

3 - 9 апреля 2023г.  
Неделя продвижения здорового образа жизни  
(в честь Всемирного дня здоровья 7 апреля)

# ЗОЖ - ВЫБОР НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ!

**БУДЬ АКТИВНЫМ!**  
**БУДЬ СПОРТИВНЫМ!**  
**БУДЬ ПОЗИТИВНЫМ!**  
**БУДЬ ЭНЕРГИЧНЫМ!**

**ЗОЖ - ПУТЬ К УСПЕХУ, ХОРОШЕМУ НАСТРОЕНИЮ  
И ГАРМОНИИ СО СВОИМ ТЕЛОМ!**

### ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВЬЯ

- СОБЛЮДАЙ РЕЖИМ ДНЯ
- ПРАВИЛЬНО ПИТАЙСЯ
- РЕГУЛЯРНО ЗАНИМАЙСЯ СПОРТОМ
- ЧАЩЕ ГУЛЯЙ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ
- ОТКАЖИСЬ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК
- ПРИБЫВАЙ В ХОРОШЕМ НАСТРОЕНИИ

7 апреля  
Всемирный  
день здоровья!

**#ЗДОРОВЬЕДЛЯВСЕХ**

ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ В ТВОИХ РУКАХ!

здоровье для всех

## ЗДОРОВЫЕ ЦИФРЫ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА

- 140/90** - давление (140/90 мм рт. ст.)
- 5** - общий холестерин (ниже 5 ммоль/л)
- 0** - сигарет
- 6** - глюкоза (ниже 5 ммоль/л)
- 94 и 80** - окружность талии (мужчины: ≤ 94 см, женщины: ≤ 80 см)
- 500** - грамм фруктов и овощей
- или 5** - порций в день
- 19-25** - оптимальный индекс массы тела
- 30** - минут и более в день умеренной физической активности
- или 10000** - шагов в день

**ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ**



**НЕТ**

- наркотики
- алкоголь
- сигареты



### Умей сказать

**ДА**

- физические упражнения
- правильное питание
- личная гигиена
- хорошее настроение



В 2023 г. День здоровья совпадает с 75 годовщиной создания ВОЗ. Эта внушительная дата явилась поводом вспомнить успехи в области общественного здравоохранения, которые за эти годы позволили улучшить здоровье и качество жизни людей. Поэтому девиз Всемирного дня здоровья 2023 года — «Здоровье для всех».



**Афоризмы  
великих людей  
СПОРТ и ЗДОРОВЬЕ**

В здоровом теле -  
здоровый дух.  
**Децим Юний Ювенал**  
Здоровье — великое дело как  
для того, кто им пользуется, так и  
для других.

**Томас Карлейль**  
Если Вы выглядите как Ваша  
фотография в загранпаспорте,  
Вам, вероятно, необходим отдых  
за границей.

**Эрл Уилсон**  
"Города нужно строить в  
деревне, где воздух гораздо  
лучше."

**Анри Мурье**  
Единственная красота, которую я  
знаю,- это здоровье.

**Генрих Гейне**

**ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ**

## Что такое здоровье?

**Здоровье- это состояние полного физического, духовного и социального благополучия** (по определению Всемирной организации здра



## Элементы здорового образа жизни



- двигательный режим;
- закаливание организма;
- рациональное питание;
- гигиена труда и отдыха;
- личная и общественная гигиена;
- гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений в коллективе.



### Залог здорового образа жизни – Активный отдых!!!

Летний сезон:  
Ролики  
Велосипед  
Отдых на воде  
Скейт



В зимний сезон:  
-Лыжи  
-Коньки  
-Сноуборд  
-Катание с горок



# ПРАВИЛА ЗДОРОВЬЯ



## Здоровье тела



Береги зрение



Держи спину  
ровно



Соблюдай  
режим дня



Делай  
разминку

## Здоровье духа



Верь в себя



Будь спокоен



Поднимай  
настроение

От чего зависит наше драгоценное здоровье?

на **10%** - от наследственности  
на **10%** - от здравоохранения  
на **20%** - от состояния  
окружающей среды

на **60%** - от образа жизни



## Кодекс здоровья:

- Не курить, не употреблять алкогольные напитки.
- Заниматься спортом.
- Почаще есть рыбу, овощи, фрукты.
- Дышать свежим воздухом.
- Пить воду, молоко, соки, чай.
- Как можно больше ходить.
- Спать достаточно.
- Проявлять доброжелательность.
- Чаще улыбаться.
- Любить жизнь.
- Постарайтесь следовать этому кодексу здоровья, и вы на долгие годы сохраните молодость и красоту.



# СПОРТ – ЭТО ЖИЗНЬ !



*Здоровье – это красота, радость, иммунитет.  
Здоровье – это наша жизнь. Когда мы здоровы, то живем полноценной жизнью.*

**Наше здоровье – в наших руках!**



# ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



Спи не меньше 7 часов



Делай с утра зарядку



Придерживайся режима питания



Соблюдай правила личной гигиены



Избавься от вредных привычек



Занимайся спортом



Создай свой распорядок дня



Закаляйся



Управляй эмоциями, умей расслабляться



ДЕПАРТАМЕНТ  
ЗДРАВООХРАНИЕНИЯ  
КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ





**Здоровье** — состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции.

**Здоровье** — это не отсутствие болезни как таковой или физических недостатков, а состояние полного физического, душевного и социального благополучия.



Каждый человек хочет жить долго, быть здоровым и счастливым, а для этого необходимо вести здоровый образ жизни, в котором нет места курению, алкоголю и наркотикам.

**А главное место занимает спорт!**

## В понятие ЗОЖ входит:

- Оптимальный режим труда и отдыха
- Двигательная активность и закаливание
- Рациональное питание
- Отказ от вредных привычек
- Медицинская активность
- Соблюдение правил психогигиены
- Личная и общественная гигиена
- Гигиена семьи и брака
- Половое воспитание и сексуальное образование



**Помните:**



День вашего здоровья —  
это каждый день  
вашей жизни.

**Будьте здоровы!**

# СОЛЁНЫЕ ФАКТЫ

СУТОЧНАЯ НОРМА  
ПОТРЕБЛЕНИЯ СОЛИ

**5г** для взрослых

**2г** для детей

МНОГИЕ ПРОДУКТЫ  
СОДЕРЖАТ ИЗБЫТОК СОЛИ



ИЗБЫТОК СОЛИ В РАЦИОНЕ

Инфаркты



Гипертония



Инсульты



Смерть



## Стихотворение

«Мы за здоровый образ жизни в 21 веке»



Я люблю семь правил ЗОЖ  
Ведь без них не проживешь!  
Для здоровья и порядка  
Начинайте день с зарядки.  
Вы не ешьте мясо в тесте,  
Будет талия на месте.  
Долго, долго, долго спал-  
Это недугов сигнал.  
Закаляйтесь, упражняйтесь  
И хондре не поддавайтесь.  
Спорт и фрукты я люблю,  
Тем здоровье берегу.  
Все режимы соблюдаю,  
И болезней я не знаю.



# Наш девиз:

«Дружно, смело, с оптимизмом -  
ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!»



# АЛКОГОЛЬ



Министерство  
Здравоохранения  
Республики Беларусь



Национальный центр  
по борьбе с алкоголизмом  
и наркологией

## самый близкий коварный ВРАГ



Со временем обычная доза перестает вызывать чувство удовольствия, и человек увеличивает количество потребляемого алкоголя, что происходит постепенно и незаметно для самого человека. У систематически пьющего человека появляется зависимость (алкоголизм), и он уже не может жить без того, чтобы не принимать алкоголь.

Повышение концентрации алкоголя (этанол) в коре головного мозга приводит к разрушению нервных клеток, вызывая патологические изменения деятельности нервной системы.



**82%**

Убийств происходит под влиянием алкоголя



**75%**

Всех преступлений совершается в состоянии сильного опьянения



**50%**

Всех дорожно-транспортных происшествий происходит по вине нетрезвых водителей



Регулярное потребление алкоголя в количестве, превышающем 21 стандартную дозу в неделю для мужчин и 14 доз для женщин, может причинить **серьезный вред здоровью.**

## ОПАСНО!



21 доза в неделю или 3-4 дозы в день



14 доз в неделю или 2 дозы в день



Стандартная доза (для мужчин ВОЗ) - это 10 г чистого спирта.

## ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ НА ОРГАНИЗМ

- Сердце:** под действием алкоголя страдает проводящая система - возникает аритмия, вплоть до фибрилляции желудочков; заедание поврежденных алкоголем клеток миокарда основной толщью приводит к развитию хронической сердечной недостаточности.
- Сосуды:** при злоупотреблении алкоголем повышается риск развития атеросклероза, артериальной гипертензии и таких грозных осложнений, как инсульты.
- Поджелудочная железа:** хроническое употребление алкоголя приводит к развитию хронического панкреатита, когда человек может «перезарядить» саму себя, хроническое воздействие алкоголя запускает процесс перерождения тканей и развития хронического панкреатита.
- Печень:** алкоголь способствует развитию токсического гепатита, затем цирроза печени - в организме накапливаются свободнорадикалы, снижается жизнедеятельность, развивается печеночная недостаточность, а далее - кома и смерть.
- Репродуктивная система:** у мужчин хроническое употребление алкоголя приводит к снижению количества сперматозоидов и их качества, у женщин хроническое употребление алкоголя приводит к снижению во многом всех важных черт, у женщин нарушается менструальный цикл, снижается способность к вынашиванию беременности, замедляется наступление менопаузы.



СКАЖИ  
**НЕТ**  
НАРКОТИКАМ

**МЫ**  
ВЫБИРАЕМ  
**ЖИЗНЬ**

НАРКОТИКИ И ЗДОРОВЬЕ  
НЕ СОВМЕСТИМЫ!

**Мы за здоровый  
образ жизни!**



**Здоровье  
– это самое ценное,  
что есть у человека!**



## **Пословицы о здоровье:**

В здоровом теле – здоровый дух.  
Здоровье сгубишь – новое не купишь.  
Чтобы быть к труду готовым, надо быть  
всегда здоровым.  
Береги платье снову, а здоровье смолоду!  
Я здоровье берегу - сам себе я помогу!  
Быстрого и ловкого болезнь не догонит.  
Ум да здоровье всего дороже.  
Здоровье в порядке – спасибо зарядке!  
Овощи – кладовая здоровья.  
Чистота – залог здоровья.



Скажи себе:

**«Я выбираю  
здоровье, я выбираю  
спорт и  
здоровый образ  
жизни!»**





\*Спасибо за внимание!!!

Мы – молодежь XXI века,  
В наших руках судьба человека!



Против курения мы –  
Здоровое поколение нашей  
страны!

## Что входит в ЗОЖ



- воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
- окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;
- отказ от вредных привычек: курения, употребления наркотиков, употребления алкоголя;
- правильное питание;
- физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (например, фитнес);
- соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи;
- закаливание;
- оптимизм.

