



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ

ШКОЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

ЗАНЯТИЕ №1

ОСНОВЫ ЗОЖ И
ПРИНЦИПЫ МОТИВАЦИИ



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ (ЗОЖ)

— это комплекс мер, направленных на сохранение и укрепление здоровья, профилактику болезней и повышение качества жизни.



Основные принципы включают сбалансированное питание, регулярную физическую активность, отказ от вредных привычек (курение, алкоголь), соблюдение режима труда и отдыха, а также позитивный эмоциональный настрой.

Внедрение ЗОЖ помогает организму противостоять болезням, повышает энергию и увеличивает продолжительность жизни.



это ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ!

АРТЕРИАЛЬНОЕ
ДАВЛЕНИЕ



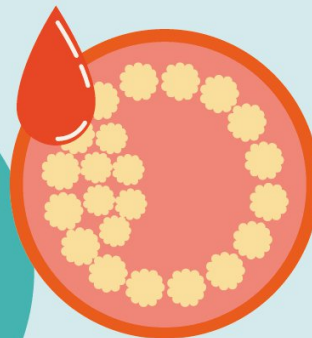
$\leq 139/89$

ОБЩИЙ ХОЛЕСТЕРИН
КРОВИ

не более

5,0

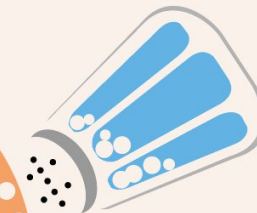
ммоль/л



менее

5

граммов

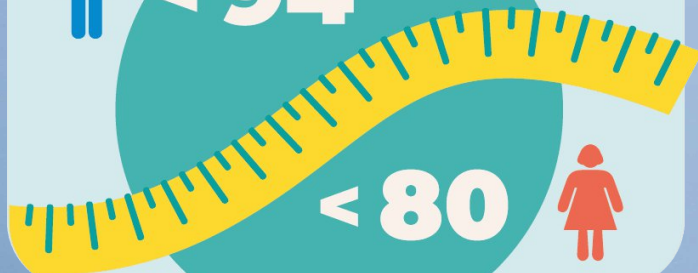


СОЛИ
В ДЕНЬ

ОКРУЖНОСТЬ ТАЛИИ



< 94

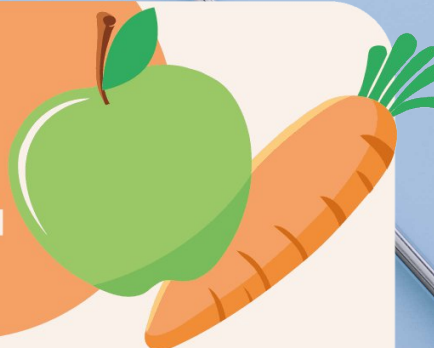


< 80



5

порций



ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ
ЕЖЕДНЕВНО

10 000



ШАГОВ ЕЖЕДНЕВНО

50% ЗДОРОВЬЯ ЗАВИСИТ ОТ ОБРАЗА ЖИЗНИ!

4 ХНИЗ являются причиной преждевременной смерти в 2/3 случаях: болезни системы кровообращения, злокачественные новообразования, сахарный диабет, заболевания органов дыхания.

ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА, ВЛИЯЮЩИЕ НА СМЕРТНОСТЬ:

61% УПОТРЕБЛЕНИЕ
ТАБАКА

42% НЕПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ

44% НИЗКАЯ
ФИЗ. АКТИВНОСТЬ

35% УПОТРЕБЛЕНИЕ
АЛКОГОЛЯ



ПИТАНИЕ: ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА!



Здоровое питание — это сбалансированный рацион, обеспечивающий организм энергией и питательными веществами для профилактики болезней (диабет, сердечно-сосудистые заболевания, ожирение).

Основные принципы — разнообразие, умеренность, регулярность и контроль калорийности.

Рациональный рацион, включающий углеводы (50–75%), белки (10–15%) и жиры (15–30%), регулярный прием пищи.





ЗДОРОВАЯ ТАРЕЛКА

ЧТО ЛУЧШЕ ПОЛОЖИТЬ НА ТАРЕЛКУ НА ЗАВТРАК, ОБЕД И УЖИН

ОВОЩИ И ФРУКТЫ

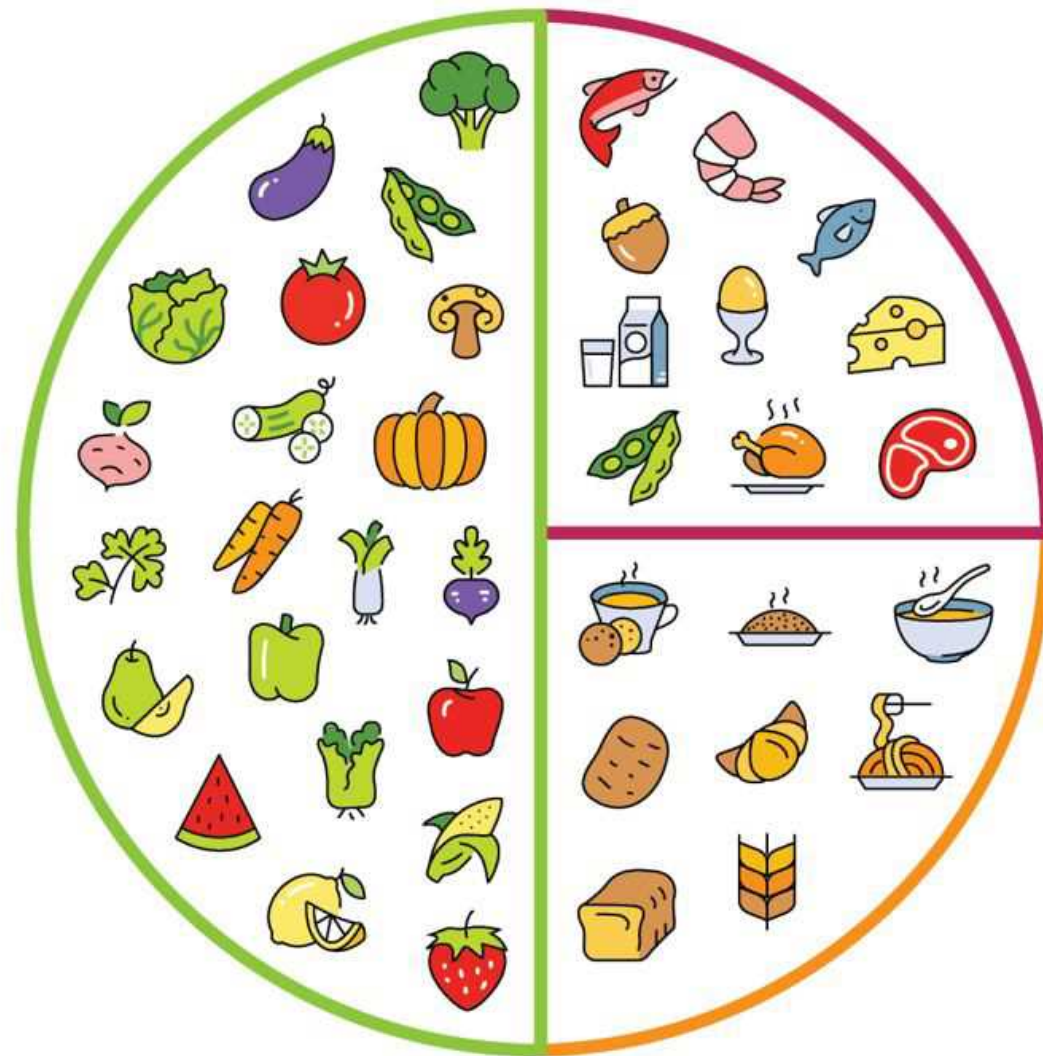
- Овощи и листья: салатные листья, зелень, сельдерей, капуста, морковь, огурцы и т. д.
- Фрукты и ягоды: цитрусовые, яблоки, груши, клубника, голубика, арбуз и т. д.

БЕЛКОВЫЕ

- Растительные белки: бобовые, тофу, орехи, семечки
 - Рыба и морепродукты
 - Нежирные молочные продукты
- Реже: нежирные мясо, птица, сыры

ЗЕРНОВЫЕ И КАРТОФЕЛЬ

- Целые крупы и хлопья: гречка, рис, пшено, овсянка, булгур и т. д.
- Целые продукты: макароны, хлеб, хлебцы, «картофель в мундире» и т. д.



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

- Подберите тарелку диаметром с ладонь
- Ешьте, когда голодны
- Ешьте натуральную минимально переработанную еду
- Ешьте больше овощей, чем фруктов
- Ешьте рыбу минимум 2 раза в неделю

ВОДА

- Предпочитайте воду другим напиткам
- Пейте воду регулярно, каждый раз, когда чувствуете жажду
- Пейте больше воды во время занятий спортом и в жарком климате

ЖИРЫ

- Растительные масла, орехи, семечки, авокадо, оливки, жирные сорта рыб
- Небольшое количество (2-3 ст. л.) каждый день

Реже: сливочное и кокосовое масло, жирное мясо и мясные деликатесы, жирные молочные продукты



5 ПОРЦИЙ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ!

Питание с высоким потреблением фруктов и овощей помогает снизить риски развития многих заболеваний, в том числе **проблем сердечно-сосудистой системы**, диабета 2 типа, ожирения.

ВАРИАНТЫ:

- горсть ягод на завтрак в каше,
- яблоко в смузи или на перекус,
- овощи в супе,
- сухофрукты или овощная нарезка к полднику,
- тушёные или свежие овощи к привычной пасте вечером

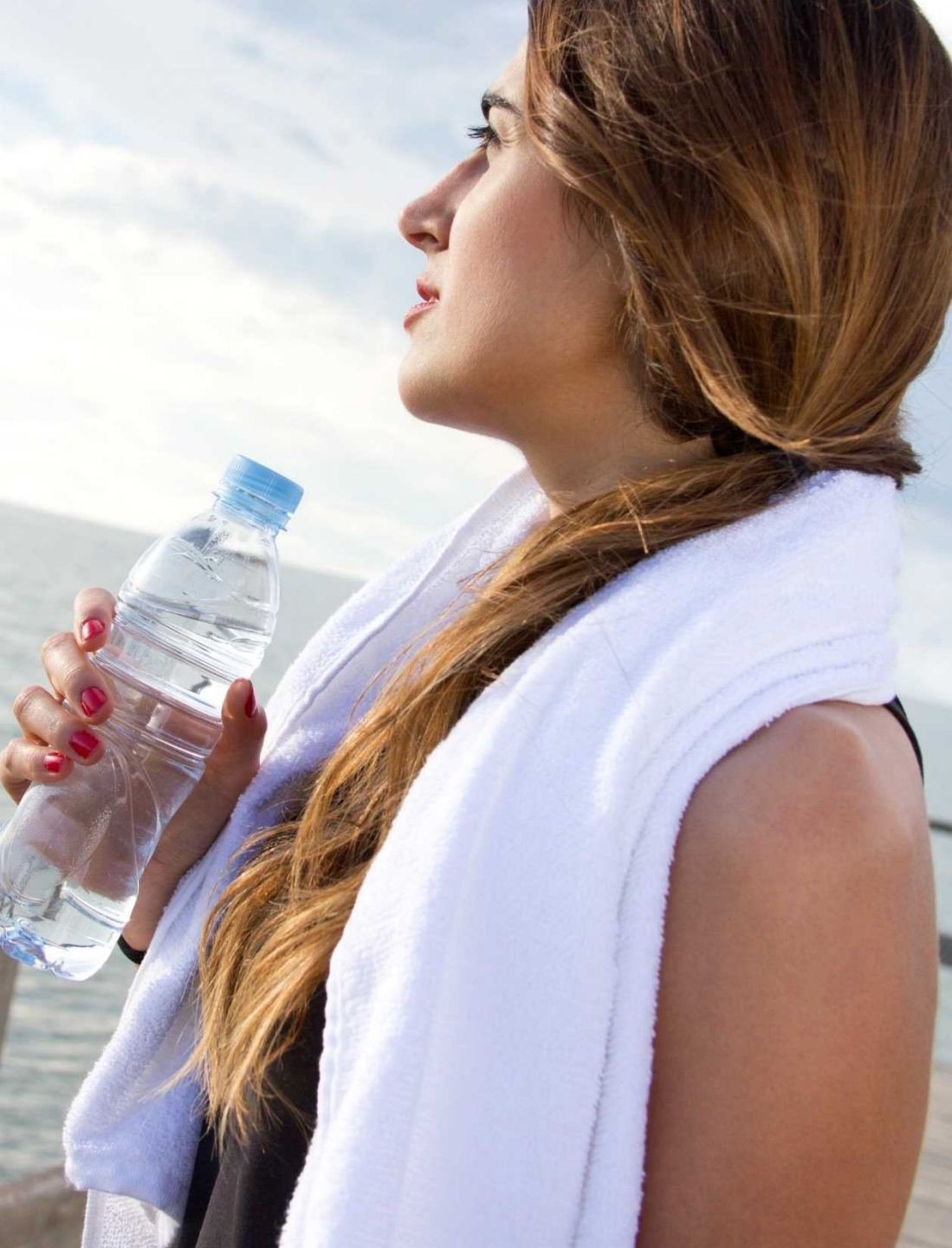


ОГРАНИЧЬТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПОВАРЕННОЙ СОЛИ!

Сокращение потребления соли способно спасти жизни многих людей, предотвратить сердечно-сосудистые заболевания, в том числе инсульт, а также хронические заболевания почек



Среднесуточное потребление соли в Европейском регионе колеблется от 8 г до 19 г в день, что значительно превышает рекомендованную ВОЗ ежедневную норму – **менее 5 г (примерно чайная ложка)**, включая соль, содержащуюся в хлебе и в продуктах, готовых к употреблению



1,5 ЛИТРА ВОДЫ В ДЕНЬ!

- Регулировка температуры тела, предотвращающая возможность перегрева/переохлаждения.
- Транспортировка питательных компонентов к клеткам.
- Нормализация процессов обмена.
- Улучшение состояния волос, кожных покровов.
- Нормализация работы всех систем нашего организма.
- Выведение токсинов.
- Участие в смазывании суставов.

Воду нужно пить маленькими глотками или порциями в течение дня, употреблять жидкость комнатной температуры, что поможет ей быстрее усвоиться.



**ЧТОБЫ ВОДА ВСЕГДА
БЫЛА С СОБОЙ,
ЗАВЕДИТЕ КРАСИВУЮ
БУТЫЛОЧКУ!**



10 000 ШАГОВ В ДЕНЬ!

Регулярная физическая активность необходима для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета второго типа, болезней нервной системы и опорно-двигательного аппарата. Физкультура благотворно влияет на психику человека, спасает от депрессии.

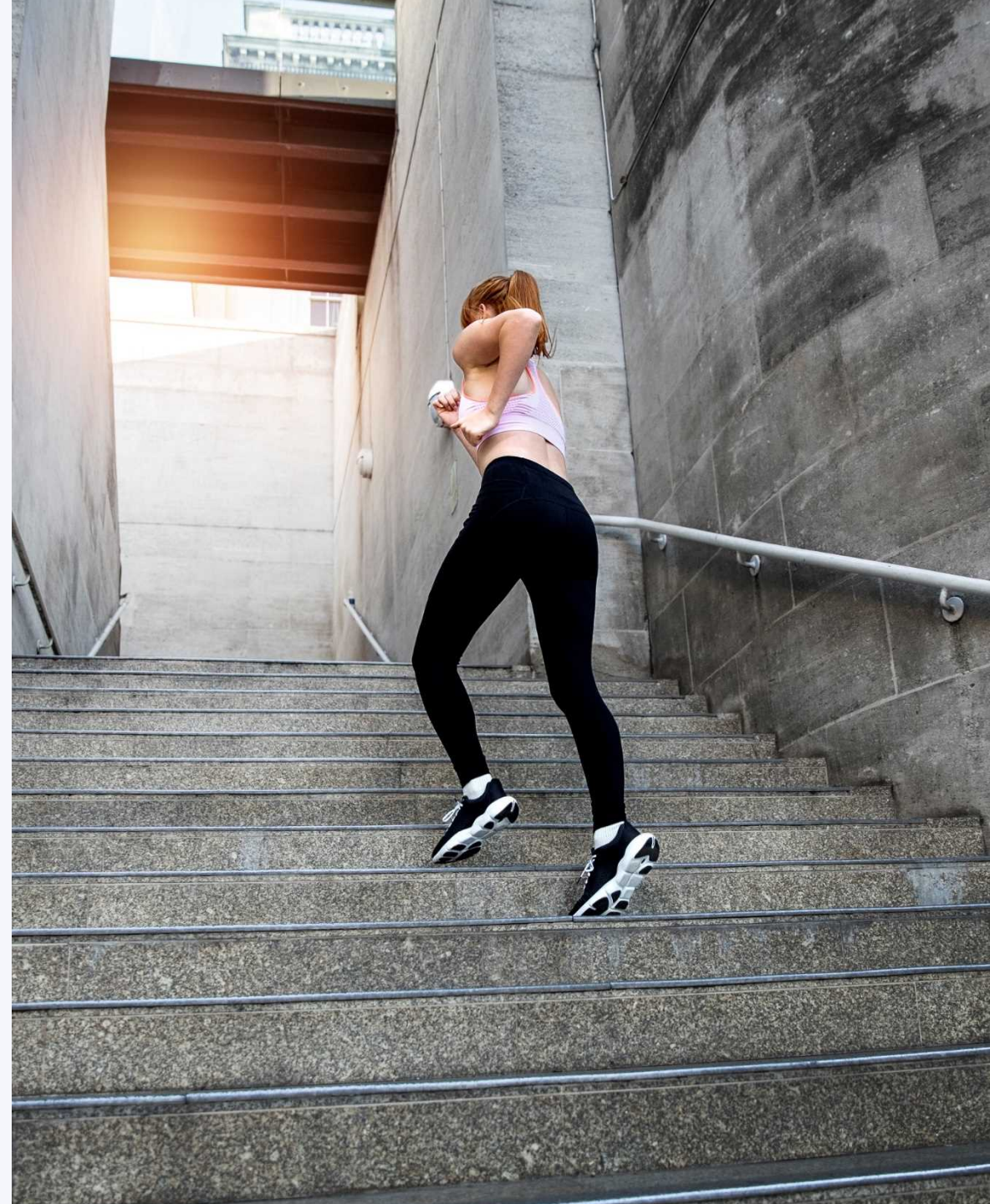
Ходьба — самое простое и доступное большинству людей физическое упражнение. Для нее не требуются хорошая физическая форма, специальное оборудование, фитнес-центр, инструктор, обучение. Нужны только удобная обувь и желание.

МОЖНО ЗАМЕНИТЬ ХОДЬБУ НА ЛЮБУЮ ДРУГУЮ АКТИВНОСТЬ!

РЕКОМЕНДАЦИИ: 300 минут умеренной физической активности или 150 минут интенсивной нагрузки в неделю.

Физическая активность может стать частью повседневной жизни!

- Гуляйте, ходите в походы и на сплавы, делайте зарядку!
- Катайтесь на велосипеде, роликах, лыжах и коньках.
- Полезно ходить по лестнице, не пользуясь лифтом. По утверждению врачей **каждая ступенька дарит человеку 4 секунды жизни. 70 ступенек сжигают 28 калорий.**



СОВРЕМЕННЫЕ МЕЖДУНАРОДНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ



Для здоровых людей – ходить пешком не менее 3 км в день или **по 30–40 мин** не менее **4–5 раз в неделю**, желательно в умеренном темпе.



Для пациентов – индивидуальный подбор после тестирования и врачебных рекомендаций.



РЕЖИМ ДНЯ:

Под режимом дня понимается гармоничное, а главное – продуктивное распределение периодов сна, бодрствования, труда и питания. От правильной их организации зависит физическое развитие, работоспособность, здоровье и психическое состояние.



Все 24 часа в сутки распределяются таким образом - 8 часов работы, 8 часов отдыха (активного) и 8 часов сна. Проанализируйте свой режим дня, научитесь ценить время и использовать его для улучшения своего здоровья.



8 ЧАСОВ СНА ЕЖЕДНЕВНО!

Сон жизненно важен для восстановления физических и ментальных сил: он укрепляет иммунитет, очищает мозг от токсинов, перерабатывает информацию (улучшая память), регулирует гормоны и помогает восстановить ткани.



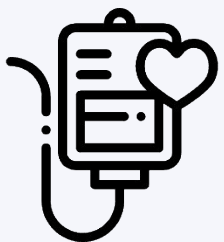
КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ КО СНУ:

- ложиться спать в одно и то же время;
- ограничивать после 19 часов эмоциональные нагрузки (шумные игры, просмотр фильмов и т. п.);
- сформировать собственные полезные привычки («ритуал»): вечерний душ или ванна, прогулка, чтение и т. п.;
- проветривать помещение перед сном.



ОДНА ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ В ГОД!

- это целый **комплекс мероприятий** и обследований, которые проводятся для **раннего выявления** хронических неинфекционных заболеваний и возможности их развития



Это сердечно-сосудистые, онкологические заболевания, сахарный диабет и хроническая обструктивная болезнь лёгких, именно они являются причиной преждевременной смерти практически в 70%.



A top-down view of various medical supplies arranged on a light blue surface. In the upper left, there is a black stethoscope. Next to it is a blister pack of white capsules and a small blue pulse oximeter. In the upper center, a pair of blue nitrile gloves lies on a white clipboard. To the right of the gloves are two clear glass vials, one with a blue cap, and a roll of white medical tape. In the lower right, there are several white round tablets and another blister pack. In the lower left, a small white container is tipped over, spilling several white round tablets. Two clear plastic syringes are also visible in the center-right area.

МНОГИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ НИКАК НЕ
ПРОЯВЛЯЮТ СЕБЯ НА РАННИХ СТАДЯХ.

ДАЖЕ, ЕСЛИ ЖАЛОБ НЕТ, **НУЖНО
ПРОХОДИТЬ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ!**

КАК ПРОХОДИТ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ?

Пройти диспансеризацию может
любой желающий, старше 18 лет:

- Пациенты до 39 лет проходят обследования 1 раз в 3 года
- Пациенты старше 40 лет ежегодно обследуются по алгоритму диспансеризации.



Диспансеризация начинается с
анкетирования.

Для каждого пола и возраста – свой перечень обследований. Если выявлены подозрения на заболевания, то пациент переводится на 2 этап для дообследований.

РЕГУЛЯРНО КОНТРОЛИРУЙТЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ!

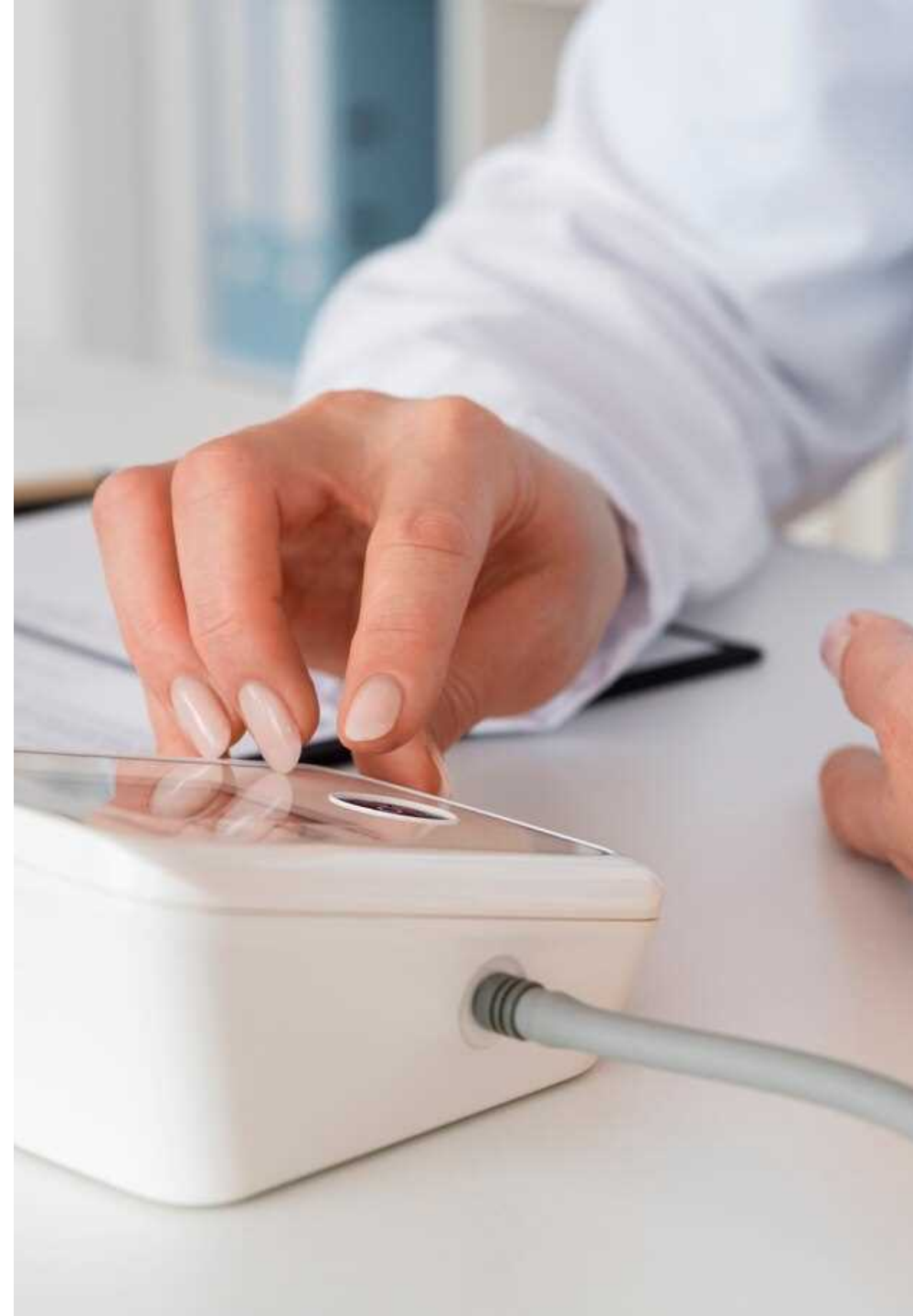


Контролировать артериальное давление (АД) необходимо для раннего выявления гипертонии («тихого убийцы»), предотвращения инсульта, инфаркта и сердечной недостаточности.

**Гипертония часто протекает бессимптомно.
Измерение АД — единственный способ узнать, что
оно повышено, до появления серьезных
осложнений.**

Рекомендуется вести дневник измерений и обращаться к врачу при стойких показателях выше 140/90.

Особо важно людям старше 40 лет, курильщикам, людям с диабетом, болезнями почек, а также при стрессах.



АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ



Сужаются
сосуды,
теряется
эластичность
их стенок

Увеличивается
частота
сердечных
сокращений

Повышается
нагрузка на
сердце.
Увеличивается
мышечная масса
левого

Ухудшается
зрение

Повышается нагрузка
на почки, ухудшается
их функция. Быстро
развивается
атеросклероз аорты,
сосудов головного
мозга, сердца и др



СЛЕДИТЕ ЗА СВОИМ
АРТЕРИАЛЬНЫМ
ДАВЛЕНИЕМ ←

< 140/90

ДЛЯ ВСЕХ ПАЦИЕНТОВ!
НЕТ ПОНЯТИЯ «РАБОЧЕЕ
ДАВЛЕНИЕ»

РЕГУЛЯРНО КОНТРОЛИРУЙТЕ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА!



Контроль уровня холестерина необходим для профилактики серьезных сердечно-сосудистых заболеваний, таких как атеросклероз, инфаркт и инсульт.

Избыток «плохого» холестерина (ЛПНП) образует бляшки на стенках артерий, сужая их просвет и ухудшая кровоснабжение органов. Регулярный мониторинг (липидограмма) после 40 лет помогает поддерживать здоровье сердца, улучшить самочувствие и качество жизни.



> 5,0 ммоль/л

После 40 лет или при наличии факторов риска (наследственность, лишний вес, курение) рекомендуется сдавать анализ на холестерин не реже одного раза в год.

ИЗБЕГАЙТЕ СТРЕССА! БУДЬТЕ ОПТИМИСТАМИ!

*У ЛЮДЕЙ С ПОЗИТИВНЫМ
ОТНОШЕНИЕМ К ЖИЗНИ
ВЫРАБАТЫВАЕТСЯ ГОРАЗДО МЕНЬШЕ
ГОРМОНА СТРЕССА*



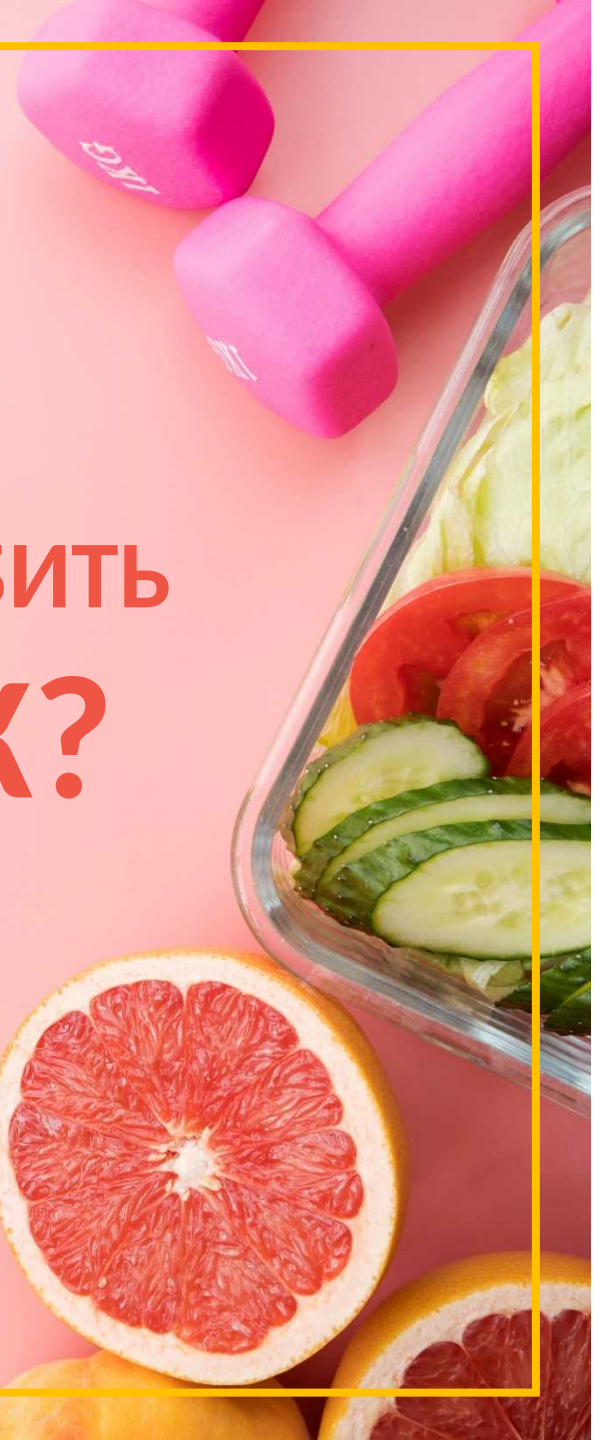


ЗОЖ – это полезная привычка, на формирование которой в среднем уходит 3-4 недели. После, когда привычка сформирована, все пойдет само собой.

Для того чтобы появились результаты, нужно время. И если для выраженных и заметных результатов (например, избавления от лишних 20-30 килограммов) нужно длительное время, то менее выраженные полезные изменения появляются через пару дней.

Например, люди, которые начали больше двигаться, внесли изменения в свой рацион, добавив больше свежих овощей, фруктов, клетчатки, отмечают улучшение пищеварения, избавление от запоров, прибавляется энергия, постепенно улучшается внешний вид кожи.

КАК ПОЛЮБИТЬ ЗОЖ?



ОБЩЕГО РЕЦЕПТА НЕТ

Единого рецепта для всех не существует, ведь каждый индивидуален, со своими приоритетами, ценностями и, конечно, здоровьем.

Кому-то ЗОЖ поможет привести себя в форму, похудеть, избавиться от вредной привычки, повысить самооценку, кому-то – обеспечить долгую и здоровую жизнь.

Лишь желание может сформировать здоровый образ жизни. Но есть и хорошая новость – достаточно выбрать одну мотивационную категорию и воплотить ее в жизнь.

МОТИВАЦИОННЫЕ СТРАТЕГИИ

Психологи считают, что для перехода к новой модели поведения, то есть следования принципам ЗОЖ, может пригодиться несколько мотивационных стратегий:

Самосохранение

Это базовый и сильный инстинкт. Нужно понять, насколько вредно переедание, курение, малоактивный образ жизни, факторы, которые действительно могут сократить время пребывания в этом мире.



Мода и одобрение общества

Для многих поощрение общества, похвала – сильный мотивирующий фактор. Следуя модным тенденциям, удастся добиться желаемого и даже повысить свой социальный статус, стать более популярным, а ко всему прочему еще и улучшить состояние собственного здоровья.



МОТИВАЦИОННЫЕ СТРАТЕГИИ



На что способно мое тело

Это своеобразный вызов самому себе. Буквально пару месяцев тренировок – и уже исчезает скованность движений, хруст в суставах, повышается выносливость и работоспособность.

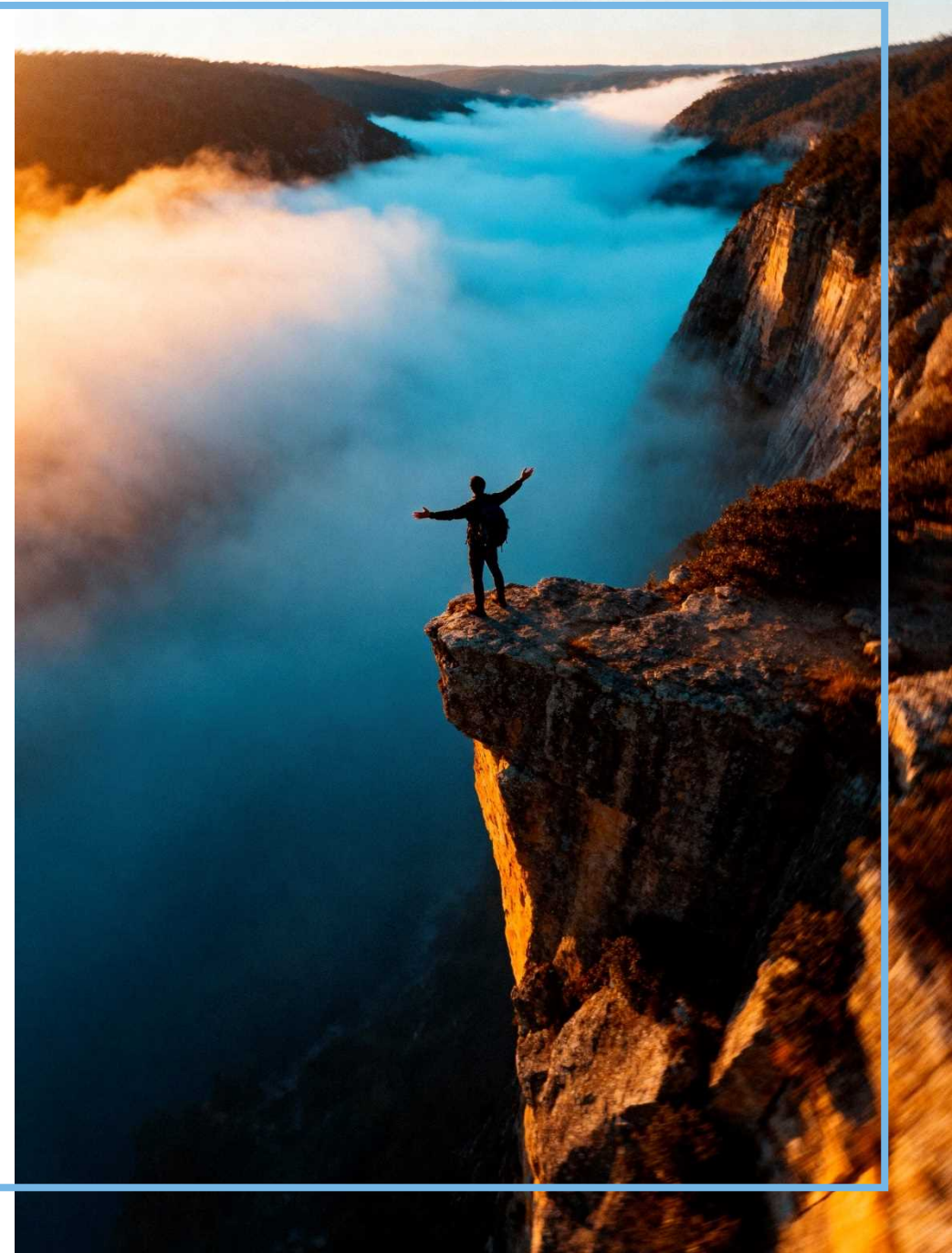


Не зависеть от обстоятельств

Повышенная работоспособность, меньшая зависимость от обстоятельств и других людей, прилив сил, лучшая физическая форма позволяют легче менять профессию, хобби и даже место жительства.

КАК СФОРМИРОВАТЬ УСТОЙЧИВУЮ МОТИВАЦИЮ:

- **Поставьте ясную цель:** Четко определите, зачем вам нужен ЗОЖ (например, "иметь больше энергии для работы", "похудеть на 5 кг к лету").
- **Начинайте постепенно:** Не пытайтесь изменить все привычки сразу; вводите их поэтапно.
- **Найдите радость:** Выбирайте тот вид активности, который приносит удовольствие (танцы, плавание, пешие прогулки).
- **Создайте окружение:** Окружите себя людьми, которые разделяют ваши ценности.
- **Осознайте ценность здоровья:** Перейдите от понимания здоровья как декларативного понятия к реальной необходимости его сохранения.



ВСЕ ЛИШЬ ОТГОВОРКИ

САМЫЕ ЧАСТЫЕ ОТГОВОРКИ:

- правильное питание – дорого.
- абонемент в спортзал стоит денег и немалых, да и добраться до него нужно, а это опять время и деньги;
- собственное состояние здоровья, физической подготовки не позволяет заниматься спортом, да и лишний вес, потому что «кость широкая».



Овощи, фрукты и крупы – не дороже фастфуда, жирного мяса и даже легче в приготовлении.

Для активного образа жизни и занятий физкультурой не нужно ничего, кроме непосредственно желания. Достаточно просто встать с дивана и начать двигаться: прогуляться до магазина, который подальше от дома, отказаться от лифта, выгулять собаку в более интенсивном темпе, а может, даже поиграть с ней в мяч.





ОФИЦИАЛЬНЫЙ ПОРТАЛ МИНЗДРАВА РОССИИ О ВАШЕМ ЗДОРОВЬЕ "ТАК ЗДОРОВО"



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

ГБУЗ "ЦОЗИМП" МЗ КК



Подготовлено:
ФГБУ «НМИЦ геронтологии и профилактической медицины» Минздрава России

Не откладывайте на завтра! Увеличьте свою физическую активность сегодня!

Рекомендации

- Избегайте малоподвижного образа жизни. Даже небольшая физическая активность лучше, чем ее полное отсутствие
- Занимайтесь физической активностью в медленном темпе, постепенно повышая интенсивность
- Делайте короткие активные перемены в течение дня

Одно занятие должно быть не менее 10 минут. Сами занятия желательно равномерно распределять в течение недели

Умеренная нагрузка = 150 минут в неделю (можно увеличить до 5 часов в неделю)

Интенсивная нагрузка = 75 мин в неделю (можно увеличить до 150 минут в неделю)



TAKZDOROVO.RU



Официальный
канал
Минздрава
России



Челябинский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики



chocmp@yandex.ru

<http://chocmp.ru>

Методическая помощь в разработке и реализации
школ здоровья, организации диспансеризации,
сопровождении корпоративных программ



237-29-74
237-22-14