Fəal ol, sağlam ol!

Daha sağlam və xoşbəxt olmaq üçün fiziki aktivliyi vərdişə çevir!



Rasional qidalanma

□ Düzgün və vaxtlı-vaxtında qidalanma beynin fəaliyyətinə, xüsusilə də yaddaşın güclənməsinə müsbət təsir göstərir.

□ Düzgün qidalanma müxtəlif xəstəliklərə qarşı orqanizmin davamlılığını artırır.

□ Gündəlik qidalanmada müxtəlif ərzaqlardan istifadə olunmalıdır. Buna görə də qida rasionunuza meyvə və tərəvəz, ət, balıq və süd məhsullarını daxil etmək lazımdır.

□ Qidanın hər gün eyni vaxtda qəbul edilməsi və yaxşı çeynənməsi də sağlamlıq üçün vacibdir.

□ Orqanizm üçün lazım olan qida məhsullarının qəbulu ilə yanaşı, gün ərzində kifayət qədər su içmək də sağlamlıq üçün olduqca faydalıdır. İçməli su maddələr mübadiləsini 24-30%-ə qədər sürətləndirir.



Açıq havada çox zaman keçirmək

Açıq havada zaman keçirmək qanda olan oksigenin səviyyəsini, yaşam keyfiyyətinizi artırır. Eyni zamanda bütün orqanların fəaliyyətinə müsbət təsir göstərir.

