



Что такое Здоровый Образ Жизни?

ГКУЗ ЛО «Центр медицинской профилактики»

Здоровье и его составляющие



Здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов (ВОЗ).

Здоровье - это состояние организма, в котором отмечается соответствие структуры и функции органов и систем органов человеческого тела, а также способность регуляторных систем поддерживать гомеостаз (постоянство внутренней среды)

**Кому это
нужно? :)**



От чего зависит здоровье?



Что такое здоровый образ жизни?

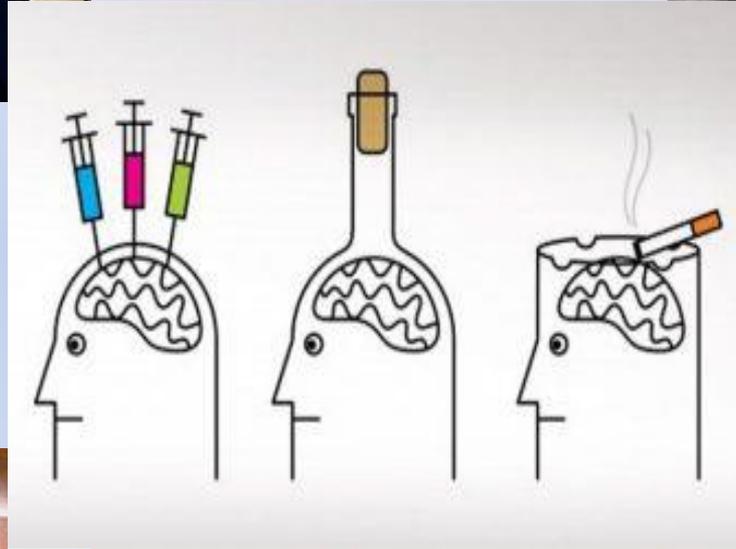
Это образ жизни , направленный на профилактику заболеваний и укрепления организма человека с помощью простых составляющих:
правильного питания,
занятия спортом,
отказа от вредных привычек и отсутствия нервных потрясений



Компоненты ЗОЖ



Что нам мешает?



~~КУРЕНИЕ~~ и ВЕЙПИНГ



По данным ВОЗ курение является причиной **4-5 миллионов смертей в год в мире**

В Европе **ежегодно умирает 650 000 курильщиков**

Курящие **в 6 раз чаще болеют хроническими болезнями легких**

У курящих **в 10 раз чаще развивается рак легких**

«Молодые» инфаркты и инсульты – исключительно у курильщиков,
средний возраст курильщиков, умерших от сердечного приступа – **47 лет**

Доза радиации, полученная от выкуривания пачки сигарет, **превышает**
максимально допустимую **в 7 раз**

Половина курильщиков умрет из-за своей привычки, потеряв в среднем 14 лет жизни.

Почему люди курят?

- **одиночество**, неумение общаться: с помощью сигарет люди пытаются влиться в компанию, заполнить возникшие в разговоре паузы, занять себя, когда не с кем поговорить;
- **неуверенность в себе**: когда человек курит, ему кажется, что это порицаемое многими пристрастие придаёт ему «крутизну» и повышает его статус;
- **внушаемость**: человек не может отказать курящим друзьям и знакомым «хотя бы раз попробовать», поддается воздействию рекламы, где показаны красивые и успешные курильщики, также на него могут повлиять книги и фильмы, где зависимости подвержены симпатичные ему герои;
- **скука и неумение себя занять в свободное время**;
- **любопытство**;
- **приятные ассоциации**, связанные с процессом курения или просто запахом табачного дыма: посещение ночного клуба, вечеринка с друзьями и т. д. – сигарета становится символом отдыха и развлечений;
- **частые стрессы** и неумение самостоятельно им противостоять: с одной стороны, выделение эндорфинов при курении создаёт иллюзию успокоения, с другой – человеку необходимы манипуляции с каким-либо предметом, и им становится сигарета

А что получают?

Преждевременное старение и потеря естественной красоты

Кожа приобретает желтовато-серый оттенок

Нарушение гормонального фона

Осложнения при беременности

Снижение сопротивляемости к инфекциям

Умственная и физическая недостаточность

Заболевания (наиболее подвержена дыхательная система)...



Последствия...



Что внутри?

Около 3000 вредных веществ, среди которых:

- Окись углерода;
- Сажа;
- Бензпирен;
- Муравьиная кислота;
- Синильная кислота;
- Мышьяк;
- Аммиак;
- Сероводород;
- Ацетилен;
- Формальдегид;
- Радиоактивные элементы...



Безопасная альтернатива?



Вейпинг

раскуривание электронных сигарет

НЕТ!!!

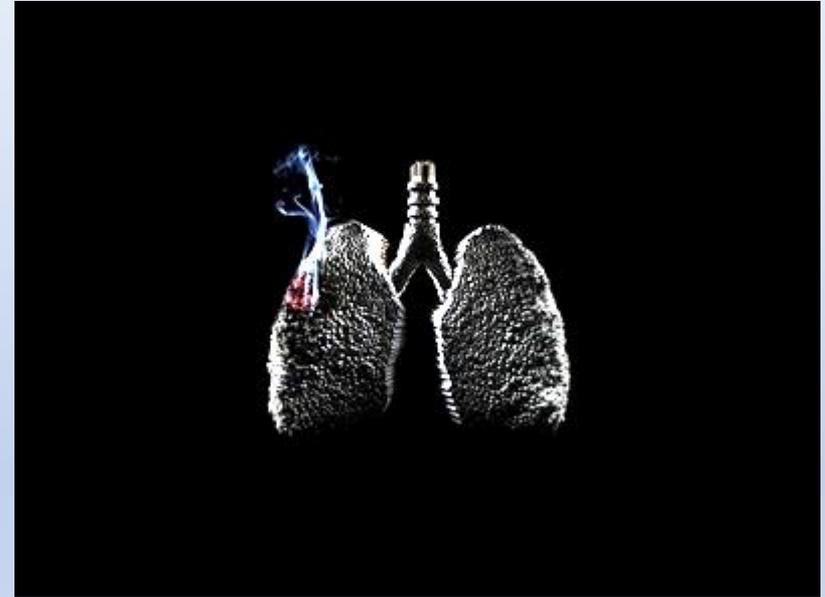
Вейпинг - явление малоизученное. Неизвестно, какие последствия могут произойти в результате длительного увлечения им, ведь для понимания этого требуется наблюдение в течение достаточно долгого времени.

- В ходе исследования, которое проводилось ассоциацией американских врачей выявлено: **после курения электронных сигарет у человека может развиться острая лёгочная недостаточность.**
- За 6 мес. в центре исследования пролечено **15 человек** с травмами, которые были получены **в результате взрыва электронных сигарет и паровых устройств.**
- **В результате взрыва были зафиксированы ожоги.** Пациенты нуждались в пересадке кожи.

Производители убеждают людей в том, что электронная сигарета позволит избавиться от зависимости, но и это ложь. Курильщик имеет психологическую зависимость, а переход на электронную сигарету – это всего лишь замена предмета зависимости.

Состав жидкости для электронных сигарет:

- **никотин**, который содержится во всех табачных изделиях и обладает доказанным канцерогенным действием;
- **пропиленгликоль и глицерин**, которые испаряются при температуре кипения 187 и 290 градусов и образуют альдегиды (такие продукты как формальдегид – «консервант» для организма человека)
- **более 30 токсических химических веществ;**
- **соли тяжёлых металлов** и ароматизаторы - которые, в том числе, могут становиться причиной аллергических реакций...



Таким образом **курение электронных сигарет не является безвредной альтернативой** курению **обычных сигарет**, а только переход на более новый продукт с такими же поражающими факторами для организма как и обычная сигарета!

ЧТО ЕЩЕ?



- Новое место жительства;
- Проблемы на работе;
- Трудности в отношениях;
- Финансовые сложности;
- Выполнение обязательств к определенному сроку (временные рамки);
- Невысыпание...
- Жизненные ценности и убеждения;
- Верность данному слову;
- Самооценка...

Стресс – неспецифическая реакция организма на действие экстремальных факторов, какую-либо трудно разрешимую или угрожающую ситуацию.

Правильное питание



Мы забыли про движение...



Кто делает «зарядку» утром?

**Кто регулярно использует автомобиль
«за хлебом»?**

**Кто занимается гимнастикой на
работе?**

Кто совершает вечерние прогулки?

Кто посещает спортзал и т.п.?

Гиподинамия (пониженная подвижность, от греч. ὑπό — «под» и δύναμις — «сила») — **нарушение функций организма** (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) **при ограничении двигательной активности**, снижении силы сокращения мышц.



Гиподинамия - следствие освобождения человека от физического труда, иногда называется «болезнью цивилизации».

«Причины» развития – урбанизация и технический прогресс

- Смартфоны и компьютеры (игры, социальные сети...);
- Телевидение;
- Автомобили;
- Работа («офисный планктон», кабинетная работа);
- Лень...

По данным ВОЗ – заболеваемость вследствие снижения двигательной активности ежегодно возрастает на 10 процентов



Снижение двигательной активности – причина многих заболеваний!!!

- Опорно-двигательной системы;
- Сердечно-сосудистой системы;
- Ожирение;
- Сахарный диабет...



Двигается все!!!

**Атомы и молекулы
Клетки и низшие формы жизни
Растения**

**Движение – сложная последовательность
действий в системе координат
(биомеханика)**

- **Рождение (простые движения)**
- **Рост (сложные движения)**
- **Формирование навыков (привычных движений)**
- **Использование навыков (работа, спорт...)**
- **Старение (угасание функций)**



ПИРАМИДА АКТИВНОСТИ

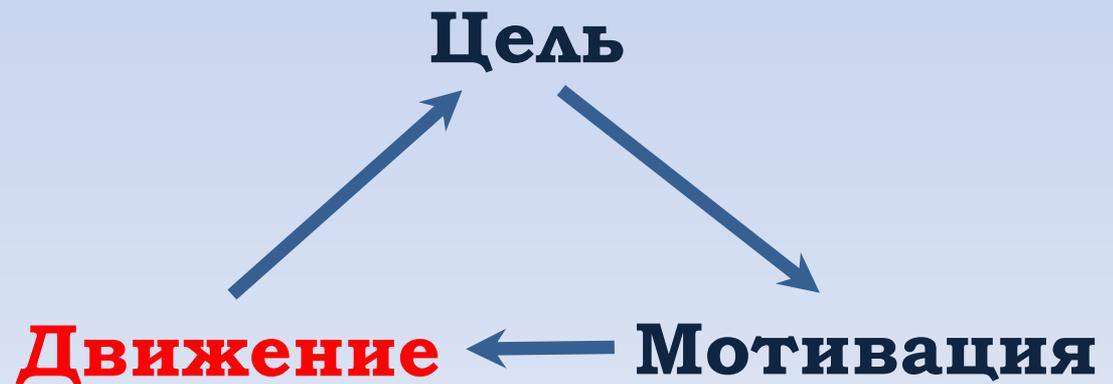


ЛЕНЬ

Отсутствие желания (мотивации) делать что либо

Стимуляция мотивации:

- Внутренняя - личная выгода (средства, необходимость сделать что либо, физиологические потребности)
- Внешняя - воздействие со стороны (просьба, приказ, наказание...)



Демотиваторы

- **Страх и застенчивость**
- **Порицание**
- **«Стадный» инстинкт**
- **Продукты прогресса**



Не будь как все!

Поехали!!!



Ставим цель



Утренняя зарядка

Походы

Дорога в школу и из школы пешком

Лыжные прогулки и др

Физминутки на уроках

Физическая культура в школе

Подвижные игры во дворе

Выполнение различных домашних дел, требующих мышечных усилий

Активное участие в спортивных секциях и кружках

Самообслуживание и общественно-полезный труд

Двигательная активность

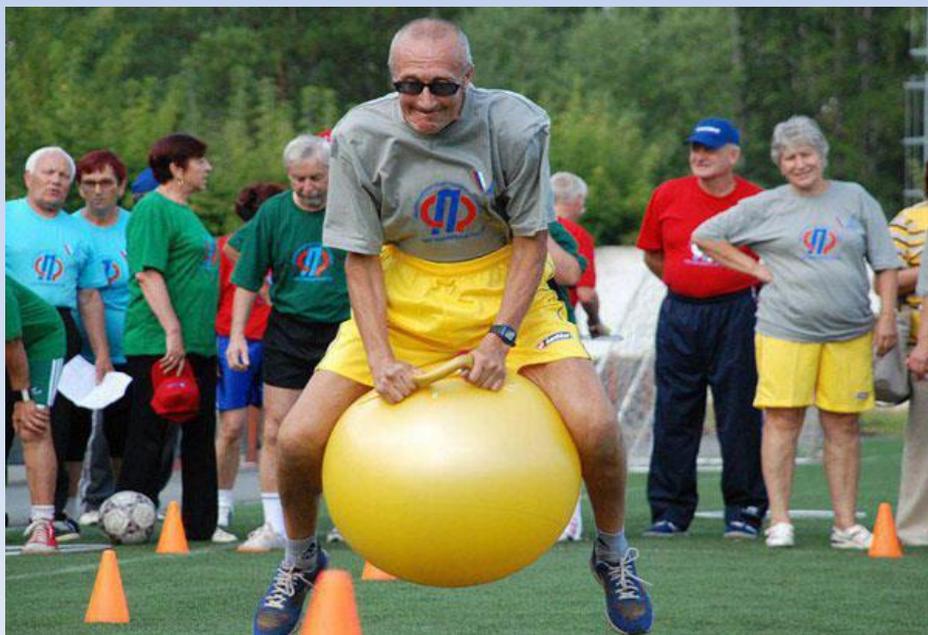
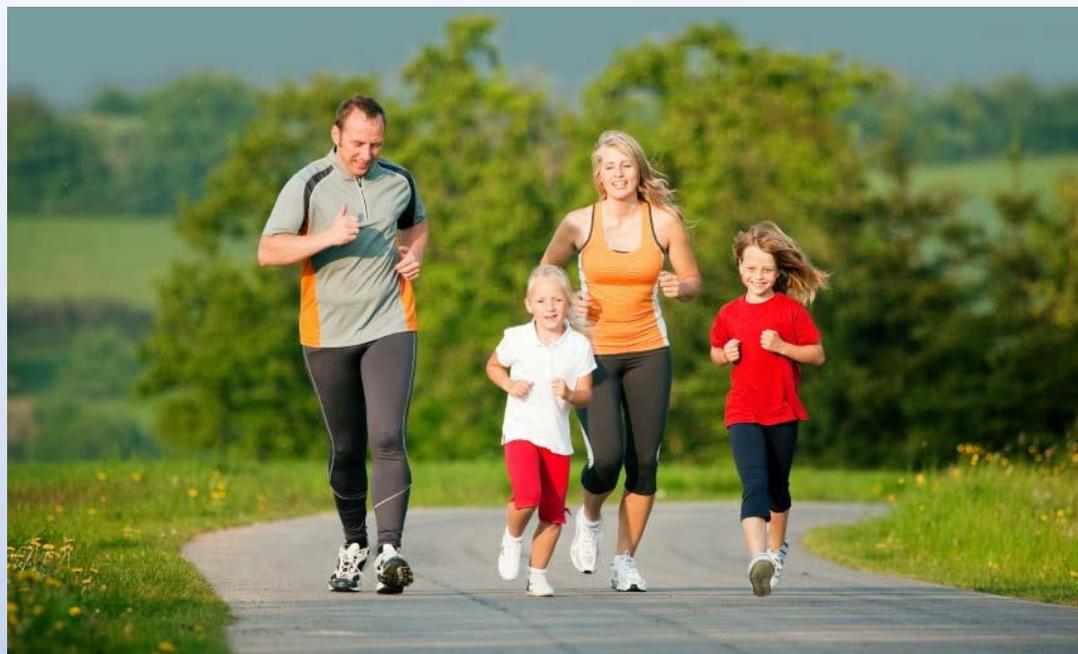


Что получаем?



- Улучшение функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем
- Увеличение работоспособности и улучшение переносимости нагрузок
- Стимуляцию обменных процессов, нормализацию массы тела
- Поднятие настроения, улучшение общего самочувствия
- Развитие опорно-двигательной системы
- Усиление иммунитета, снижение заболеваемости
- Избавление от вредных привычек
- Новые связи, знакомства, следующую «ступень» в развитии
- Увеличение продолжительности жизни

**Живите
правильно**



Будьте здоровы!