



**Волонтеры  
медики**  
Республика Марий Эл

**ЗОЖ**  
**Заряди**  
**Организм**  
**Жизнью!**

Йошкар-Ола, 2018



**Здоровый Образ Жизни** – образ жизни человека, направленный на

- **сохранение** здоровья;
- **профилактику** болезней;
- **укрепление** человеческого организма в целом.

По оценкам *Всероссийской  
Организации Здравоохранения  
(ВОЗ)*, здоровье людей зависит:

- на 50—55 % от образа жизни,
- на 20 % — от окружающей среды,
- на 18—20 % — от генетической предрасположенности,
- на 8—10 % —  
от здравоохранения.

**Профилактикой** – называется система мер, для предупреждения или устранения причин, вызывающих болезнь.

*Профилактика бывает разных уровней:*

- **Первичная профилактика** – система мероприятий по устранению причин и факторов возникновения болезней;
- **вторичная** – предупреждение прогрессирования имеющегося заболевания;
- **третичная** – это предупреждение рецидивов заболевания.

*В рамках ЗОЖ принято рассматривать именно первичную профилактику.*

Ребята,



давайте вести здоровый образ жизни

# КАК НАУЧИТЬСЯ ВЕСТИ ЗОЖ?

- Во-первых, нужно определиться с тем, что Вы хотите достичь, ведя ЗОЖ, и поставить перед собой **конкретную цель**.
- Во-вторых, нужно стараться изо дня в день уверенно **стремиться к поставленной цели**: выработать режим, привычку и самодисциплину.



Рациональное  
Питание



1. Курение



Искоренение  
Вредных  
привычек

# Здоровый Образ Жизни.

2. Алкоголь



3. Наркотики

Закаливание и  
занятия спортом



Правильный  
Режим труда и отдыха





# Правильный режим дня



- *Время идет медленно, когда за ним следишь. Оно чувствует слежку. Но оно пользуется нашей рассеянностью.*

*(Альбер Камю)*

# *Биологические ритмы и распорядок дня*

- **4:00** - Начало циркадного ритма. Выделяется в кровь стрессовый гормон кортизон, который запускает механизмы основных функций и отвечает за нашу активность. Именно этот гормон помогает проснуться людям, которые предпочитают рано вставать.
- **05:00-6:00** – Пробуждение организма. В этот период ускоряется обмен веществ, повышается уровень аминокислот и глюкозы, которые не позволяют человеку крепко спать под утро.
- **07:00-09:00** – Идеальное время для легкой физической нагрузки, когда можно быстро привести расслабленный после сна организм в тонус. В это время хорошо работает пищеварительная система: усвоение полезных веществ происходит быстрее, что помогает эффективно перерабатывать пищу и преобразовывать её в энергию.

# ***Биологические ритмы и распорядок дня***

- **10:00-12:00** . Первый пик работоспособности, период максимальной умственной активности. В это время человек хорошо справляется с задачами, требующими повышенной концентрации.
- **12:00-14:00**. Время ухудшения работоспособности, когда необходимо дать отдых уставшему мозгу. Это время подходит для перерыва на обед, поскольку работа пищеварительного тракта ускоряется, кровь отходит к желудку, умственная активность снижается.
- **14:00-16:00**. Это время лучше посвятить спокойному перевариванию съеденного, так как организм пребывает в состоянии легкой усталости после обеда.

# ***Биологические ритмы и распорядок дня***

- **16:00 – 18:00.** Второй пик активности и работоспособности. Организм получил энергию от пищи, все системы работают в полном режиме.
- **18:00-20:00.** Лучшее время для ужина. Полученную еду, организм успеет переварить до утра. После приема пищи можно прогуляться или спустя час заняться физической активностью (отправиться на тренировку или в домашних условиях).
- **20:00-21:00.** Это время подходит для занятий спортом, посещений секций, общения.
- **21:00-22:00.** Период, когда возрастает способность к запоминанию. В это время

# **Биологические ритмы и распорядок дня**

- **22:00.** Начало фазы сна. В организме запускаются восстановительные процессы, выделяются гормоны молодости. Тело переходит в состояние отдыха.
- **23:00-01:00.** В это время процесс обмена веществ максимально замедляется, снижается температура тела и частота пульса. Наступает фаза глубокого сна, когда наш организм лучше всего отдыхает.
- **02:00-03:00.** Период, когда все химические реакции замедленны, гормоны практически не вырабатываются. Отсутствие сна в это время может привести к ухудшению состояния и настроения в течение всего дня.

***Примечание:*** в холодное время года происходит незначительное смещение описанных процессов физиологической активности во времени вперед.

# СОН



- *идеальное время для сна - период с **23:00 до 07:00ч** утра.*
- В среднем взрослый человек должен спать **около 7-8 ч в сутки.**

# КАК УСНУТЬ?

- Вместо просмотра по телевизору детективных сериалов или серфинга в Интернете перед сном **лучше почитать книгу;**
- За несколько часов до сна стоит **позаниматься физическими упражнениями**, бегом, просто **пройтись;**
- **Не** следует **есть** тяжелую пищу **на ночь;**
- Перед сном полезно **проветривать помещение;**
- Таким образом **расставить свой распорядок дня**, чтобы организм к вечеру чувствовал усталость и желание отдохнуть;
- Даже если с вечера не удастся долго уснуть, с утра все равно нужно **встать в запланированное время.** Вы не выспитесь один день, зато уже в следующую ночь сможете заснуть раньше.

# Рациональное питание



- **Первый закон** — равновесие получаемой и расходуемой энергии;
- **Второй закон** — «соответствие химического состава рациона физиологическим потребностям организма в пищевых веществах».



# Пищевая пирамида



# Есть ли у Вас ожирение ?



- Измерьте окружность талии сантиметровой лентой.
- **НОРМЫ:**
- **У мужчин** не более **102 см**
- **У женщин** не более **88 см.**
- Если больше – повод для **срочного снижения веса!!!**

**Формула для расчёта индекса массы тела**

$$\text{ИМТ} = \text{вес (кг)} / \text{рост}^2 \text{ (м)}$$

<b>Индекс массы тела</b>	<b>Соответствие веса и роста человека</b>
<b>менее 16</b>	<b>Выраженный дефицит веса (дистрофия)</b>
<b>16-18,49</b>	<b>Недостаточная масса тела (дефицит)</b>
<b>18,5-24,99</b>	<b>Норма</b>
<b>25-29,99</b>	<b>Избыточный вес (предожирение)</b>
<b>30-34,99</b>	<b>Ожирение первой степени</b>
<b>35-39,99</b>	<b>Ожирение второй степени</b>
<b>40 и более</b>	<b>Ожирение третьей степени (морбидное)</b>

# К каким заболеваниям приводит ожирение?



- гипертония;
- инсульт;
- инфаркт миокарда;
- сахарный диабет;
- онкология;
- артроз;
- бесплодие.

# Начните питаться правильно и разнообразно!



- **Не менее 500 грамм** овощей и фруктов (за исключением картофеля);
- **Принимайте пищу часто и маленькими порциями** ( 3 основных приема и 2 перекуса);
- **Последний прием пищи** должен быть за 3-4 часа до сна.
- Соблюдайте принцип «Здоровой тарелки»;
- **Сократите прием соли** до минимума;
- **Преимущественные способы приготовления:** на пару, варка, запекание, тушение. Жаренное не пьзя!

# ПРИНЦИП “ЗДОРОВОЙ ТАРЕЛКИ”

БЫТЬ ЗДОРОВЫМ ЖИТЬ СЧАСТЛИВО

**20%**  
СВЕЖИЕ  
ФРУКТЫ  
ИЛИ ЯГОДЫ



**30%**  
ОВОЩИ  
(САЛАТ ИЗ  
СВЕЖИХ  
ОВОЩЕЙ  
ИЛИ ОВОЩНОЕ  
РАГУ)

**25%**  
ЗЕРНОВЫЕ  
ИЛИ БОБОВЫЕ



**200-250**  
МЛ. НАПИТКА  
(ВОДА, ЧАЙ, СОК)

**25%**  
ИСТОЧНИКИ ПОЛЕЗНОГО  
БЕЛКА И ЖИРА:  
МЯСО, РЫБА,  
МОРЕПРОДУКТЫ,  
ЯЙЦА, ТВОРОГ

# К чему приводит алкоголизм?



- Повышенная утомляемость, потеря памяти;
- Нарушение зрения;
- Заболевания печени, ЖКТ, почек;
- Сердечно-сосудистые заболевания (инсульт, гипертония, кардиомиопатии);
- Сахарный диабет;
- Остеопороз;
- Нарушение работы нервной системы;
- Рак;
- Аварии, проблемы в семье, проблемы с законом.

# Сигаретный дым содержит более 4000 различных химических соединений



- **Акролеин** –крайне токсичное вещество.
- **Ацетальдегид** — канцероген.
- **Бензол** –способный вызвать несколько видов рака, включая лейкемию.
- **Бензпирен** – провоцирует развитие рака легких и кожи.
- **Кадмий** –поражает нервную систему, печень и почки, разрушает кости.
- **Никотин** - вызывает скорое и сильное привыкание.
- **Оксид четырехвалентного азота** -развитие нейродегенеративных заболеваний и астмы.
- **Свинец** -способен накапливаться в костях и вызывать их разрушение.
- **Смолы** –вызывают развитие раковых опухолей. Их, кстати, проще всего заметить.



**Оптимальный двигательный режим.**  
**«Золотое правило»: ежедневно выполнение физических упражнений не менее 30 минут или 10000 шагов.**



- Укрепляется сердечнососудистая система;
- Тонизирует мышцы, добавляет им силы и выносливости;
- Люди более активны;
- Глубокий, спокойный сон;
- Профилактика ожирения;
- «Гормоны счастья», хорошее настроение, повышение самооценки

# Правила утренней зарядки!



**ТОВАРИЩИ, НА ЗАРЯДКУ!**

- Никаких тяжелых нагрузок и резких движений;
- Перед проведением зарядки хорошо проветрить помещение;
- Зарядку нужно делать постоянно, не меньше 6 раз в неделю;
- Нельзя принимать пищу до зарядки;
- После - принять контрастный душ.

# Сохранение, профилактика и укрепление психического здоровья.

- Избегайте негативных влияний.
- Смотрите на вещи под разными углами;
- Чаще улыбайтесь 😊
- Выделяйте время, чтобы заниматься тем, что Вас радует, доставляет удовольствие;
- Найдите то, что мотивирует Вас, повышает Ваше настроение;
- Ставьте цели и достигайте их;
- Не бойтесь неудач;
- Не сдавайтесь!

# Здоровые цифры здорового человека



**140/90**

давление ниже  
140/90 мм рт. ст.



**5**

общий холестерин  
ниже 5 ммоль/л



**0**

сигарет



**6**

глюкоза ниже  
6 ммоль/л



**102 и 88**

окружность талии:  
менее 102 см у мужчин  
менее 88 см у женщин



**500**

грамм фруктов  
и овощей

или



**5**

порций  
в день



**19-25**

идеальный индекс  
массы тела



**30**

минут умеренной  
физической  
активности

или



**10 000**

шагов в день

**Это должен знать КАЖДЫЙ!**



**Будьте Здоровы!**