

# Принципы здорового образа жизни

## (для педагогов)

ГБУЗ ПК «Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики»



# Здоровье – самое большое и главное желание человека



# Что такое здоровье?



Здоровье – состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов



Здоровым может считаться человек, который отличается гармоничным развитием, хорошо адаптирован к окружающей его физической и социальной среде, жизнерадостно и охотно выполняет обязанности, которые на него возлагает жизнь

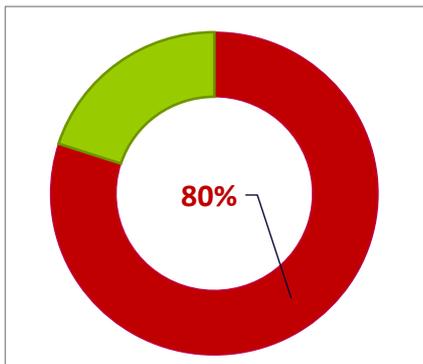


Здоровый образ жизни – образ жизни человека, помогающий сохранить и снизить риск неинфекционных заболеваний путем контроля над поведенческими факторами риска

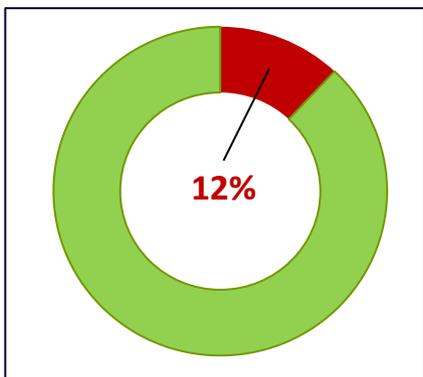


# Отношение населения к своему здоровью

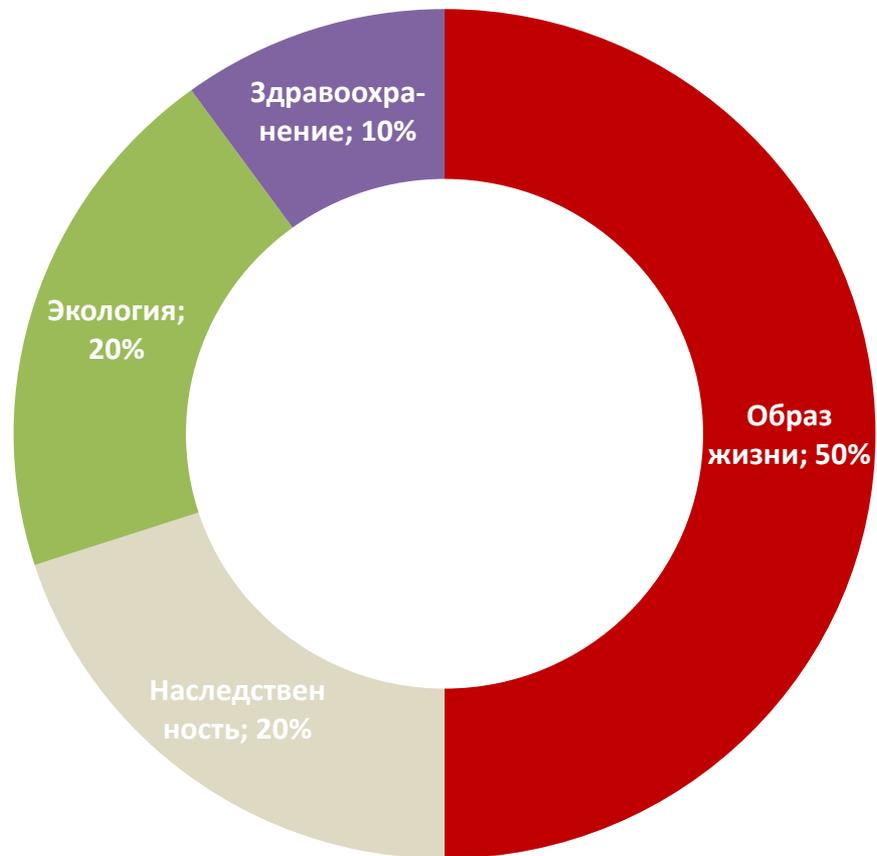
- То, что за здоровьем нужно следить, сознают



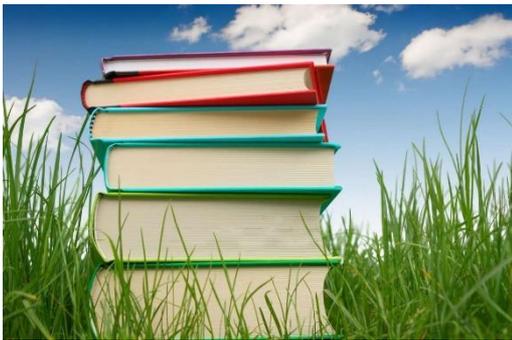
- Тщательно следят за своим здоровьем



Факторы, определяющие здоровье, по данным ВОЗ



# Из чего складывается здоровый образ жизни?



# Критерии человека, ведущего ЗОЖ



## Потребление овощей и фруктов

- 5 порций (400 гр) ежедневно



## Потребление соли

- не более 5 гр ежедневно (чайная ложка без горки)



## Физическая нагрузка

- Умеренная (150 мин. в неделю)
- или высокая (75 мин. в неделю)



## Отсутствие курения



## Отсутствие пагубного употребления алкоголя

## Доля граждан, ведущих ЗОЖ\*



\*Росстат, 2021 г.



# Правильное питание

## Правило 1:

- Энергетическая ценность рациона питания должна быть равна энергозатратам организма

## Правило 2:

- Питание должно быть разнообразным и соответствовать потребностям организма в необходимом количестве белков, жиров, углеводов, витаминов, минералов и их сбалансированному соотношению

## Правило 3:

- Правильная кулинарная обработка продуктов сделает питание вкусным, полноценным и безопасным

## Правило 4:

- При приеме пищи необходимо соблюдать режим



# Физическая активность

**Физическая активность** – любое движение тела, производимое скелетными мышцами, которое приводит к расходу энергии сверх уровня состояния покоя



# Физическая активность

Не обязательно быть спортсменом, чтобы получать пользу от занятий физической активностью



Физическая  
активность

Повышает выработку иммунных клеток Т-хелперов, которые защищают от вирусных инфекций

Работа мышц улучшает кровообращение, улучшается доставка питательных веществ и кислорода ко всем клеткам организма

Для укрепления иммунитета подходит постоянная умеренная физическая нагрузка



# Отказ от вредных привычек

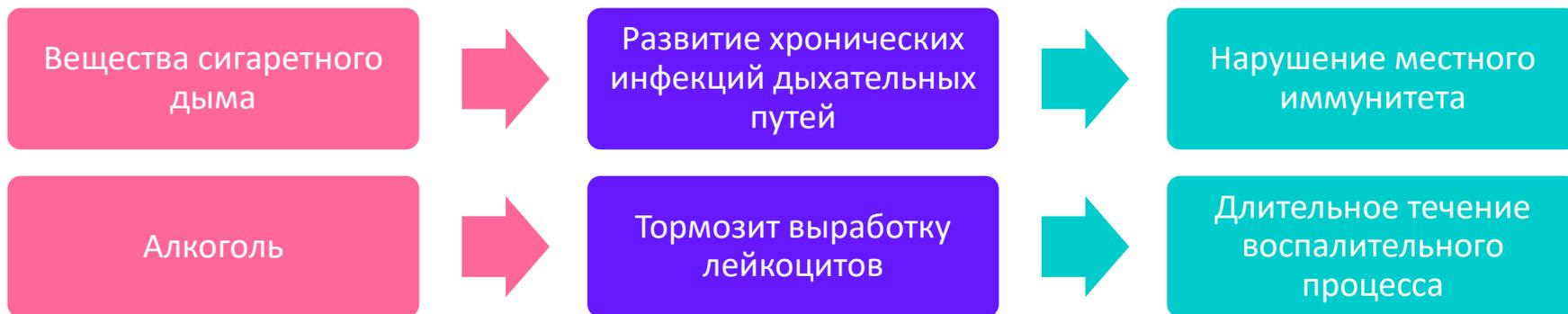
- **Курение и регулярное употребление алкоголя** снижают активность клеток иммунной системы
- **Никотин и алкоголь** нарушают всасывание витаминов из пищи



# Курение и злоупотребление алкоголем

## Связь абсолютно очевидна

- Никотин – это сосудистый яд! Нарушает кровообращение всех органов и систем организма, вследствие чего нарушается их работа
- Злоупотребление алкоголем часто приводит к развитию депрессии и в дальнейшем психических заболеваний, приводит к развитию зависимости



Профилактика: отказаться от курения, ограничить употребление алкоголя!



# Другие принципы здорового образа жизни

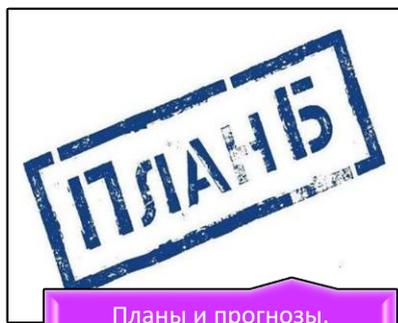
Ответственное репродуктивное поведение

Стрессоустойчивость

Приверженность профилактическим медицинским мероприятиям  
(профилактические медицинские осмотры, диспансеризация, вакцинация)



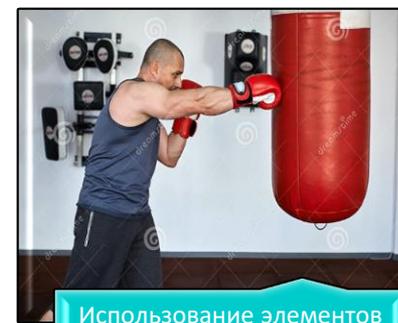
Реальные цели для себя и членов семьи



Планы и прогнозы, включающие альтернативный вариант



«Моя семья самая лучшая!»



Использование элементов ЗОЖ для «переключения» и отдыха



# Раннее выявление хронических неинфекционных заболеваний, факторов риска их развития



## ДВН

Все граждане в возрасте:

- 18-39 лет - 1 раз в 3 года
- 40 лет и старше - ежегодно

## ПМО

Все граждане в возрасте 19-38 лет в промежутках между ДВН:

- ежегодно

## Обследование в Центре здоровья

- Все граждане ежегодно

## Кабинеты раннего выявления ОЗ

- Все граждане ежегодно

## В поликлинике по месту прикрепления полиса ОМС

- Все вышеперечисленные мероприятия проводятся **БЕСПЛАТНО!**
- Мероприятия направлены на выявление болезней системы кровообращения, онкозаболеваний, сахарного диабета и хронических болезней легких



# «Предупрежденный – вооружен!»



Следить за  
новостями

Соблюдать  
меры  
профилактики,  
знать о НИХ

Знать куда  
обратиться  
(телефоны,  
контакты)



# Электронные сервисы, к которым может обратиться педагог

Информацию о здоровом образе жизни и профилактике заболеваний можно найти:

- [Портал о здоровом образе жизни https://www.takzdorovo.ru/](https://www.takzdorovo.ru/)
- [Портал о здоровом питании здоровое-питание.рф](http://здоровое-питание.рф)
- [Сайт Управления Роспотребнадзора по ПК http://59.rospotrebnadzor.ru](http://59.rospotrebnadzor.ru)
- [Сайт ФБУН «ФНЦ МПТ управления рисками здоровью населения\) https://fcrisk.ru/courses/](https://fcrisk.ru/courses/)
- [Группа «Вконтакте» https://vk.com/fcrisk](https://vk.com/fcrisk)
- [Сайт ЦОЗМП www.budzdorovperm.ru](http://www.budzdorovperm.ru)
- <https://gnicpm.ru/>





Анонсы о предстоящих мероприятиях

• В разделе «Новости»

Информационные материалы для самостоятельного просмотра и изучения (листочки, ролики)

• В разделе «Пациентам»



Полезные  
контакты:

- [onco-life.ru](http://onco-life.ru)
- [здоровое-питание.рф](http://здоровое-питание.рф)
- [rospotrebnadzor.ru](http://rospotrebnadzor.ru)
- [волонтеры-медики.рф](http://волонтеры-медики.рф)
- [minzdrav.pernkrai.ru](http://minzdrav.pernkrai.ru)

ВОПРОС ?

ОТВЕТ !

РУБРИКА «ЗАДАЙ ВОПРОС»:

- Факторы риска развития заболеваний и их профилактика
- Рекомендации по ведению ЗОЖ, правильному питанию, двигательной активности, отказу от курения
- Куда обратиться в той или иной ситуации, связанной со здоровьем



Спасибо за  
внимание!

[www.budzdorovperm.ru](http://www.budzdorovperm.ru)

