

# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ: ИСКЛЮЧЕНИЕ ИЗ РАЦИОНА ТРАНСЖИРОВ



**ТРАНСЖИРЫ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА** – это ненужные токсичные химические вещества, которые часто встречаются в сладких хлебобулочных изделиях и изделиях, жаренных во фритюре.

Они не входят в состав здорового питания и могут привести к развитию многих серьезных хронических заболеваний. Отказ от трансжиров может сохранить здоровье и жизнь у вас и ваших друзей и близких.



## Опасность для здоровья

- Трансжиры способствуют появлению холестериновых бляшек, которые закупоривают артерии и тем самым способствуют повышению риска развития гипертонии, инсульта и ишемической болезни сердца.
- Имеются также данные, свидетельствующие о том, что потребление трансжиров приводит к развитию сахарного диабета, и даже болезни Альцгеймера и рака молочной железы.
- Во всем мире употребление продуктов, которые содержат трансжиры, ежегодно уносит более 500 000 жизней - одна смерть каждую секунду.

## В КАКИХ ПРОДУКТАХ ПРИСУТСТВУЮТ ТРАНСЖИРЫ:



- Попкорн и чипсы;
- Кетчуп, майонез, соусы;
- Мясные и рыбные полуфабрикаты;
- Картофель фри, наггетсы, чебуреки и другие изделия фаст-фуда, мороженое;
- Кондитерские изделия, сдобная выпечка;
- Сухие смеси для приготовления супов, соусов, кремов, блинов, кондитерских изделий.

К СОЖАЛЕНИЮ, НА ЭТИКЕТКАХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ НЕ ВСЕГДА УКАЗЫВАЕТСЯ ИНФОРМАЦИЯ О ТОМ, СОДЕРЖАТ ЛИ ОНИ ТРАНСЖИРЫ.



## ПРОФИЛАКТИКА



- Постарайтесь максимально исключить употребление полуфабрикатов и готовых продуктов питания.
- Отдавайте предпочтение натуральным продуктам, таким как фрукты, овощи, цельное зерно, орехи, нежирную белковую пищу (курица, рыба, фасоль, бобовые, чечевица и т.д.).
- Расскажите своим родным и близким о вреде трансжиров.



# Профилактика потребления энергетических напитков



**ЭНЕРГЕТИКИ** — это напитки, которые вызывают временный прилив сил и возбуждение нервной системы, действие энергетических напитков сохраняется 3-4 часа.

**ПЕРЕДОЗИРОВКА КОФЕИНА** вызывает тошноту и рвоту, учащённое сердцебиение, судороги, высокое кровяное давление, а в некоторых случаях даже смерть. Частое употребление приводит к диабету второго типа, ухудшает здоровье зубов, грозит ожирением, неврологическими и сердечно-сосудистыми заболеваниями. К образованию камней в почках, а также к проблемам с костями остеопорозу.



## Влияние энергетических напитков на здоровье:



Энергетические напитки приводят к повышению артериального давления, спазму сосудов головного мозга, нарушению сердечного ритма.



Наблюдается ряд побочных действий после окончания действия напитка: усталость, раздражительность, бессонница, депрессия.



При злоупотреблении энергетиками дозы кофеина приводят к серьезным проблемам с сердцем, а его комбинация с углекислым газом и сахаром опасна для желудка и печени.



Так как все напитки содержат кофеин, а кофеин является наркотическим веществом, то они вызывают привыкание и истощают нервную систему.



После употребления энергетического напитка повышается артериальное давление, общий уровень сахара в крови.



Все энергетические напитки высококалорийны, т.е. в том числе способствуют накоплению лишнего веса.



Поскольку сам напиток не насыщен энергией, за счет содержащегося в нем кофеина он отнимает энергию у самого организма.



Любые энергетические напитки противопоказано пить детям.



# ЧТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ О ПОТРЕБЛЕНИИ ПОДСЛАЩЕННЫХ НАПИТКОВ



Многие самые привычные нам напитки с добавлением сахара, содержат пустые калории, практически не имеющие питательной ценности. **Потребление таких напитков может иметь серьезные последствия для здоровья!**



**К ПОДСЛАЩЕННЫМ НАПИТКАМ ОТНОСЯТСЯ:** газированные и негазированные безалкогольные напитки, фруктовые/овощные соки, жидкие и сухие концентраты, ароматизированная вода или молоко, энергетические и спортивные напитки, подслащенные чаи и кофе.



**Рекомендуется свести суточное потребление свободных сахаров до уровня менее 10%** от общего количества потребляемой энергии, а чтобы обеспечить дополнительную пользу для здоровья, снизить его до уровня менее 5%.



**Чрезмерное потребление подслащенных сахаром напитков повышает риск развития:**



Ожирения и метаболического синдрома;



Сахарного диабета 2 типа;



Гипертонии;



Сердечно-сосудистых заболеваний;



Кариеса зубов.



**Вакцинация — это безопасный и эффективный способ оградить себя от заражения вирусом ВПЧ.**



Рак шейки матки - сложное онкологическое заболевание, проявляющееся с тяжелыми последствиями, поражающее в первую очередь женщин в возрасте 45-60 лет, но встречающееся и у более молодых женщин. Вакцинация против ВПЧ достоверно снижает риск развития предраковых поражений и рака шейки матки на 90%.



Когда девочкам следует делать прививку? В целях профилактики рака шейки матки рекомендуется проводить вакцинацию против ВПЧ всем девочкам в возрасте 9-14 лет.

Хотя в большинстве случаев заражение ВПЧ проходит самостоятельно, а предраковые поражения самопроизвольно излечиваются, все женщины подвержены риску перехода инфекции в хроническую форму и прогрессирования предраковых поражений в инвазивный рак шейки матки, который представляет собой серьезную угрозу для здоровья женщин. Кроме того, в случае сохранения инфекции в организме, она может привести к развитию других форм рака, поражающих как мужчин, так и женщин.

# ВИРУС ПАПИЛЛОМЫ ЧЕЛОВЕКА (ВПЧ)



**ВИРУС ПАПИЛЛОМЫ ЧЕЛОВЕКА (ВПЧ)** является самой распространенной вирусной инфекцией, которая может привести к развитию распространенных видов рака, поражающих мужчин и женщин.



Подавляющее большинство (более 95%) случаев рака шейки матки вызваны вирусом папилломы человека (ВПЧ). Вакцинация против ВПЧ в соответствующем возрасте защитит девочек от потенциально серьезной инфекции в более позднем возрасте!



# Профилактика потребления табачных и никотинсодержащих изделий



Употребление табака является одной из основных предотвратимых причин смерти и неинфекционных заболеваний (НИЗ).



Ежегодно от табака умирает более 8 млн. человек в год, причем более 7 млн. из этих смертей связаны с непосредственным потреблением табака, и около 1,3 млн. некурящих, подверженных воздействию вторичного табачного дыма.



Наиболее распространенной формой употребления табака в мире является курение сигарет. К другим видам табачных изделий относятся кальянный табак, сигары, сигариллы, нагреваемый табак, самокруточный табак, трубочный табак, биди и кретек, а также изделия из бездымного табака.



Табак смертельно опасен в любом виде, и его употребление поражает практически все органы человеческого тела - с головы до ног. Негативное влияние табакокурения становится особенно заметным примерно с 30-летнего возраста.



Курильщики в 2-4 раза чаще, чем некурящие люди, страдают от ишемической болезни сердца и цереброваскулярного инсульта, и даже у людей (взрослых), которые подвергаются воздействию вторичного табачного дыма, риск возрастает на 25-30%.



Табакокурение является ведущей причиной развития рака легких, и на его долю приходится более двух третей случаев смерти от этой болезни в мире. Вероятность развития рака легких у курильщиков в течение жизни в 22 раза выше, чем у некурящих.



Курение матери во время беременности связано с удвоением риска развития симптома внезапной смерти новорожденного и врожденных пороков развития.

## Эффект от отказа от курения проявляется практически сразу:



Спустя 20 минут после выкуривания последней сигареты частота сердечных сокращений замедляется, артериальное давление начинает снижаться.



Всего через 12 часов без сигарет из организма выводится избыток угарного газа. Его уровень возвращается к норме, а уровень кислорода в организме увеличивается.



В течение 2-12 недель улучшается кровообращение и повышается функциональная способность легких. Через год после отказа от курения риск развития ишемической болезни сердца снижается вдвое.



В период от 5 до 15 лет риск развития инсульта снижается до уровня, характерного для некурящего человека.



После 15 лет отказа от курения вероятность развития ишемической болезни сердца эквивалентна некурящему.



# ЭЛЕКТРОННЫЕ СИГАРЕТЫ



В настоящее время используются различные типы электронных сигарет, которые также известны как электронные системы доставки никотина (ЭСДН), а иногда — электронные системы доставки продуктов, не являющихся никотином (ЭСДПН). В таких системах производится нагрев жидкости с образованием аэрозолей, которые вдыхаются пользователем.



Жидкости для электронных сигарет могут иметь или не иметь в своем составе никотин, другие добавки, ароматизаторы и химические вещества, которые могут оказывать токсичное воздействие на здоровье человека, однако они не содержат табак.

## ПРИМЕРЫ ЭСДН

- «Сигалики»
- «Вейп-ручки»
- «Одноразовые электронные сигареты»
- «Резервуарные системы»
- «POD-системы»



## КАКОЙ ВРЕД НЕСЕТ КУРЕНИЕ ЭЛЕКТРОННЫХ СИГАРЕТ

- ➔ Электронные сигареты обладают негативным острым воздействием на сердечно-сосудистую систему, а их ежедневное использование связано с повышенным риском развития инфаркта миокарда.
- ➔ Пользователи электронных сигарет также более склонны к развитию респираторных заболеваний, включая астму и хроническую обструктивную болезнь легких.
- ➔ Исследования также показывают, что они способствуют повышению риска развития сахарного диабета.
- ➔ Употребление никотина детьми и подростками пагубно сказывается на развитии головного мозга, порождая долгосрочные последствия для его дальнейшего функционирования и потенциально приводя к нарушениям обучаемости и тревожным расстройствам. Поступление никотина в организм беременных может иметь аналогичные последствия для развития головного мозга плода.

## ЭСДН И ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ

С целью оказания содействия потребителям табака в отказе от его употребления необходимо использовать надежные и проверенные методы, такие как:

- ➔ Краткие консультации медицинских работников.
- ➔ Национальные бесплатные телефонные линии по отказу от курения и рекомендации по отказу от курения, рассылаемые с помощью мобильных текстовых сообщений. Наиболее успешным подходом для помощи в отказе от курения и последующего наблюдения является поведенческая поддержка в сочетании с фармакотерапией.



# ЗДОРОВЫЙ ГОРОД = ЗДОРОВОЕ БУДУЩЕЕ



## ЦЕЛЬ 1:

Укрепление здоровья и благополучия. Стремление к созданию процветающих сообществ, в которых каждый человек может наслаждаться высоким качеством жизни. Сосредоточив внимание на здоровье и благополучии, мы стремимся уменьшить неравенство в отношении здоровья и обеспечить всем равный доступ к возможностям для более здоровой жизни.



## ЦЕЛЬ 2:

Обеспечение примера для подражания на национальном, региональном и глобальном уровнях. Вдохновлять как образцы для подражания Лидировать в глобальном масштабе, демонстрируя успешные модели улучшения здоровья в городах.



## ЦЕЛЬ 3:

Поддержка реализации стратегических приоритетов ВОЗ. Согласовывая действия на уровне городов с глобальными целями в области здравоохранения, мы способствуем международным усилиям по борьбе с болезнями, укреплению безопасности в области здравоохранения и содействию устойчивому развитию.



**ЗДОРОВЫЙ ГОРОД** — это больше, чем просто чистый воздух и доступное здравоохранение; это яркое, инклюзивное и устойчивое сообщество, в котором люди процветают.



## ДВИГАЙТЕСЬ РАДИ ДОЛГОЙ ЖИЗНИ!

- ➔ Физическая активность каждого четвертого взрослого человека в мире **не соответствует** международным рекомендуемым уровням физической активности.
- ➔ До **5 миллионов** случаев смерти в год можно было бы предотвратить, если бы население мира было более активным физически.
- ➔ У людей, которые недостаточно физически активны, на **20% - 30%** выше риск смертности по сравнению с теми, кто уделяет достаточно времени физической активности.
- ➔ К популярным **видам физической активности** относятся ходьба, езда на велосипеде, катание на роликовых коньках, занятия спортом, активный отдых и игры, для которых подходит любой уровень мастерства и которые доставляют удовольствие всем.



# ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ – ПУТЬ К ДОЛГОЛЕТИЮ!



**ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ** дает значительные преимущества для поддержания здоровья сердца, мозга и всего организма человека.



## Регулярная физическая активность:



- вносит свой вклад в профилактику и лечение неинфекционных заболеваний, таких как сердечно-сосудистые заболевания, рак и диабет;
- уменьшает симптомы депрессии и тревоги;
- улучшает навыки мышления, обучения и критической оценки;
- способствует здоровому росту и развитию молодежи;
- и повышает общий уровень благополучия.

## Регулярная физическая активность может:

- улучшить состояние мышечной и кардиореспираторной системы;
- улучшить состояние костной системы и функционального здоровья;
- снизить риск развития гипертонии, ишемической болезни сердца, инсульта, диабета, различных видов рака (включая рак молочной железы и толстой кишки), а также депрессии;
- снизить риск падений, а также переломов шейки бедра и позвоночника;
- помочь поддерживать нормальный вес тела.





# ПРОПАГАНДА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ!

Здоровое питание и активный образ жизни для детей.



## Каковы причины избыточного веса и ожирения у детей?

- НЕПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ
- СТРЕСС И НЕГАТИВНЫЕ СИТУАЦИИ
- МАЛОПОДВИЖНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ (ГИПОДИНАМИЯ)



## Профилактика:



### РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

сбалансированность пищевого рациона по питательным веществам



### АКТИВНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ

ведение здорового образа жизни, занятия физкультурой и спортом, игры на свежем воздухе

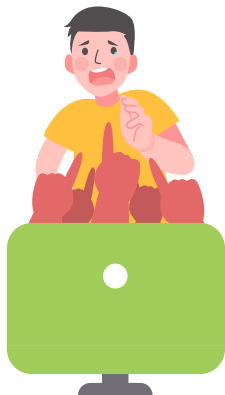


### ХОРОШИЙ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ НАСТРОЙ

устранение стресса и негативных эмоций, налаживание режима сна и отдыха

**Родители должны приучить ребенка к ведению здорового образа жизни!  
Положительный пример родителей – обязательное условие для успешной борьбы с лишним весом детей!**

# БУЛЛИНГ И КИБЕРБУЛЛИНГ



## Что такое БУЛЛИНГ?



**БУЛЛИНГ** - это умышленное регулярное проявление агрессии по отношению к другим.

## Что такое КИБЕРБУЛЛИНГ?



**КИБЕРБУЛЛИНГ** - это травля, оскорбления или угрозы, высказываемые жертве с помощью средств электронной коммуникации, в частности, сообщений в социальных сетях, мгновенных сообщений, электронных писем и СМС. С каждым годом стремительно увеличивается количество трагедий, к которым приводит кибербуллинг.

## КАК СЕБЯ ОБЕЗОПАСИТЬ?

- Никогда не сообщайте личные данные (имя, адрес, фото)
- Не поддавайтесь негативным эмоциям (прежде всего спокойствие и дружелюбие)
- Создавайте собственную онлайн-репутацию, не покупайся на иллюзию анонимности (интернет фиксирует всю историю ваших действий)
- Игнорируйте единичный негатив (лучший способ борьбы с неадекватными — игнор)
- Если вы стали очевидцем кибер-буллинга, правильным поведением будет: выступить против агрессора, оказать эмоциональную поддержку жертве, сообщить о факте некорректного поведения в кибер-пространстве
- Никогда не участвуйте в травле и не общайтесь с людьми, которые унижают других



## УВАЖАЙ СЕБЯ И ДРУГИХ

Прежде чем отправить кому-то сообщение или комментарий, задай себе 3 вопроса:

- 1 Почему я это пишу?
- 2 Смогу ли я сказать это человеку в глаза?
- 3 Что бы я чувствовал, если бы это написали мне.



# Охрана репродуктивного здоровья



**РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ** - это состояние полного физического, умственного и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней во всех сферах, касающихся репродуктивной системы.



## Профилактика репродуктивного здоровья



Предохраняться от нежелательной беременности с помощью современных контрацептивов



Соблюдать профилактические рекомендации и вовремя лечить заболевания половых органов



Вести здоровый образ жизни: правильно питаться, не употреблять алкоголь и отказаться от курения, придерживаться правильного режима дня



Тщательно соблюдать правила личной гигиены



Укреплять иммунитет



Пить витамины: особенно полезны для репродуктивного здоровья витамины А, Е, С, а также фолиевая кислота и йод



Избегать стрессов



При планировании беременности и во время нее избегать работы, связанной с вредными, опасными веществами и прочими факторами риска для здоровья



# Профилактика ОРВИ, гриппа Вакцинация – за и против!



ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОРВИ – это комплекс мероприятий, направленных на предупреждение инфицирования организма человека вирусами, вызывающими заболевание.

## Наилучшая защита от гриппа – ежегодная вакцинация



### ОНА ПОЗВОЛЯЕТ:

- снизить риск заражения гриппом, развития тяжелого заболевания, госпитализации
- помочь предотвратить распространение гриппа в семье, среди друзей и других людей



### ВАКЦИНАЦИЯ БЕЗОПАСНА

После вакцинации у некоторых людей отмечаются побочные эффекты, как болезненность и покраснение в месте инъекции, головная и мышечная боль, незначительная лихорадка, усталость и тошнота. Они незначительны и быстро проходят.

## Неспецифическая профилактика:

- избегать контакта с больными людьми, при контакте с ними одевать маску
- мыть руки с мылом или антибактериальными средствами на протяжении 20-ти секунд для предотвращения распространения инфекции
- закрывать нос и рот во время кашля и чихания, используя одноразовые носовые платки
- вести здоровый образ жизни (полноценный сон, свежий воздух, активный отдых, сбалансированная пища, богатая витаминами), что поможет организму бороться с любыми инфекциями
- избегать большого скопления людей
- регулярно проветривать помещение

**Здоровье в ваших руках!  
Не занимайтесь самолечением!**



# ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ



**ОПАСНОСТЬ НАРКОЗАВИСИМОСТИ** - серьезные сбои в работе сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной системы. риск инфицирования смертельными заболеваниями (СПИД, гепатит).



## Наркомания – дорога в никуда

- ➔ Наркотики дают фальшивое представление о счастье
- ➔ Наркотики не дают мыслить за самого себя
- ➔ Наркотики часто приводят к несчастным случаям
- ➔ Наркотики уничтожают дружбу
- ➔ Наркотики делают человека слабым и безвольным
- ➔ Наркотики являются препятствием к духовному развитию
- ➔ Наркотики толкают людей на кражи и насилие
- ➔ Наркотики являются источником многих заболеваний
- ➔ Наркотики разрушают семьи
- ➔ Наркотики приводят к врожденным порокам развития детей



**Ты можешь и должен противостоять наркотикам!**

Отказавшись от наркотиков, Ты:



сбережешь свое здоровье!



сохранишь своих друзей!



не причинишь боль своей семье!



останешься свободным и независимым!



# ТАЙНЫ ТВОЕГО ТЕЛА



Разве человеческое тело не удивительно? у нас есть внутренние биологические часы, которые управляют нашим организмом, и в течение 24 часов он вырабатывает разные гормоны и химические вещества, заставляет работать разные органы в зависимости от времени.



Это самый лучший отрезок времени для того, чтобы проснуться. Начинает подниматься артериальное давление, увеличивается частота сердечных сокращений. В это время чаще всего происходят благоприятные естественные роды. Иммунитет организма находится на высшей отметке.

Кортизол заставляет организм просыпаться и приходит в бодрое состояние. Чтобы вставать в это время отдохнувшим, ложиться нужно в районе 22:00. Вместе с рассветом прекращается выработка мелатонина, поэтому дальнейший сон не принесет пользы.



Между 10:00 и 13:00 ваш мозг переключается на высокую производительность в течение самых активных 3 часов дня, что делает этот промежуток времени наилучшим для сложных умственных задач и принятия решений. Одной из причин этого является тот факт, что 1-й пик выработки адреналина приходится на 12:00, и именно это заставляет мозг активно работать и быстрее реагировать на происходящее.



Наша энергия идет на спад, и нужно подкрепиться. Обед должен быть питательным и обильным, но это вовсе не означает, что можно переесть. Наиболее активны в этот промежуток времени сердце, кишечник и мочевая пузырь.



После обеденного перерыва наше внимание и бдительность немного снижаются. Вот почему часто бывает трудно сконцентрироваться на делах и работе после обеда. Поэтому на эту часть рабочего дня лучше оставить легкие задачи, которые не требуют значительной концентрации.



С 16:00 до 18:00 очень активно работают почки. А в 18:00 наблюдаются максимальные показатели кровяного давления и температуры тела. Можно заняться активной физической и умственной работой. В это время дня наиболее эффективны занятия спортом. Очень активны органы восприятия, поэтому на эти часы также можно запланировать массаж.



В 19,00 поужинать, так как позже значительно снижается активность пищеварительной системы, и все, что вы съедите, обернется тяжестью в животе, которая будет мешать уснуть и полноценно отдохнуть ночью. Ужин должен быть легким, чтобы не нагружать желудок.



Начинается синтез мелатонина — гормона, регулирующего суточные ритмы. Пора готовиться ко сну. Чтобы легко уснуть, можно сделать расслабляющие упражнения или отправиться на недолгую прогулку. Активно работают органы кровообращения и половые органы. Постепенно снижается активность пищеварительной системы, снижается температура тела. Усиливается выработка эндорфинов — гормонов радости, которые отвечают за крепкий сон. Следует помнить, что очень важно спать в промежуток времени с 22:00 до 2:00. Это время перезагрузки нервной системы и активного укрепления иммунитета.



# КАК СОХРАНИТЬ РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ?



**РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ** - это состояние полного физического, умственного и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней во всех сферах, касающихся репродуктивной системы.



## ПРАВИЛА ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ



Здоровый образ жизни



Планирование семьи



Предупреждение наступления нежелательной беременности



Контрацептивы



**Здоровье нации – это здоровье каждого человека в отдельности.**



# Формирование здорового образа жизни у подростков



**Правильное питание, физическая активность и в целом здоровый образ жизни** являются залогом крепкого здоровья в детском и подростковом возрасте. Выбор здорового образа жизни сохраняет наше здоровье на долгие годы во взрослой жизни.



Положительный пример взрослых (родителей, учителей, тренеров и т.д.) в плане питания и регулярной физической активности играет важную роль в профилактике хронических заболеваний у детей. **Подавайте пример здорового образа жизни детям и подросткам!**



**Дети и подростки особенно нуждаются в защите от маркетинга и рекламы табачной продукции, алкоголя и вредных для здоровья пищевых продуктов, и напитков.** Воздействие недобросовестного маркетинга повышает вероятность того, что молодые люди сделают неправильный выбор.



## ПРОФИЛАКТИКА

- ➔ Детям и подросткам рекомендуется уделять **физической активности средней и высокой интенсивности не менее 60 минут в день** на протяжении всей недели, в основном с аэробной нагрузкой. Это может быть что угодно - от активных игр во дворе до занятий спортом.
- ➔ Рекомендуется уделять **минимум 3 раза в неделю** время для аэробной физической активности высокой интенсивности, а также тем ее видам, которые укрепляют скелетно-мышечную систему.
- ➔ Рекомендуется придерживаться более правильного питания: **употреблять не менее 400 г (5 порций) овощей и фруктов в день и сократить потребление продуктов питания, подвергшихся глубокой переработке.**
- ➔ Рекомендуется употреблять больше **воды**.
- ➔ Рекомендуется **избегать** потребление **пищевых продуктов с высоким содержанием сахаров** (включая подслащенные напитки), трансжиров и соли.
- ➔ Следует ограничить время, **проводимое в положении сидя или лежа, особенно перед экраном** в развлекательных целях.
- ➔ **Откажитесь от курения и вейпинга.** Любое употребление табака молодыми людьми - курительного, бездымного или электронного - небезопасно. В табачном дыме присутствует более 7000 химических веществ, из которых по меньшей мере 250 наносят вред здоровью, а не менее 69 — являются известными канцерогенами. Использование электронных сигарет в молодежной среде сопряжено с риском никотиновой зависимости. Употребление никотина детьми и подростками пагубно сказывается на развитии головного мозга, порождая долгосрочные последствия для его дальнейшего функционирования и потенциально приводит к нарушениям обучаемости и тревожным расстройствам.





# Профилактика диабета: Контроль уровня сахара в крови и правильное питание



**ДИАБЕТ** - это хроническое метаболическое заболевание, характеризующееся повышенным уровнем глюкозы в крови (или сахара в крови), которое со временем приводит к серьезному повреждению сердца, кровеносных сосудов, глаз, почек и нервов.



**УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ (НОРМА НАТОЩАК)**  
определяется утром после ночного сна, составляет от 59 до 99 мг в 100 мл крови (нижняя граница нормы составляет 3,3 ммоль/л, а верхняя — 5,5 ммоль/л).



**НАДЛЕЖАЩИЙ УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ ПОСЛЕ ЕДЫ**  
- сахар в крови определяется через два часа после еды, в норме он не должен превышать 141 мг/100 мл (7,8 ммоль/л).



## Предупреди развитие сахарного диабета!



ешь здоровую пищу



будь физически активным



избегай набора лишнего веса



пройди скрининг

## Профилактика:

- ранняя диагностика
- регулярный скрининг на предмет повреждения глаз, почек и стоп для облегчения раннего лечения
- контроль уровня глюкозы в крови с помощью сочетания диеты, физической активности

## Симптомы диабета:

- потребность в частом мочеиспускании
- жажда
- постоянный голод
- потеря веса
- изменения зрения
- усталость



# Здоровые отношения: Ключевые принципы здоровых межличностных взаимодействий



**ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА В ПОНИМАНИИ ВОЗ** - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.



## ДУШЕВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

Определяется тем, насколько человек доволен собой и как успешно справляется со своими ежедневными функциями. Если человек душевно здоров, он удовлетворен своими достижениями и может делать выводы из своих ошибок. Для поддержания душевного здоровья необходимо уделять достаточное время отдыху и увлечениям, иметь возможность получать новый опыт и делиться своими чувствами и переживаниями с другими людьми, которые могут его понять.



## СОЦИАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ

Определяется тем, насколько человек умеет контактировать с другими людьми. Социально здоровый человек может устанавливать и поддерживать отношения в обществе, он уважает права людей, умеет оказывать помощь и способен сам принять ее, поддерживает здоровые отношения с родственниками, умеет находить новых друзей, умеет выразить свои потребности и нужды так, чтобы они стали понятны окружающим.

**Здоровое отношение влияет на ваше окружение,  
Здоровые люди – это красивые люди.**

# ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



ФАКТОРАМИ РИСКА РАЗВИТИЯ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЯВЛЯЮТСЯ :

- > употребление табака,
- > нездоровое питание,
- > хронический стресс,
- > низкая физическая активность,
- > злоупотребление алкоголем,
- > хронические инфекции.



## ПРОФИЛАКТИКЕ РАКА:



регулярная физическая активность и предупреждение ожирения



отказ от курения



уменьшение потребления алкогольных напитков



ограничение в потреблении копченой и острой пищи



сбалансированное питание употребляйте больше овощей и фруктов



пройти диагностику и профилактические медосмотры

**Личная ответственность за здоровье – это и профилактика многих заболеваний.**



# Профилактика кариеса и заболеваний полости рта



**ЗДОРОВЬЕ ЗУБОВ**, не менее важно, чем здоровье любой другой жизненно – важной составляющей человеческого организма.

## Профилактика кариеса у взрослых



Системный уход за ротовой полостью с использованием зубной пасты/порошка, ополаскивающих растворов



Отказ от вредных привычек



Регулярные профилактические осмотры у стоматолога, как минимум раз в полгода. Обязательное лечение любых некариозных заболеваний, патологий и проблем стоматологической сферы

## Профилактика кариеса у детей



### ЗАМЕНА ЗУБНОЙ ЩЕТКИ

Одна из самых простых задач, которые стоит выполнять регулярно для поддержания здоровья зубов.

Гигиенические процедуры с применением зубной пасты проводят, начиная с 1,5-2 лет.



Чипсы, газированная вода, недорогие конфеты, промышленная сдоба — все это негативно влияет на состояние зубов ребенка



Обязательно включайте в рацион молоко, творог, твердые сыры, не забывайте и о витаминах — фрукты желательно давать не очень сладкие, а в осенне-зимний период обязательным становится приём витаминно-минеральных комплексов



### ВЫБОР ЗУБНОЙ ПАСТЫ

Первая паста должна быть без фтора, так как дети раннего возраста проглатывают до 30% средства из-за отсутствия навыков чистки зубов



# Здоровый образ жизни для беременных



Общее состояние здоровья будущих родителей и выбранный ими образ жизни может повлиять на фертильность, здоровье матери, а также на вероятность развития у детей хронических состояний на более поздних этапах жизни.

Здоровый образ жизни предполагает здоровое питание, физическую активность и отказ от нездоровых форм поведения (например, от курения, противозаконного употребления наркотиков, употребления алкоголя и небезопасного сексуального поведения).



**УПОТРЕБЛЕНИЕ ТАБАКА И НИКОТИНА ВРЕДИТ ВАШЕМУ РЕБЕНКУ.** Курение и пассивное курение во время беременности повышают риск выкидыша и мертворождения. Поступление никотина в организм беременных, в том числе при использовании электронных сигарет, может оказывать пагубное влияние на развитие головного мозга плода.

**БЕЗВРЕДНОГО КОЛИЧЕСТВА АЛКОГОЛЯ, ДОПУСТИМОГО ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ, НЕ СУЩЕСТВУЕТ.** Употребление алкоголя во время беременности повышает риск выкидыша, преждевременных родов и целого ряда эффектов и симптомов, вызванных внутриутробным воздействием алкоголя.



## ПРОФИЛАКТИКА

- ➔ Беременным женщинам рекомендуется **сбалансированная диета** с высоким содержанием фруктов и овощей и ограничением употребления продуктов питания, подвергшихся глубокой переработке.
- ➔ Рекомендуется **ежедневное потребление**, по меньшей мере, **400 г, или пяти порций, фруктов и овощей.**
- ➔ Рекомендуется употреблять больше **воды.**
- ➔ Рекомендуется **избегать потребление пищевых продуктов с высоким содержанием сахаров** (включая подслащенные напитки) и соли.
- ➔ Избыточная прибавка массы тела и неадекватное питание во время беременности увеличивают вероятность развития неинфекционных заболеваний и могут оказывать негативное влияние на продолжительность и исход беременности.
- ➔ **Регулярная умеренная физическая активность во время беременности хорошо отражается на здоровье как женщины, так и ребенка!**
- ➔ В целом, для беременных женщин некоторые виды физической активности лучше, чем их отсутствие.
- ➔ Беременным женщинам рекомендуется уделять **аэробной физической активности умеренной интенсивности не менее 150 минут в неделю**, чтобы получить существенную пользу для здоровья.
- ➔ Женщины, которые до беременности обычно занимались физической активностью высокой интенсивности или были физически активны, **могут продолжать эту деятельность во время беременности.**
- ➔ **Грудное вскармливание** оптимально для здоровья матери и ребенка и имеет решающее значение для обеспечения детям наиболее здорового начала жизни.



# АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОБЛЕМЫ АЛКОГОЛИЗМА - ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ

- ➔ Ежегодно в мире в результате вредного употребления алкоголя умирает 3 млн. человек. Почти 1 млн. из них приходится на Европейский регион ВОЗ.
- ➔ Каждый 10-й случай смерти в Европейском регионе ВОЗ имеет причинно-следственную связь с алкоголем, причем каждый 4-й случай относится к молодежи в возрасте 20-24 лет.
- ➔ Употребление алкоголя является причиной более чем 200 заболеваний, травм, а также других нарушений здоровья, в том числе таких распространенных причин смертности, как сердечно-сосудистые и онкологические заболевания, и как минимум 40 из них вызваны исключительно воздействием алкоголя.
- ➔ Вред алкоголя обусловлен именно этанолом, который является психоактивным, канцерогенным, тератогенным вызывающим зависимость веществом, а не конкретным напитком, в состав которого входит алкоголь.
- ➔ Помимо последствий для здоровья у пьющих людей вредное употребление алкоголя наносит значительный социальный и экономический ущерб отдельным людям, детям и обществу в целом.
- ➔ Употребление алкоголя приводит к значительным экономическим потерям в производительности труда вследствие травм, прогулов, нетрудоспособности и преждевременной смертности среди рабочей силы, а также требует значительных затрат со стороны государственных служб, особенно здравоохранения и правоохранительных органов.
- ➔ Безвредного количества алкоголя, допустимого во время беременности, не существует. Употребление алкоголя во время беременности повышает риск выкидыша, преждевременных родов и целого ряда эффектов и симптомов, вызванных внутриутробным воздействием алкоголя, называемых термином «расстройства алкогольного спектра плода», включая внутриутробный алкогольный синдром.
- ➔ Большинство вредных последствий употребления алкоголя обусловлено не только небольшой группой наиболее сильно пьющих или зависимых людей. Усилия по профилактике алкоголизма должны быть направлены как на данное сообщество, так и на более широкие слои населения.



- ➔ Положительные эффекты для здоровья, связанные с употреблением очень малых количеств алкоголя, весьма ограничены характерными особенностями употребления алкоголя и соответствующими заболеваниями у отдельных групп населения, при этом общий риск для здоровья, включая риск развития рака, значительно перевешивает пользу.
- ➔ ДЕТИ И ПОДРОСТКИ ОСОБЕННО НУЖДАЮТСЯ В ЗАЩИТЕ ОТ ВРЕДА, НАНОСИМОГО АЛКОГОЛЕМ, особенно в цифровом пространстве. Воздействие маркетинга алкогольных напитков повышает вероятность того, что молодые люди раньше и гораздо чаще приобретают к алкоголю, с формированием зависимости к нему.
- ➔ КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК ИМЕЕТ ПРАВО ЗНАТЬ о рисках, связанных с употреблением алкоголя, включая наглядную маркировку алкогольной продукции. Таким образом, покупка алкоголя является осознанной.
- ➔ НАЛОГОВАЯ ПОЛИТИКА — ЭТО ЛУЧШЕЕ РЕШЕНИЕ, ОПТИМАЛЬНОЕ ПО ЗАТРАТАМ по профилактике неинфекционных заболеваний и борьбе с ними, эффективный способ возместить затраты общества, связанные с употреблением алкоголя, снизить потребление алкоголя и связанный с ним вред на уровне населения, а также непропорционально увеличить пользу для групп и сообществ с низкими доходами. Налогообложение алкогольной продукции должно рассматриваться лицами, ответственными за разработку политики, как инвестиция, а не как затраты. Меры по ограничению доступности и рекламы алкоголя также являются наилучшими решениями в борьбе с НИЗ.
- ➔ ПОЛИТИКА БОРЬБЫ С АЛКОГОЛИЗМОМ МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ ЗНАЧИТЕЛЬНУЮ ОБЩЕСТВЕННУЮ ПОДДЕРЖКУ, если она донесена до населения в ясной и понятной форме.



# ПРОФИЛАКТИКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



- 1** Сердечно-сосудистые заболевания представляют собой группу болезней сердца и кровеносных сосудов. Ежегодно от сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ), в частности от инфарктов и инсультов, умирает около 17 млн. человек во всем мире.
- 2** Инфаркты и инсульты обычно являются острыми заболеваниями и происходят, главным образом, в результате закупоривания сосудов, которое препятствует току крови к сердцу или мозгу. Самой распространенной причиной этого является образование жировых отложений на внутренних стенках кровеносных сосудов, снабжающих кровью сердце или мозг. Однако, придерживаясь здорового образа жизни, люди могут защитить свое сердце и снизить риск развития инфаркта и инсульта.
- 3** Избыточная масса тела и ожирение являются дополнительным фактором риска развития сердечно-сосудистых заболеваний.

## ПРОФИЛАКТИКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ:

- ➔ Ведите активный образ жизни! Взрослым рекомендуется уделять аэробной физической активности умеренной интенсивности не менее 150 минут в неделю, чтобы снизить риски для здоровья, связанные с малоподвижным образом жизни.
- ➔ Замена пребывания в положении сидя или лежа физически активной деятельностью любой интенсивности (в том числе низкой интенсивности) приносит пользу для здоровья.
- ➔ Любая физическая активность лучше, чем ее отсутствие. Физическая активность может быть связана с работой, спортом и активным отдыхом, передвижением (ходьба, езда на велосипеде, катание на роликовых коньках), а также с повседневными и домашними делами.
- ➔ Следует ограничить время, проводимое в положении сидя или лежа, особенно перед экраном в развлекательных целях.
- ➔ Воздержитесь от курения и вейпинга. Всего лишь несколько сигарет в день, периодическое курение или пассивное курение повышают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Использование электронных сигарет также оказывает негативное влияние на состояние сердечно-сосудистой системы, например, повышает частоту сердечных сокращений и артериальное давление. Более того, ежедневное использование электронных сигарет связано с повышенным риском развития инфаркта миокарда.
- ➔ Следует избегать продуктов питания с высоким содержанием сахара (включая подслащенные напитки), трансжиров (полуфабрикаты и жареные изделия, а также промышленная выпечка) и соли.
- ➔ Избегайте употребления алкоголя. Алкоголь – это вещество, классифицированное как канцерогенное для человека. Употребление алкоголя может вызвать более 200 различных заболеваний. Алкоголь представляет большой риск для здоровья сердца.
- ➔ Отдайте предпочтение более здоровому питанию: ежедневно съедайте не менее 400 г (5 порций) фруктов и овощей.
- ➔ Пейте больше воды.



## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОХРАНЕНИЮ ЗРЕНИЯ

- Посещать окулиста раз в год
- Употреблять в пищу продукты, в которых есть витамины, ценные для нормальной работы зрительной системы
- Заниматься спортом
- Больше гулять
- Делать гимнастику для глаз
- Не читать, не смотреть телевизор в темноте
- Делать перерывы в течение рабочего дня
- Беречь глаза от пагубного воздействия ультрафиолета
- Спать не менее 7-8 часов
- Оберегать себя от стрессов



## ЗДОРОВЬЕ ГЛАЗ

### Уход за глазами и профилактика заболеваний зрительной системы

- **БОЛЕЗНИ ГЛАЗ И НАРУШЕНИЯ ЗРЕНИЯ** — очень распространенное явление. Во всем мире насчитывается не менее 2,2 млрд случаев нарушения зрения или слепоты.
- **ПРИЧИНОЙ ПОЧТИ ПОЛОВИНЫ ЭТИХ СЛУЧАЕВ** — более 1 млрд — стало отсутствие профилактики или лечения. Речь идет о таких заболеваниях, как близорукость и дальнозоркость, глаукома и катаракта.



## ДЕВЯТЬ ПРИВЫЧЕК ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ГЛАЗ

1. Защищайте глаза солнцезащитными очками
2. Носите очки для коррекции зрения, если они нужны
3. Давайте глазам отдохнуть
4. Соблюдайте гигиену
5. Не курите
6. Откажитесь от алкоголя
7. Следите за уровнем сахара в крови
8. Контролируйте давление и уровень холестерина в крови
9. Ешьте продукты, богатые антиоксидантами



### ВАЖНО!

**Ежегодный осмотр глаз необходимо проходить людям в возрасте 40 лет и старше, страдающим сахарным диабетом или гипертонической болезнью, с большим стажем курения, имеющим в семье родственников с глаукомой.**





# Профилактика подросткового ожирения



Избыточная масса тела и ожирение являются **подтвержденными факторами риска для целого ряда неинфекционных заболеваний (НИЗ)**, включая диабет, сердечно-сосудистые заболевания и рак. Люди с избыточным весом могут страдать от функциональных ограничений и испытывать проблемы психологического характера.



Детское ожирение приводит к целому ряду **серьезных нарушений здоровья и последствий для социальной жизни** в детстве, а также ассоциируется с более высоким риском преждевременной смерти и инвалидности во взрослом возрасте.



У детей и подростков **в связи со снижением уровня физической активности увеличивается степень ожирения** (происходит набор веса), ухудшается состояние кардиометаболического здоровья, физическое состояние, эмоциональное/социально ориентированное поведение, а также сокращается продолжительности сна.

## ПРОФИЛАКТИКА

- Детям и подросткам **рекомендуется ограничить время, проводимое в положении сидя или лежа, особенно перед экраном в развлекательных целях.**
- Дети и подростки должны **уделять физической активности средней и высокой интенсивности не менее 60 минут в день**, в основном с аэробной нагрузкой. Это может быть что угодно - от активных игр во дворе до занятий спортом.
- Аэробные физические нагрузки высокой интенсивности, а также упражнения, укрепляющие скелетно-мышечную систему, должны включаться в тренировочный процесс **не менее 3 дней в неделю.**
- Рекомендуется **придерживаться более здорового питания: ежедневно съедать не менее 400 г или пяти порций, фруктов и овощей.**
- Рекомендуется **употреблять больше воды.**
- Рекомендуется **избегать потребления пищевых продуктов с высоким содержанием сахаров** (включая подслащенные напитки) и соли.



Положительный пример взрослых (родителей, учителей, тренеров и т.д.) играет важную роль в формировании у детей здоровых привычек. Это поможет предотвратить ожирение, диабет и другие заболевания у детей. Следите за своим здоровьем, ведите здоровый образ жизни сами — **ВАШИ ДЕТИ БЕРУТ С ВАС ПРИМЕР!**



# СТАРЕНИЕ И ЗДОРОВЬЕ

- РЕГУЛЯРНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ являются ключевыми факторами, влияющими на здоровье пожилых людей
- Здоровый образ жизни важен на протяжении всей жизни. Начать придерживаться здоровых привычек никогда не поздно!



## ПИТАНИЕ

- Диета с высоким содержанием овощей и фруктов и ограничением потребления продуктов питания, подвергшихся глубокой переработке, с высоким содержанием сахара, соли, жиров или насыщенных жиров является ключевой для здорового старения. Средиземноморская диета является хорошим примером.
- Необходимо ежедневное потребление, по меньшей мере, 400 г, или пяти порций, фруктов и овощей.
- Старайтесь пить больше воды.
- Следует избегать употребления продуктов с высоким содержанием сахара (включая подслащенные напитки) и соли.

## ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ

- Выполнение аэробной физической активности умеренной интенсивности в течение не менее 150 минут в неделю снижает риск смертности от всех причин на 28% среди пожилых людей.
- Наличие физической активности и соблюдение здорового питания на протяжении всей жизни может способствовать профилактике неинфекционных заболеваний (НИЗ), таких как сердечно-сосудистые заболевания, рак, диабет, деменция и психические расстройства.
- В той же возрастной группе еще более высокая интенсивность физической активности может снизить риск смертности от всех причин на 35%.
- Рекомендуются дополнительные виды физической активности, в которой основной упор делается на тренировки по улучшению функционального равновесия и подвижности, а также на снижение мышечной массы и повышение плотности костной ткани.
- Отказаться от курения никогда не поздно! Отказ от курения может значительно улучшить перспективы здорового старения, способствуя улучшению функции легких, снижению риска хронических заболеваний и, в целом, улучшению состояния здоровья и качества жизни.



# ПРОФИЛАКТИКА КАРДИОВАСКУЛЯРНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



**СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ** – группа патологий, которая включает болезни с функциональным расстройством работы миокарда, сосудов, артерий и вен.



Ежегодно болезни сердца уносят более 17 миллионов человеческих жизней. Проблемы с сердцем все чаще проявляются в молодом возрасте.



Основные причины – генетическая предрасположенность и неправильный образ жизни: курение, большое количество жирной пищи в рационе, недостаточное употребление овощей и фруктов, лишний вес и физическая неактивность.



**Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) являются основной причиной смерти во всем мире**

## ПРОФИЛАКТИКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ:



**Физическая активность**



**По возможности не переживать и избегать стрессов – эмоции человека играют огромную роль для его здоровья**



**Правильное питание – следует употреблять рыбу, овощи, фрукты и крупы**



**Курение и алкоголь – «убийцы» нашего сердца**



**Хороший ночной сон и дневной отдых очень полезны для нашего сердца**

# Здоровье позвоночника (адаптированные рекомендации по физической активности)

→ Регулярная физическая активность, такая как ходьба, езда на велосипеде, катание на роликовых коньках, занятия спортом или активный отдых, и даже повседневные домашние дела приносят значительную пользу здоровью. **Любая физическая активность лучше, чем ее отсутствие.**



- Большинство преимуществ физической активности в плане здоровья у взрослых, описанных в данном разделе, относятся к людям с ограниченными возможностями. Физическая активность полезна для людей с травмой спинного мозга - она позволяет им улучшить функцию ходьбы, мышечную силу и функцию верхних конечностей, а также повысить качество жизни, связанное со здоровьем.
- Взрослым с ограниченными возможностями рекомендуется уделять аэробной физической активности умеренной интенсивности не менее 150 минут в неделю; или аэробной физической активности высокой интенсивности не менее 75 минут в неделю; или уделять время аналогичному по нагрузке сочетанию физической активности средней и высокой интенсивности в течение недели для получения существенной пользы для здоровья.
- Детям и подросткам с ограниченными возможностями рекомендуется уделять физической активности средней и высокой интенсивности не менее 60 минут в день на протяжении всей недели. Это может быть что угодно - от активных игр во дворе до занятий спортом.
- Взрослым с ограниченными возможностями рекомендуется также дважды в неделю или чаще уделять время физической активности средней или большей интенсивности, направленной на развитие мышечной силы всех основных групп мышц, так как это приносит дополнительную пользу здоровью.

→ В рамках своей еженедельной физической активности пожилым людям с ограниченными возможностями рекомендуется 3 раза в неделю или чаще уделять время разнообразной многокомпонентной физической активности, в которой основной упор делается на тренировки по улучшению функционального равновесия и силовые тренировки умеренной и большей интенсивности, в целях повышения функциональных возможностей и предотвращения падений.

→ Если взрослые с ограниченными возможностями не выполняют эти рекомендации, то лучше небольшая физическая активность, чем совсем ей не заниматься — это принесет пользу здоровью.

→ Взрослым людям с ограниченными возможностями следует начинать с небольших физических нагрузок и со временем постепенно повышать их регулярность, интенсивность и продолжительность.

→ Занятия физически активной деятельностью для людей с ограниченными возможностями не связаны с какими-либо серьезными рисками в том случае, когда они соответствуют текущему уровню физической подготовки, состоянию здоровья и показателем физического функционирования конкретного человека, а полученная в итоге польза для здоровья перевешивает возможные риски.

→ Взрослые с ограниченными возможностями могут нуждаться в консультации медицинского работника или другого специалиста по вопросам физической активности и работе с лицами с ограниченными возможностями для определения видов и объема физических нагрузок, которые им подходят.

→ Взрослым с ограниченными возможностями, следует ограничить время, проводимое в положении сидя или лежа. Замена пребывания в положении сидя или лежа физически активной деятельностью любой интенсивности (в том числе низкой интенсивности) приносит пользу здоровью.

→ С целью уменьшить вредное воздействие на здоровье в основном малоподвижного образа жизни, **все взрослые и пожилые люди должны стремиться превзойти рекомендуемые уровни физической активности средней и высокой интенсивности.**



# ЗДОРОВЫЙ СОН

## Регулярные режимы сна, создание комфортной среды для отдыха и важность качественного сна для общего здоровья.

➤ **ХОРОШИЙ СОН** – залог бодрости духа и лучший активатор для работы мозга. Он улучшает концентрацию внимания, способствует активному развитию интеллекта, а также является гарантом крепкого здоровья и долголетия.

➤ Если вы трудно засыпаете или просыпаетесь ночью, эпизоды бессонницы возникают чаще, чем 2-3 раза в неделю — возможно, это связано с нарушениями в работе щитовидной железы, а также при недостаточном количестве магния и кальция в организме.



### ПРАВИЛА КАЧЕСТВЕННОГО СНА:



Ложитесь спать вовремя



Соблюдайте интервал между сном и физической активностью



Не переадайте на ночь



### Достаточное количество сна – основа здоровья

- ➔ Продолжительность сна должна составлять **не менее 6 часов, но и не более 9 часов**
- ➔ Переизбыток сна вреден, оптимально спать **7,5-8,5 часов**
- ➔ Если не досыпать, организм будет накапливать усталость, что может привести к развитию **депрессии, неврозам**
- ➔ **Физическая активность** – одна из составляющих качественного сна

**Сон – залог бодрости и здоровья**

# ПРОФИЛАКТИКА ГИПОДИНАМИИ

## РИСКИ

- **СЛИШКОМ МНОГО ВРЕМЕНИ, ПРОВЕДЕННОГО В СИДЯЧЕМ ПОЛОЖЕНИИ, ВРЕДНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ.** Оно может увеличить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, рака и диабета второго типа.
- У детей и подростков, ведение малоподвижного образа жизни сказывается на состоянии сердечно-сосудистой и опорно-двигательной систем, метаболизме сердца и массе тела, а также влияет на поведенческие особенности и снижает продолжительность сна.
- Сокращение времени пребывания в сидячем положении может быть полезно всем, включая беременных женщин и женщин в послеродовом периоде, не имеющих противопоказаний, а также людей, страдающих хроническими заболеваниями или имеющими ограниченные возможности здоровья.



## ПРОФИЛАКТИКА



- Повышение уровня физической активности и сокращение часов малоподвижного образа жизни принесет пользу вашему здоровью.
- Старайтесь чаще вставать во время рабочего дня.
- Замена пребывания в положении сидя или лежа физической активностью любой интенсивности (в том числе низкой интенсивности) приносит пользу здоровью.
- Любая физическая активность лучше, чем ее отсутствие. Физическая активность может быть связана с работой, спортом и активным отдыхом, передвижением (например, ходьбой и ездой на велосипеде), а также с повседневными домашними делами.
- Необходимо ограничить количество свободного времени, проводимого за экраном.
- Взрослым рекомендуется уделять аэробной физической активности умеренной интенсивности не менее 150 минут в неделю, чтобы снизить риски для здоровья, связанные с малоподвижным образом жизни.

