

Девиз Всемирного дня здоровья 2024 года —

«Моё здоровье, моё право».

Девиз напоминает о том, что право на здоровье — одно из базовых прав человека, от реализации которого зависят все остальные права.

Право на жизнь и здоровье имеют все люди, независимо от расы, национальности, пола или возраста. Оно принадлежит людям от рождения и включает в себя как право на полное физическое и психическое благополучие, так и право на достойную и доступную медицинскую помощь.

С ростом благосостояния общества основные риски для здоровья смещаются в сторону поведенческих факторов: курение, употребление алкоголя, малоподвижный образ жизни, высокий уровень холестерина. Такие распространенные проблемы, как повышенное кровяное давление, избыточный вес, высокое содержание глюкозы в крови, также ранее относившиеся к поведенческим рискам, сейчас считаются метаболическими. Все они приводят к росту числа неинфекционных хронических заболеваний, являющихся причиной 71% всех смертей в мире, среди них сердечно-сосудистые, онкологические, респираторные заболевания и сахарный диабет.

Профилактика неинфекционных хронических заболеваний в большей части зависит от самих людей. Это не только соблюдение принципов здорового образа жизни, но и своевременное обращение за помощью, регулярные медицинские обследования и соблюдение рекомендаций врачей. Как показано в многочисленных исследованиях, *следование основам ЗОЖ (регулярные физические нагрузки, отказ от вредных привычек, качественное сбалансированное питание, управление стрессом) приводит к оздоровлению организма в целом и сердечно-сосудистой системы в частности.*

Снижается риск многих проблем, связанных со здоровьем, во всех возрастных группах.



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

TAKZDOROVO.RU

Официальный портал Минздрава России о ВАШЕМ здоровье!

#ТЫ СИЛЬНЕЕ
МИНИСТЕРСТВО
ПРИБИРАЕТ!

Ваш личный навигатор на пути к здоровью:

- где и как получить медицинскую помощь
- все о современном подходе к профилактике, диагностике и лечению заболеваний
- расчет калорий и необходимого уровня физической активности
- полезные рекомендации для будущих мам и пап
- рецепты счастливого долголетия
- и многое другое





РЕКОМЕНДАЦИИ ВОЗ

Физическая активность

До 5000 шагов в день

До 7500 шагов в день

До 10 000 шагов в день

Более 10 000 шагов в день

Образ жизни

СИДЯЧИЙ

МАЛОЭФФЕКТИВНЫЙ

ОТЧАСТИ АКТИВНЫЙ

АКТИВНЫЙ

КАК ХОДЬБА ВЛИЯЕТ НА ОРГАНИЗМ

5 минут

каждый день
Повышается настроение

15 минут

каждый день
Снижается уровень сахара в крови

40 минут

каждый день
Снижается риск развития ишемической болезни сердца у пожилых



3 минуты

каждый день
Снижается кровяное давление

5-10 минут

каждый день
Улучшается творческое мышление

30 минут

каждый день
Помогает снизить вес (в зависимости от скорости ходьбы)

90 минут

каждый день
Снижается количество депрессивных мыслей



Здоровые цифры здорового человека



140/90

давление ниже 140/90 мм.рт.ст.



5

общий холестерин ниже 5 ммоль/л



0

сигарет



6

глюкоза ниже 6 ммоль/л



102 и 88

окружность талии менее 102 см у мужчин менее 88 см у женщин



500

грамм фруктов и овощей



5

порций в день



19-25

оптимальный индекс массы тела



30

минут умеренной физической активности



10000

шагов в день

Это должен знать каждый!

2024
ГОД СЕМЬИ



З: БРЫ

Й Ч

Е
ЕЛО

К

100

СТ: ЗД

Е
РО



ДА = З



Б: ГО



здоровое поколение
ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

2024
ГОД СЕМЬИ

100

1,2: ЗД

РО



Я: З

ОРО



здоровое поколение
ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

2024
ГОД СЕМЬИ



здоровое поколение
ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВЬЯ



СОБЛЮДАЙ РЕЖИМ ДНЯ



ПРАВИЛЬНО ПИТАЙСЯ



РЕГУЛЯРНО ЗАНИМАЙСЯ
СПОРТОМ



ЧАЩЕ ГУЛЯЙ НА СВЕЖЕМ
ВОЗДУХЕ



ОТКАЖИСЬ ОТ ВРЕДНЫХ
ПРИВЫЧЕК



ПРИБЫВАЙ В ХОРОШЕМ
НАСТРОЕНИИ

Мое здоровье – мое право



Не относитесь халатно к своему здоровью, ведь именно от этого зависит продолжительность и качество вашей жизни!



World Class

РЕЦЕПТ НА ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ

Основные принципы физической активности для эффективных и безопасных тренировок:

- частота и регулярность – 2-3 раза в неделю;
- продолжительность – 150-300 минут умеренной активности в неделю;
- длительность тренировки – от 10 до 60 минут;
- структура тренировки – разминка, основная часть, заминка
- интенсивность – низкая – 50-65%, умеренная – 65-75%, интенсивная – 75-90% от максимального пульса (по формуле «220 минус возраст»);
- виды нагрузки – силовые (анаэробные), кардио (аэробные) и нейро-моторные;
- постепенность и прогрессирование – с учетом состояния здоровья и подготовленности;
- восстановление – сон, отдых, медитации, дыхательные практики, физиопроцедуры, массаж;
- контроль и оценка динамики – посещать врача 1 раз в 6-12 месяцев;
- безопасность занятий – спортивная одежда и обувь по сезону и виду активности. Пить воду во время тренировки, принимать пищу за 1-2ч до занятия.

Прекратите нагрузку и сообщите врачу, если почувствуете боль или непривычные ощущения: головная боль, перебои в сердце, необычная одышка, тошнота, головокружение. Для уточнения состояния – измерьте артериальное давление и пульс.

РЕГУЛЯРНЫЕ ЗАНЯТИЯ ПОМОГУТ
ВАМ ДОСТИЧЬ ВЕЛИКОЛЕПНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ.
ПРИЯТНЫХ ВАМ ТРЕНИРОВОК!

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ
ИЛИ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ НА САЙТЕ
GNICPM.RU

