



Республиканский областной центр  
общественного здоровья и  
социальной адаптации

## Риски для здоровья, связанные с малоподвижным образом жизни

Мышцы слабеют и атрофируются, уменьшаются сила и выносливость. Длительная гиподинамия приводит к сердечно-сосудистым заболеваниям (ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертензия), расстройствам дыхания (хроническая обструктивная болезнь легких) и пищеварения (нарушение функции кишечника). Сокращается костная масса.





ОГБУЗ "Иркутский областной центр  
общественного здоровья и  
медицинской профилактики"

Помните, физическая активность является важным и действенным инструментом в сохранении и улучшении вашего здоровья, а потому она должна стать неотъемлемым атрибутом вашей жизни!

С заботой о вашем здоровье ОГБУЗ «Иркутский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики».





СНБЭУ Национальный центр  
обеспечения здоровья и  
спортивной профилактики

## Как защититься?

Минимум 150-300 минут умеренной физической активности или минимум 75-150 минут интенсивной физической активности или эквивалентной комбинации в течение недели. Для получения дополнительных преимуществ для здоровья увеличить время умеренной физической активности до и более 300 минут или время интенсивной физической активности до и более 150 минут в неделю.



## Страдают и сосуды.

Кровь застаивается в нижних отделах венозного русла, застой провоцирует воспалительный процесс в стенке вены и может привести к варикозной болезни и венозной недостаточности. Первые симптомы – боли, чувство тяжести ногах к концу дня.





Центр «Национальный центр гигиены и безопасности труда»

## Нехватка активности сказывается на работе мозга

Развивается слабость, снижается трудоспособность и умственная активность, появляются бессонница, чрезмерная утомляемость.



# ПОСЛЕДСТВИЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ



**Мозг** – необратимое разрушение клеток мозга, депрессия, расстройство психики, развитие слабоумия



**Иммунная система** – высокая вероятность заражения гепатитами В и С, ВИЧ (СПИД)



**Дыхательная система** – воспаление легких, снижение обоняния, остановка дыхания



**Сердце** – инфаркт миокарда, внезапная остановка сердца



**Печень** – цирроз печени



**Пищеварительная система** – болезненные спазмы в животе, хронические запоры



**Репродуктивные органы** – мужчин – импотенция, женщин – бесплодие или аномалия развития плода у беременных



**Опорно-двигательная система** – судороги, боли в мышцах

От наркотической зависимости страдают миллионы людей, большинство из них – это подростки и молодёжь до 35 лет.

# ДВИЖЕНИЕ ПРОДЛЕВАЕТ ЖИЗНЬ



**ТВОЯ ЦЕЛЬ:**

**30 x 5 = 150**  
минут дней минут

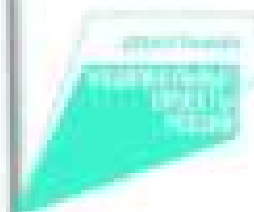
Взрослые люди (18-64 лет) должны уделять не менее 150 минут в неделю физической активности средней интенсивности. Каждое занятие должно продолжаться не менее 10 минут.

## ВЫБЕРИ СВОЮ ЕЖЕДНЕВНУЮ АКТИВНОСТЬ:

- Пешие прогулки
- Подъем по лестнице вместо лифта
- Прогулка с собакой
- Езда на велосипеде
- Уборка снега
- Танцы
- Катание на лыжах
- Плавание в бассейне
- Пропалка грядок
- Уборка дома

Физическая активность снижает риск смерти от инсульта, диабета и рака на 30%, улучшает настроение и сон, уменьшает стресс.





ОГБУЗ "Республиканский центр  
информационно-адаптационной и  
социальной реабилитации"

2. Чтобы ребенок не утонул нельзя купаться в необорудованных для этого местах и без присмотра взрослых, надежно закрывайте колодцы, бочки, ведра с водой, не оставляйте без присмотра маленьких детей в ванне

3. Дети не умеют летать! Не оставляйте ребёнка одного, если в комнате открыто окно, даже если на окно установлена противомоскитная сетка.





## Вклад алкоголя в смертность от внешних причин.

- Алкоголь - это яд, который действует на все системы организма.
- Он убивает не только самого человека, но также ставит под угрозу окружающих.
- Употребление алкоголя занижает оценку опасности для жизни и приводит человека к гибели.
- Алкоголь повышает риск наступления смерти от переохлаждения, утопления и асфиксии верхних дыхательных путей.

**Уровень детской смертности от внешних причин в России - один из самых высоких в мире. Чтобы избежать детского травматизма, в том числе с летальным исходом:**

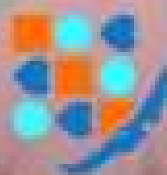
**1. Для безопасности на дорогах используйте детские автомобильные кресла, ремни безопасности, соблюдайте ограничение скорости в населенных пунктах, на одежде ребёнка желательно иметь светоотражающие нашивки.**



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU



ОГПОС Иркутской областной центр  
общественности, здоровья и  
национальной профилактики



Смерть от внешних управляемых причин – это смерть, которой можно было избежать.

Не оставляйте своих детей без внимания и не создавайте ситуации, которые угрожают жизни и здоровью детей!



РЭЦЭНЦЫЯ  
Рэспубліканскі цэнтр  
абоўшчэння здароўя і  
медыцынскай прафесіян

4. Чтобы избежать отравления лекарственные средства должны находиться в недоступном для детей месте, бытовую химию уберите на замок.

5. И ещё – не отвлекайте ребенка во время еды (нельзя смеши́ть, играть), маленьким детям не давайте еду с косточками или семечками. В розетки установите заглушки.



# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ



**Аэробные упражнения** – заставляют сердце биться быстрее и увеличивают частоту дыхания. Повышают выносливость и улучшают работу сердца.  
Пример: бег, танцы, подъем по лестнице.



**Силовые упражнения** – упражнения, в которых используются тренажеры или вес собственного тела. Повышают прочность костей и мышц; поддерживают нормальный вес.  
Пример: отжимание, упражнения с гирями.



**Упражнения на баланс** – направлены на снижение риска падений. Улучшают равновесие, ловкость, походку, особенно у пожилых людей.  
Пример: тай-чи, йога.



**Растяжка** – упражнения, которые растягивают мышцы и связки, увеличивая свободу передвижения, повышают гибкость.  
Пример: йога, пилатес.

ДЛЯ СНИЖЕНИЯ РИСКА РАЗВИТИЯ ИНФАРКТА, ИНСУЛЬТА, РАКА, САХАРНОГО ДИАБЕТА И ОЖИРЕНИЯ ВЗРОСЛЫМ ЛЮДЯМ НЕОБХОДИМА АЭРОБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬЮ КАК **МИНИМУМ 30 МИНУТ В ДЕНЬ!**

# БОЛЬШЕ ФРУКТОВ!

- Фрукты – это полезная замена добавленного сахара
- Ешьте больше сезонных свежих фруктов вместе с кожурой
- Используйте фрукты как перекус между приемами пищи и на отдыхе
- Добавляйте фрукты в кашу, салаты, начинки или завершайте фруктом прием пищи

ЕЖЕДНЕВНОЕ  
ПОТРЕБЛЕНИЕ  
2-Х ФРУКТОВ  
СНИЖАЕТ РИСК  
РАЗВИТИЯ  
ОЖИРЕНИЯ,  
РАКА,  
ИНФАРКТА  
И ИНСУЛЬТА





8 800 300 0 300  
TAKZDOROVU.RU

ФГБУЗ "Национальный исследовательский центр  
общественного здоровья и  
медицинской профилактики"

Все родители хотят, чтобы их малыш рос крепким, здоровым и умным.

Но для этого необходимо приложить немного усилий.

Только при соблюдении правил по ведению здорового образа жизни можно получить хороший результат. Они помогут в будущем вам и вашим детям избежать многих проблем.





ОГБУ "Национальный центр  
общественного здоровья и  
медицинской профилактики"



8 800 300 0 300  
TAKZDOROVU.BY

Во многом здоровье детей зависит от родителей и выполнения простых, но действенных правил:

● **Соблюдение режима дня.**

Дети в дошкольном возрасте должны спать по 9-10 часов в сутки. Дети школьного возраста и подростки должны спать не менее 8-9 часов в сутки.

● **Ежедневные прогулки на свежем воздухе в любую погоду.**

Полезно быть в местах, где много зелени, деревьев и цветов. Шумных улиц, загазованных вредными выхлопами машин, лучше избегать.







ФГБОУ "Федеральный центр физической культуры и спорта"



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVU.RU

## ● Регулирование физических, эмоциональных и интеллектуальных нагрузок.

Занятия физкультурой делают ребенка более выносливым и здоровым. Физические упражнения хорошо укрепляют кости, мышцы и суставы. Это полезно также для контроля за весом. Основными причинами многих детских болезней являются отрицательные эмоции, переживания и стрессы, переутомление и семейные неурядицы. Если ребенку дома эмоционально комфортно, то он будет счастлив, спокоен и уверен в себе.





ФГБУН "Федеральный научный центр  
общественного здоровья и  
национальной профилактики"



8 800 300 0 300  
TAKZDOROVYD.RU

● **Качественный сбалансированный рацион питания с достаточным количеством витаминов и минералов.**

Половина рациона ребенка должна состоять из овощей – помидоры, огурцы, морковь, капуста, брокколи, шпинат, бобовые культуры. Четверть рациона ребенка должна содержать следующие продукты – цельно-зерновой хлеб, картофель, кукуруза, каши. Оставшаяся часть рациона должна содержать нежирное мясо (курица, индейка, рыба или постная говядина). К этому всему добавьте фруктов и молочных продуктов.





ФГБОУ "Федеральный центр  
обеспечения здоровья и  
подготовки специалистов"



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVU.RU

**Детям и подросткам необходимо проходить профилактические осмотры.**

Профилактические осмотры проводятся в установленные возрастные периоды в целях раннего выявления патологических состояний, заболеваний и факторов риска их развития, а также в целях определения групп здоровья и выработки рекомендаций по оздоровлению для несовершеннолетних и их родителей.