

Здоровый образ жизни и профилактика основных неинфекционных заболеваний

Выполнил
Бартенев НП,
учитель ОБЖ

Здоровье

Здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) "здоровье - это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов".

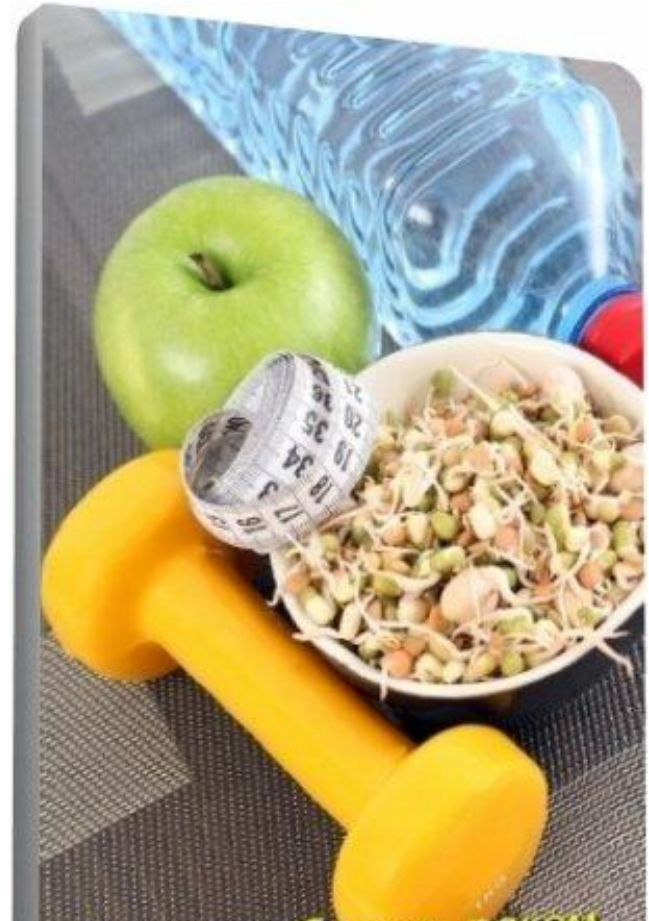


ЗДОРОВЬЕ

Основные элементы здорового образа

ЖИЗНИ:

- плодотворный труд
- рациональный режим труда и отдыха
- искоренение вредных привычек
- оптимальный двигательный режим
- личная гигиена
- рациональное питание



Статистика

По данным здравоохранения физическое состояние населения за последние пять лет ухудшилось на 20%, наблюдается стремительный рост числа людей с неинфекционными заболеваниями -НИЗ.

От неинфекционных заболеваний ежегодно умирают 36 миллионов человек



Основными причинами

возникновения неинфекционных заболеваний являются:

- несоблюдение здорового образа жизни;
- -высокий уровень нагрузки на нервную систему, стресс;
- -низкая физическая активность;
- -нерациональное питание;
- -курение, употребление алкоголя и наркотиков.



Чтобы сохранить здоровье и прожить долгую жизнь надо:

- Занимайся физической культурой 3-5 раз в неделю на свежем воздухе.
- Не передай и не голодай. Лучше питаться часто и понемногу.
- Знай и соблюдай правила общения. Найди способ от стрессового состояния.
- Старайся соблюдать режим дня.
- Ежедневно закаливайся.
- Не привыкай к курению, употреблению спиртных напитков, приему наркотиков.
- Содержать свой мир в чистоте



Профилактика НИБ и борьба с ними. Ответные меры ВОЗ

Принятие странами антитабачных мер, изложенных в "Рамочной конвенции ВОЗ по борьбе против табака", может способствовать значительному уменьшению воздействия табака на людей.

Разработанная ВОЗ Глобальная стратегия по питанию, физической активности и здоровью направлена на укрепление и защиту здоровья путем предоставления отдельным сообществам возможностей для снижения показателей заболеваемости и смертности, связанных с нездоровым питанием и недостаточной физической активностью.

Разработанная ВОЗ Глобальная стратегия по уменьшению вредного употребления алкоголя предлагает меры и определяет приоритетные области действий для защиты людей от вредного употребления алкоголя.