

формула здоровья

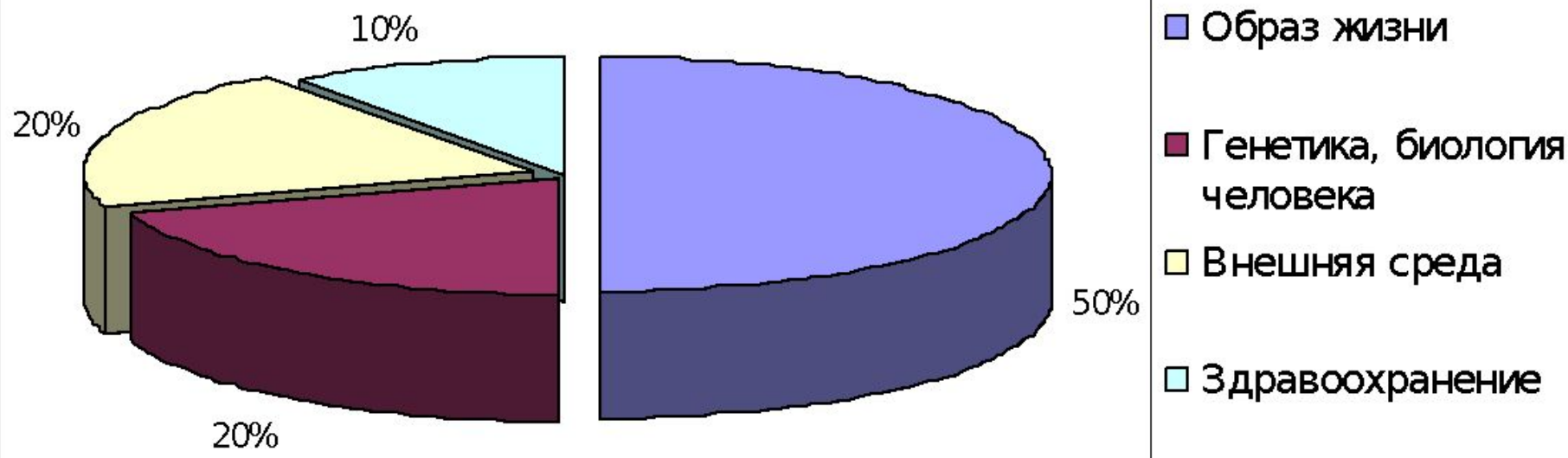
Здоровье -

это величина, в пределах которой каждый человек может удовлетворить свои желания и потребности, а также справиться с окружающей средой.

Пирамида потребностей.



Факторы риска по значимости для здоровья



Здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни- это выбор, сделанный человеком.

Многообразие вариантов образа жизни различных людей определяется поведенческими особенностями человека.

Принципы здорового образа жизни

```
graph TD; A[Принципы здорового образа жизни] --> B[Биологические:]; A --> C[Социальные:];
```

Биологические:

Укрепляющий

Ритмичный

Возрастной

Социальные:

Нравственный

Волевой

Эстетичный

Здоровье человека

зависит:

- 1. Образ жизни 50%**
- 2. Наследственность
-20%**
- 3. Внешняя среда – 20%**
- 4. Здравоохранение –
10%.**

Формула здоровья



Факторы здоровья:

- Двигательная активность
- Правильное питание
- Положительные эмоции
- Режим труда и отдыха
- Закаливание

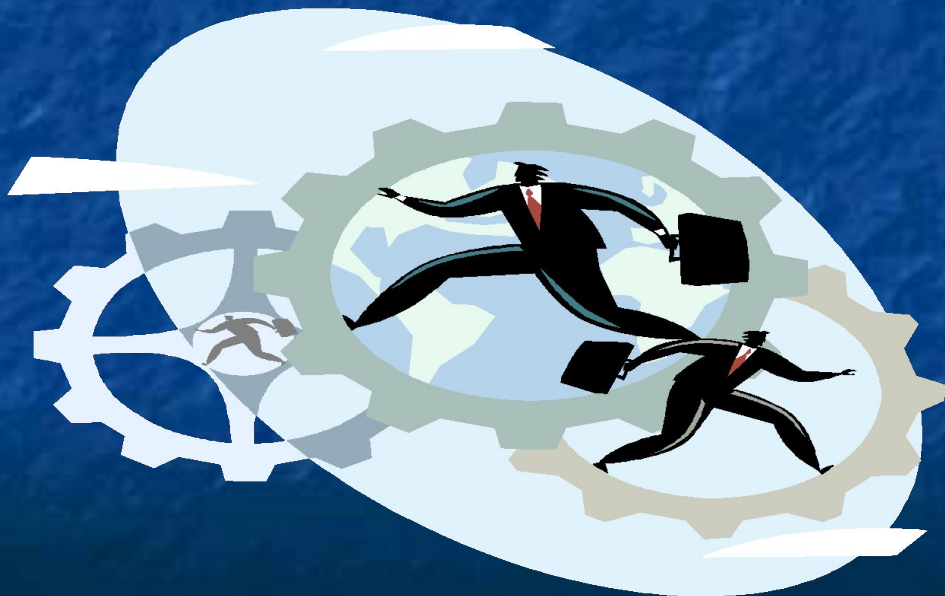
Факторы риска:

- Курение
- Алкоголизм
- Гиподинамия
- Избыточный вес
- Стресс

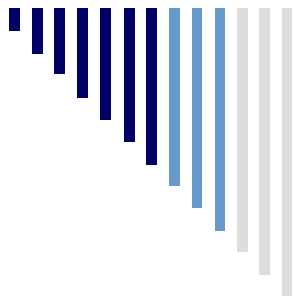
Движение – ЭТО ЖИЗНЬ!

Двигательная активность – это совокупность различных моделей поведения человека, движение тела при помощи мышечной силы.

Это стержень здорового образа жизни!



Формула здоровья



ОПРОСНИК ПО ОЦЕНКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Оцените Вашу физическую активность!

Виды деятельности	Нет	<0.5 час.	0.5-1	1-2	>2 час.	Итого
	баллы					
	0	1	2	3	4	
1.Хожу пешком до работы и за покупками ежедневно						
2.Занимаюсь физкультурой еженедельно						
3.Нахожусь в движении на работе						
Общее количество баллов						

Если Вы получили:

1. 0-3 физическая активность очень низкая
2. 3-5 баллов – физическая активность низкая
3. 6-9 баллов – физическая активность средняя
4. 10-12 баллов – физическая активность достаточная
5. Более 12 баллов – физическая активность высокая.



Рациональное питание.

ПИРАМИДА ПИТАНИЯ



Для того, чтобы человек мог планировать и оценивать свой суточный рацион, принято рекомендации по здоровому питанию изображать графически в виде пирамиды

Что такое «порция»?

Порция хлеб – 1 ломтик хлеба, или 1\2 булочки, или 4 крекера;

Порция зерновых – 100 гр. рассыпчатой каши; или стакан воздушной кукурузы.

Порция овощей – это полстакана приготовленных, или измельчённых сырых овощей, или 1 стакан сырых овощей.

Порция фруктов – 1 целый фрукт, или стакан сока, или полстакана мелких ягод.

Порция молочных продуктов – 1 стакан молока, или йогурта или 50 гр. сыра или 100гр. творога.

Порция мясных и рыбных продуктов и их заменителей– 100гр. мяса или рыбы, или 2 яйца, или 1 стакан бобовых, или 50 гр. орехов.

Законы здорового питания



Рациональное питание

- 5. Высокий уровень** – разнообразная пища, соблюдается режим питания, преобладает пища растительного происхождения.
- 4. Выше среднего уровень** - пища содержит все компоненты, иногда жиры и консервы, режим соблюдается.
- 3. Средний уровень** – однообразное питание, много углеводистой пищи, режим часто не соблюдается.
- 2. Ниже среднего** – однообразное питание с использованием консервированных продуктов, режим не соблюдается, еда на ночь.
- 1. Низкий уровень** – хаотичное однообразное питание, с использованием большого количества солёных продуктов, сахара. Режим отсутствует, обильная еда на ночь.

Положительные эмоции

Значение эмоций и чувств в жизни человека чрезвычайно велико. Они побуждают его к деятельности, помогают преодолевать трудности в учёбе и творчестве.

Равнодушный человек не способен решать жизненно важные задачи, добиваться настоящих успехов и достижений.



Положительные эмоции

- 5. Высокий уровень** – треть времени бодрствования на работе и дома, прекрасное настроение. Человек улыбается и напевает мелодии.
- 4. Выше среднего уровень** – хорошее настроение меньше трети времени бодрствования. Иногда не хочет улыбаться.
- 3. Средний уровень** – улыбка изредка посещает человека, умеренная радость от общения, и то не со всеми.
- 2. Ниже среднего уровень** – почти не радуется общению с другими, иногда находится в раздражительном или заторможенном состоянии.
- 1. Низкий уровень** – редко улыбается. В присутствии человека редко улыбаются и другие.

Режим труда и отдыха

Сохранить работоспособность можно только при правильном сочетании физического и умственного труда.

Правило «трёх восьмёрок» позволит вам спланировать свой день.

Правильный режим труда и отдыха позволяет сохранить здоровье и высокую работоспособность в течении длительного времени.

Режим труда и отдыха

5. Высокий уровень - хорошо отлажен ритм работы и отдыха. Отдых полноценен. Не приходится работать ночью.

4. Выше среднего уровень - отдых в значительной степени приносит удовлетворение. Не приходится работать ночью. Режим работы в значительной степени удовлетворяет человека.

3. Средний уровень - иногда приходится работать в ночное время, иногда бывает внеурочная работа. Отдых связан с определёнными трудностями.

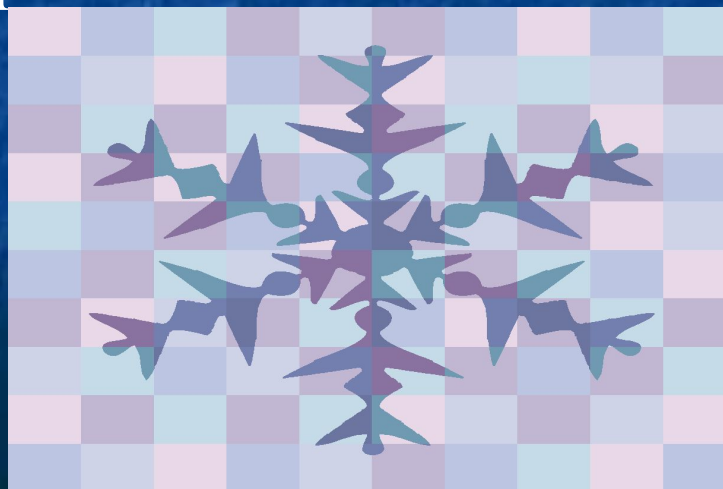
2. Ниже среднего уровень - приходится работать в ночное время, часто целыми сутками. Нет возможности планировать отдых. Часто нарушается сон.

1. Низкий уровень - режим работы зависит от ситуации. Нет возможности планировать отдых. Всегда нарушен сон.

Закаливание

Это прекрасное средство профилактики заболеваний и укрепления здоровья.

Закаливание повышает трудоспособность и выносливость организма, помогает устоять в серьёзных испытаниях, придаёт бодрость, улучшает настроение.



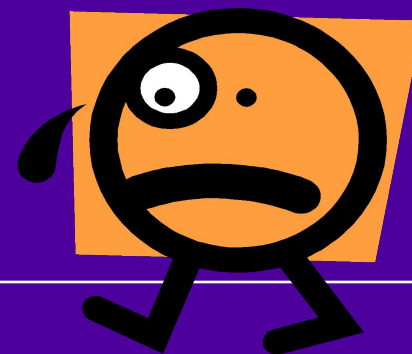
Закаливание

5. **Высокий уровень**- холодный душ, хождение босиком. Отсутствие простудных заболеваний длительное время.
4. **Уровень выше среднего** - холодный душ или обливание холодной водой 2 раза в неделю. Почти отсутствует боязнь простудиться.
3. **Средний уровень** – принятие душа водой комнатной температуры 3 раза в неделю. Существует вероятность заболеть ОРЗ.
2. **Уровень ниже среднего** – обтирание влажным полотенцем. Встречается ОРЗ до 2х раз в год.
1. **Низкий уровень** – умывание только теплой водой. Нет никаких гарантий от ОРЗ.

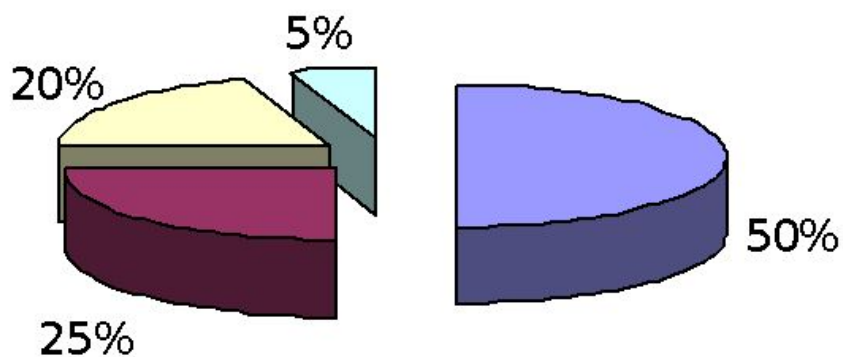
Курение

Вряд ли в мире найдётся такая мода, которая распространялась бы с такой быстротой, как мода на курение.

К многообразным последствиям курения относятся серьёзные заболевания, которые угрожают людям ранней смертью.



Как расходуется никотин при курении



- Уходит в окружающую среду
- Разрушается при сгорании сигареты
- Остаётся в организме курильщика
- Остаётся в окурке

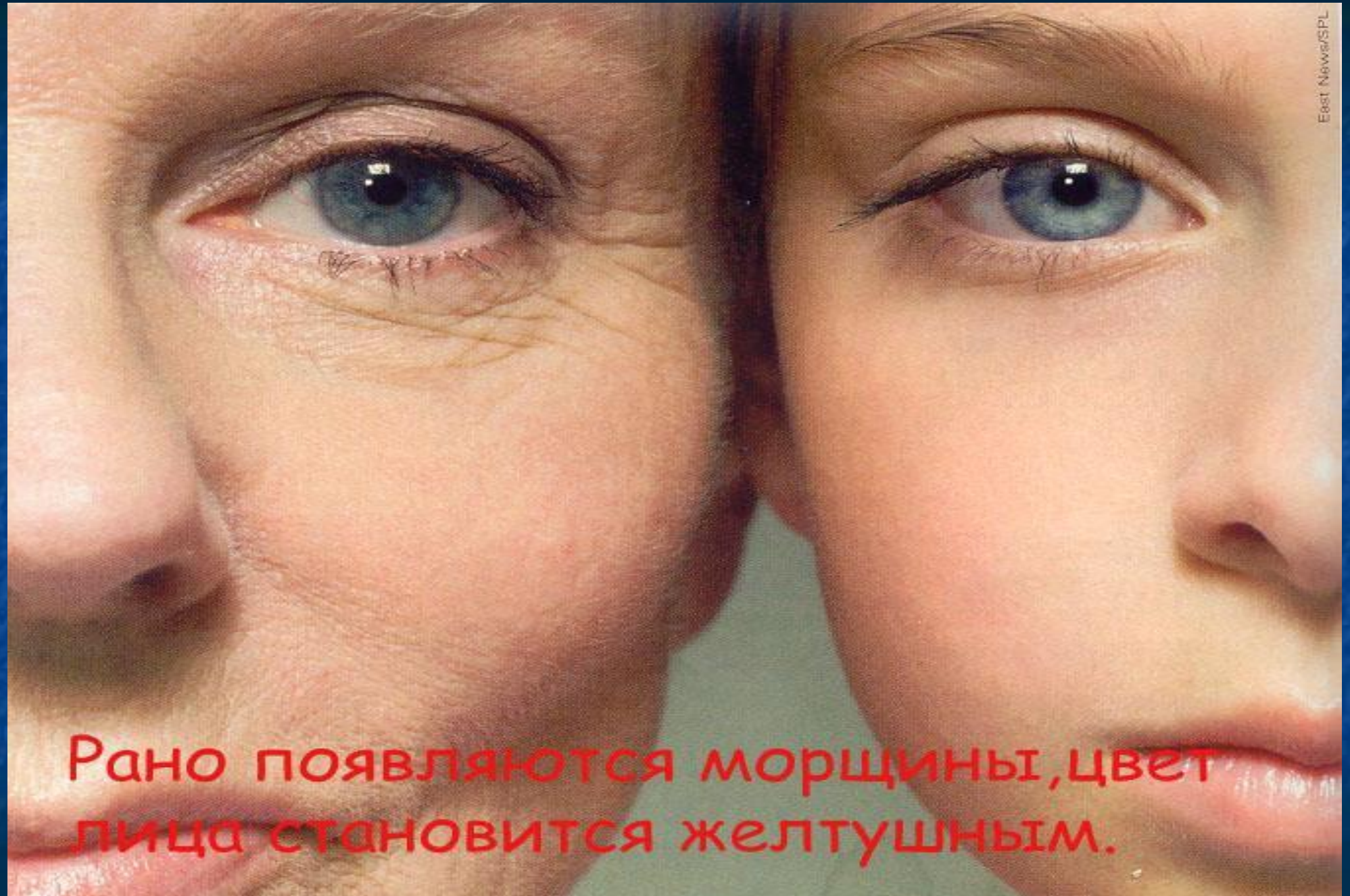
Температура вдыхаемо
го табачного дыма -

60 c

не кури будет-

ЛЕГЧЕ

Рано появляются морщины, цвет лица становится желтушным.



места поражени легких
НИКОТИНОМ.



здоровье или куение



результат на лицо !!!



Скажи-нет сигаретам!

Факторы риска

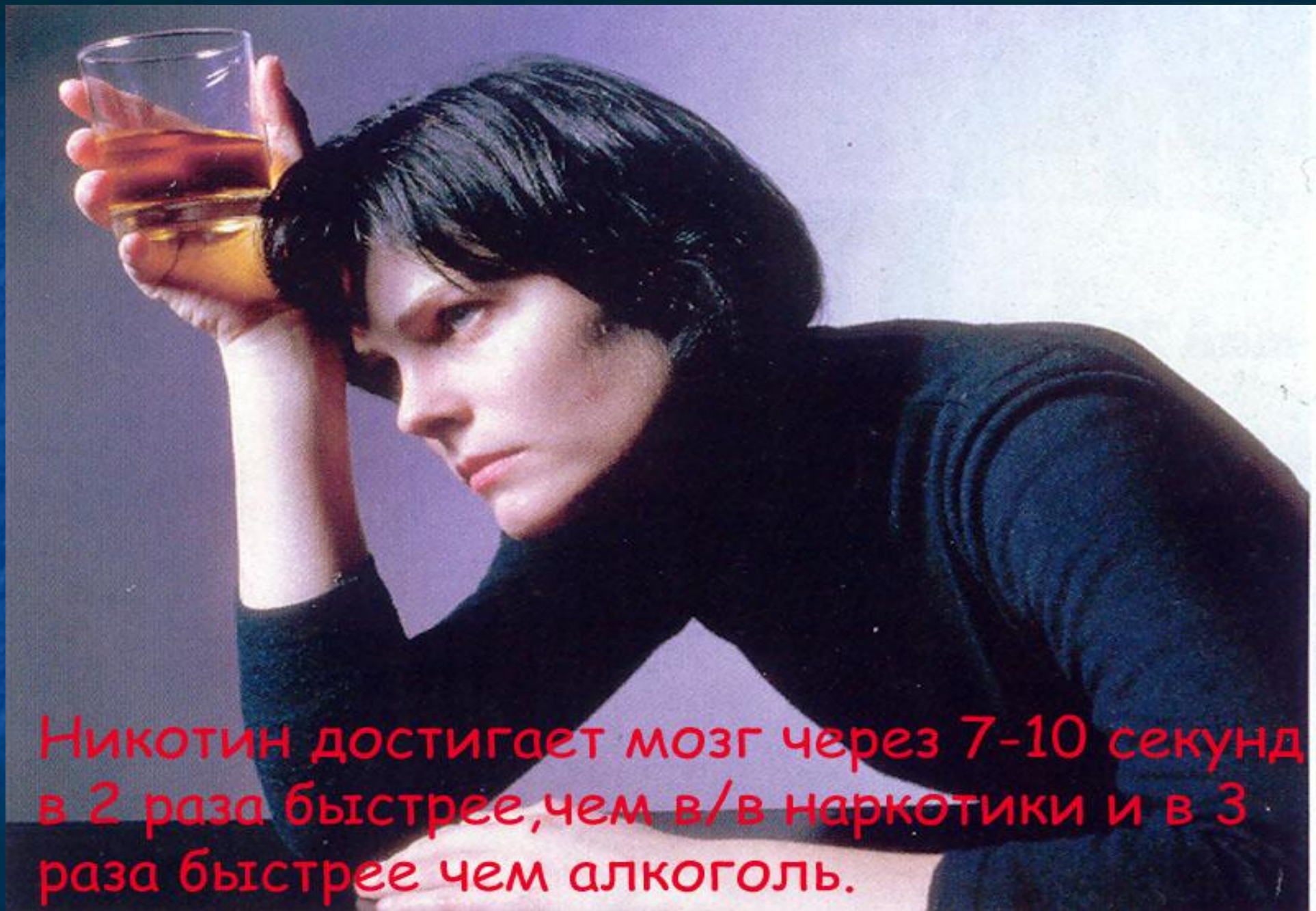
Курение

5. **Высокий уровень курения** – курение более 2х пачек сигарет в сутки. Стаж курения более 3х лет.
4. **Выше среднего уровень** – выкуривание 1,5- 2 пачек в сутки. Стаж курения от 2 до 3 лет.
3. **Средний уровень курения** – человек выкуривает одну пачку сигарет в день или ежедневное пассивное курение.
2. **Уровень ниже среднего** – курение полпачки сигарет в день или пассивное курение до 3 раз в неделю.
1. **Низкий уровень курения** – отказ от курения или редкое пассивное курение (менее 2 раз в неделю).

Алкоголизация

Анализируя современные исследования причин алкоголизации, отмечается ряд характерных особенностей:

- Влияние семьи;
- Значение наследственности;
- Неосознанное саморазрушение.



Никотин достигает мозг через 7-10 секунд
в 2 раза быстрее, чем в/в наркотики и в 3
раза быстрее чем алкоголь.

Употребление алкоголя

5. Ежедневно более 200 мл водки, или 400 мл вина, или 800 мл. пива. Угроза для жизни.
4. Ежедневное употребление до 100 мл водки, или 200 мл вина, или 400 мл. пива. Значительная угроза для здоровья.
3. Еженедельное употребление не более 200 мл водки, или 400 мл вина, или 800 мл. пива. Умеренная алкогольная зависимость.
2. Ежемесячное употребление не более 200 мл водки, или 400 вина, или 800 мл. пива. Отсутствие алкогольной зависимости.
1. Редкое употребление алкогольных напитков, только по случаю важного события.

Гиподинамия

Гиподинамия – это ограничение двигательной активности, обусловленное особенностями образа жизни, профессиональной деятельностью.

Современный комфорт может вредить здоровью, отрицательно влияя не только на мышцы, но и на многие органы и физиологические системы.



тест

Гиподинамия

5. Высокий уровень гиподинамии-
длительный постельный режим вызванный болезнью.
При движении – резкая одышка.

4. Выше среднего уровень гиподинамии
быстрая усталость и утомляемость при небольших нагрузках.
При ходьбе- значительная одышка.

3. Средний уровень
Малоподвижный образ жизни. Небольшая одышка при ходьбе.

2. Ниже среднего
Удовлетворительная переносимость нагрузок. Незначительная одышка при
ходьбе.

1. Низкий уровень

Хорошая переносимость нагрузок. Нет одышки при ходьбе.

Избыточный вес

Многие:

- недооценивают последствия избыточного веса
- не принимают действенных мер для сохранения массы тела
- считают, что полнота является признаком здоровья

Индекс массы тела

ИМТ=Масса тела/ рост м.кв.

1. **Нормальный показатель: 18,5-24,9**
2. **Избыточная масса тела: 25 и более**
3. **Предожирение: 25-29,9**
4. **Ожирение I степени: 30-34,9**
5. **Ожирение II степени: 35-40**
6. **Ожирение III степени: 40 и более**

Ожирение

У пациентов бытует мнение:

- 1 степень ожирения – вызывает зависть.
- 2 степень – улыбку
- 3 степень – насмешку
- 4 степень – горечь и сожаление

Врач советует:

В действительности все степени ожирения должны вызывать сожаление и горечь.

Избыточный вес

Нормальная масса тела

Рост в см- 100 для мужчин

Рост в см -105 для женщин

1. Высокий уровень

IV степень ожирения – масса тела больше на 100% и выше

2. Уровень выше среднего

III степень ожирения - масса тела больше на 50-99%

3. Средний уровень

II степень ожирения - масса тела больше на 30-49%

4. Уровень ниже среднего

I степень ожирения - масса тела больше на 15-29%

5. Низкий уровень

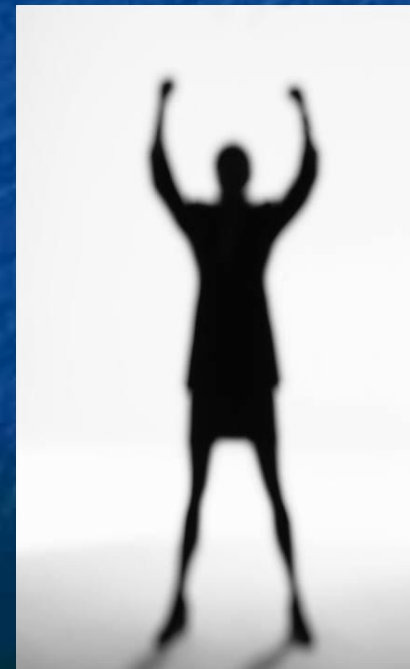
Нормальная масса тела

Стресс

Стресс может быть вызван самыми разнообразными факторами окружения, быта, работы, личными факторами.

Стресс – это естественная часть человеческого существования.

Важно не избавление от стресса, а управление стрессовой реакцией.



Виды стресса:

- Физиологический - воздействие природных факторов;
- Психоземotionalный – это неправильная оценка окружающей действительности;
- Информационный – избыток информации.

Стресс

	Да согласен	Скорее согласен	Скорее не согласен	Нет не согласен
1. Пожалуй, я человек нервный	1	2	3	4
2. Я очень беспокоюсь о своей работе	1	2	3	4
3. Я часто ощущаю нервное напряжение	1	2	3	4
4. Моя повседневная деятельность вызывает большое напряжение	1	2	3	4
5. Общаясь с людьми, я часто ощущаю нервное напряжение	1	2	3	4
6. К концу дня я совершенно истощен физически и психически	1	2	3	4
7. В моей семье часто возникают напряженные отношения	1	2	3	4

Уровень стресса

5. **высокий**3. **средний**1. **низкий**

Для мужчин

1-2**2,01-3****3,01-4**

Для женщин

1-1,82**1,83-2,82****2,83-4**

Формула здоровья

Формула Двигательная активность + Рациональное питание + Положит. эмоции + Режим труда и отдыха + Закаливание

здоровья курение + Употребление алкоголя + Избыточный вес + Гиподинамия ++ стресс

Формула здоровья

Ваш уровень здоровья

- **Высокий**, при показателях 4 и более баллов
- **Выше среднего**, при показателях 3-4 балла
- **Средний уровень**, при показателях 1,5- 2,9 баллов
- **Ниже среднего**, при показателях 0,-1,49 баллов
- **Низкий уровень** здоровья, при показателях меньше 0,8 баллов.

Здоровье – это вершина, на которую каждый человек должен подняться сам!

Многие люди хотят быть здоровыми, счастливыми, бодрыми, но чтобы всего этого добились для них другие (врачи, педагоги). Никто не хочет признаться себе, что первопричина болезни и неудач находится в нём самом – его лени, невежестве, дурных привычках.

Никто не позаботится о вас лучше, чем Вы сами.

Уровень здоровья

1. Больше двигайтесь. Движение – это жизнь!
2. Питайтесь рационально и регулярно.
3. Избавьтесь от вредных привычек.
5. Следите за своим весом.
6. Радуйтесь жизни. Наполните её положительными эмоциями.

формула здоровья

Будьте здоровы!

Формула здоровья