



7 апреля
Всемирный
день здоровья

Омск, 2024

История



- 7 апреля выбрали в честь дня создания в 1948 году Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ).
- Ежегодное проведение Дня стало традицией с 1950 года.
- Цель проведения - повышение интереса людей к своему здоровью и долголетию, профилактика заболеваний, решение проблем здравоохранения, охрана здоровья, внедрение научных достижений в вопросах здоровья и его охраны

Здоровый образ жизни

Здоровье — это не просто отсутствие физических дефектов и заболеваний, но и совокупность социального, физического и душевного благополучия каждого человека (определение ВОЗ).

Здоровье зависит от

Окружающей среды, экологии на 20-25%

Наследственности на 20-23%

Работы системы здравоохранения на 8-12%

Образ жизни на 50-55%

**Генеральная линия
формирования и
укрепления здоровья**



Индекс приверженности ЗОЖ

Показатели



- ИП ЗОЖ - комплексный показатель, который оценивает степень приверженности человека (ЗОЖ).
- Высокая приверженность: все компоненты ЗОЖ в наличии
- Удовлетворительная приверженность: 1+ любые 3

- Люди, которые следуют здоровому образу жизни более энергичны, легче справляются с повседневными задачами. имеют меньший риск различных заболеваний, таких как диабет, сердечно-сосудистые заболевания, онкологические заболевания и др.
- Человек должен сам занимать активную жизненную позицию -придерживаться рационального режима дня, сбалансированно питаться, соблюдать соответствующую двигательную активность, регулярно выполнять закаливающие процедуры, избавляться от вредных привычек.

Основная и важная составляющая ЗОЖ— это постоянная физическая активность



БУДЬТЕ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫ:

- Взрослые люди должны уделять не менее 150 минут в неделю занятиям средней интенсивности или не менее 75 минут в неделю занятиям высокой интенсивности
- Каждое занятие должно продолжаться не менее 10 минут
- Увеличение длительности занятий средней интенсивности до 300 минут в неделю или до 150 минут в неделю высокой интенсивности необходимо для того, чтобы получить дополнительные преимущества для здоровья
- Рекомендуется чередование силовых и аэробных нагрузок



- **Умеренная активность:** быстрая ходьба, плавание, велосипед, танцы
- **Интенсивная активность:** бег, подъем в гору, занятия аэробикой

Чтобы ФА принесла пользу сердечно–сосудистой и дыхательной системам, необходимо, чтобы каждое занятие продолжалось не менее 10 минут!, а общее время может быть суммировано в течение дня

Оптимальное соотношение труда и отдыха (режим), полноценного сна

- Режим дня здорового образа жизни - это точность организации и распределения времени для сна, приема пищи, работы, отдыха. Правильно организуйте чередование компонентов режима.

Организируйте полноценный сон:

- Последний прием пищи за 3 часа до сна, не пользуйтесь перед сном смартфоном
- Засыпайте не позже 23:00, на сон отводите 7-8 часов
- Поддерживайте температуру в спальне 16 -19°C , обязательно проветривайте
- Используйте качественную продукцию для сна



Здоровое питание

Потребляйте не менее 1,5 литров чистой питьевой воды

ПРАВИЛЬНО ПИТАЙТЕСЬ:

- Ограничьте потребление соли (до 5 г/сутки - 1 чайная ложка без верха)
- Увеличьте потребление фруктов и овощей (не менее 400-500 гр. в день - 5 порций), продуктов из цельного зерна, бобовых для обеспечения организма клетчаткой
- Снизьте потребление насыщенных жиров и откажитесь от потребления трансжиров
- Рацион должен содержать достаточное количество растительных масел (20-30 г/сутки), обеспечивающих организм полиненасыщенными жирными кислотами (рыба не менее 2 раз в неделю, желательно жирных сортов)
- Ограничьте потребление продуктов, содержащих добавленный сахар (сладкие газированные напитки, мороженое, кондитерские изделия и др. сладости)



Нездоровое питание способствует развитию в организме человека «алиментарно-зависимых факторов риска и состояний», которые приводят к развитию сердечно-сосудистых, онкологических заболеваний, сахарного диабета

Отказ от психоактивных веществ (табак, алкоголь)



Все психоактивные вещества вызывают зависимость, являются токсическими, содержат канцерогены, поэтому отказ от употребления – идеальный вариант для сохранения здоровья.

Отказаться помогут рекомендации:

- Не держите дома сигареты, алкоголь.
- Замените нездоровое поведение - попробуйте заняться спортом, найти себе хобби или провести время с семьей.
- Заручитесь поддержкой. Попросите друзей, семью и коллег поддержать вас в отказе от ПАВ.
- Награждайте себя за успехи.

Минимизация стресса

Длительный и интенсивный стресс снижает адаптационные возможности организма, повышая риск развития любого заболевания и его осложнений

Навыки преодоления:

- Мыслите позитивно, чаще смейтесь
- Ежедневно находите время для дел, которые доставляют удовольствие;
- Не обещайте никому слишком много;
- Помните, все чувства имеют право на существование;
- Планируйте деятельность для снижения темпа жизни (список дел, постановка реалистичных целей, решение крупных задач поэтапно);
- Продолжайте учиться при малейшей возможности!!!



Важна «медицинская» активность!

ЗНАЙТЕ СВОИ ПОКАЗАТЕЛИ ЗДОРОВЬЯ

(уровень холестерина в крови, артериального давления, глюкозы в крови, а также индекс массы тела и окружность талии)



**РЕГУЛЯРНО ПРОХОДИТЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ
МЕДИЦИНСКИЕ ОСМОТРЫ И ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ**

- Своевременно посещайте врача;
- Проходите профилактические медицинские осмотры, диспансеризацию;
- Вакцинируйтесь.

Пройти диспансеризацию можно в медучреждении, к которому человек прикреплен по месту жительства. Подробности можно узнать в регистратуре.

**Открывайте интересные
возможности здоровой
жизни!**

