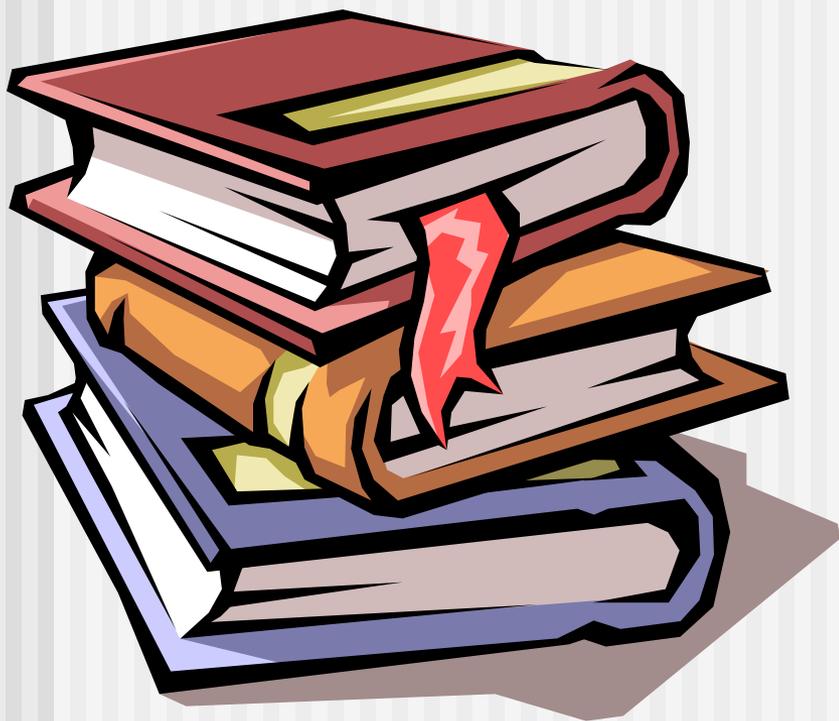


# ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЕ

---



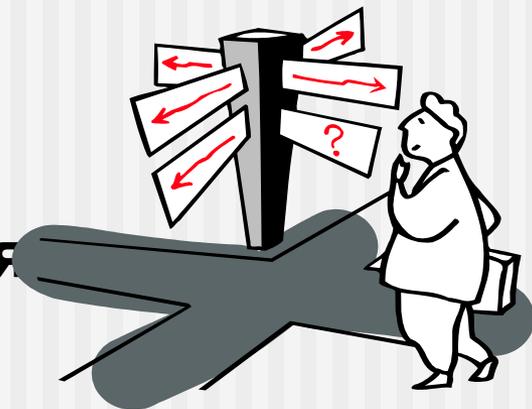
# Продолжительность жизни взрослого человека зависит

- наследственность - около 30%
- экологические воздействия - примерно 10%
- возможности клинической медицины - не превышают 10%
- остальные 50% условий относятся к образу жизни



# *Образ жизни* - способ взаимодействия человека со средой обитания.

- методика ЭСКИЗ-ОБРАЗ ЖИЗНИ (ЭСКИЗ-ОЖ), адаптированная к массовой работе в поликлинических условиях
- взаимодействие **трех групп факторов:**
  - условий среды,
  - психофизиологических особенностей человека
  - характером его поведения



# **Уровень жизни**



- **включает условия, в которых существует человек**
  - **материальные (жилище, питание, экология и др.)**
  - **нематериальные (интеллектуальная атмосфера в коллективе, семейный климат и др.)**

# ***Качество жизни***

---

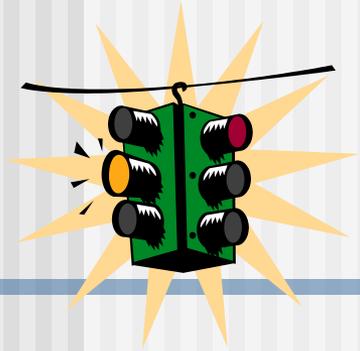


- **соответствие условий жизни человеческим потребностям и оценкам.**
  - **Величина качества жизни показывает, насколько человек ощущает себя комфортным, удовлетворенным, счастливым.**
- **в программе ЭСКИЗ-ОЖ используются две составляющие:**
  - **самооценка**
  - **значимость соответствующего аспекта на шкале личных приоритетов**

# Стиль жизни



- **характеризует поведение человека, способ его взаимодействия с внешними условиями и самим собой.**
- **включает режим дня, повседневные привычки, двигательную активность, функциональные способности, особенности профессиональной деятельности и т.д.**
- **зависит от состояния здоровья, уровня тренированности**



# **ТРИНАДЦАТЬ ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, ИЛИ КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ ЗДОРОВЫХ**

**Методики определения функциональных возможностей организма:**

- **объема работы, которую может выполнить человек (уровень дееспособности),**
- **насколько хорошо он себя чувствует (качество здоровья),**
- **а также сколько предстоит ему прожить (количество здоровья)**

**разработаны кафедрой здорового образа и философии жизни РМАПО.**



**Акцент на укрепление здоровья тем более актуален, что происходит изменение социальных устремлений личности в сторону индивидуализма и самоутверждения, которые диктуются логикой нашей действительности, разрушением тоталитарных схем.**



**Необходимо осознать, что здоровье становится категорией экономической, важной не только для процветания общества в целом, но и для каждого его члена, являясь необходимым условием успехов в работе и личной жизни, а также благосостояния семьи.**

# 1. ОТВОЮЙ СЕБЯ ДЛЯ СЕБЯ САМОГО

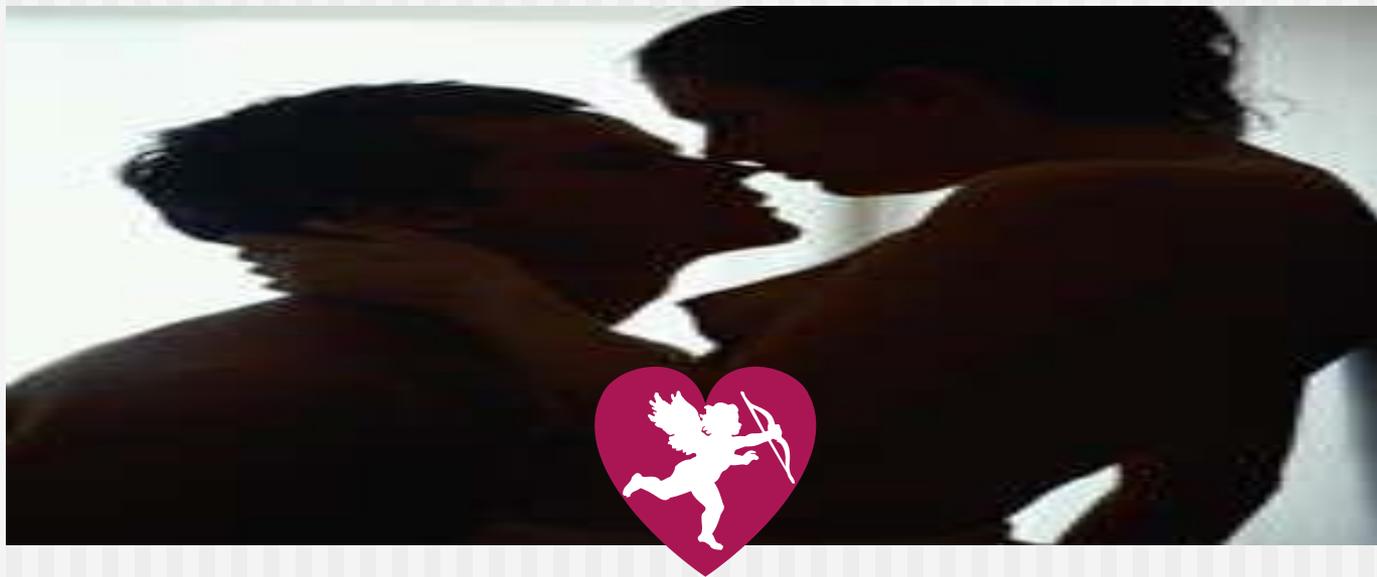
---

- **Умеющий жить по внутренним часам идет по пути к здоровому образу жизни.**



## 2. НАЧИНАЙТЕ ДЕНЬ С СЕКСА

- Сексопатолог Ширли Зуесман считает, что жертвой ни в коем случае не должен стать секс, который имеет не меньшее значение в вашей жизни, чем повседневные дела и заботы.



### 3. ЖУЙТЕ ВЕСЬ ДЕНЬ, КАК КОРОВА

- пища, принимаемая небольшими порциями, лучше воспринимается организмом.



# 4. НАУЧИТЕСЬ ПРАВИЛЬНО ДЫШАТЬ

---

- **в начале вдоха наполняется брюшная полость, потом грудная клетка и затем полностью легкие**
- **правильное дыхание даст вам массу кислорода, прибавит бодрости и снимет напряжение.**

## 5. ПОМНИТЕ О ЖЕЛЕЗЕ (Fe)

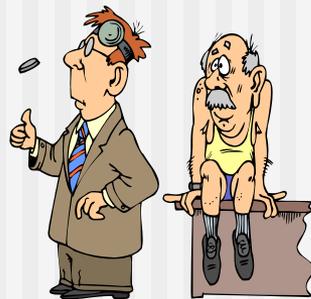
---

- **Состав вашего меню ежедневно должен предусматривать такие питательные вещества как:**
  - **семечки подсолнуха, изюм, говяжья печень и индейка, антоновские яблоки.**
  - **хлеб из муки грубого помола, орехи, картофель, апельсины, бананы, рыба, молоко и постное мясо**

# 6. ПРАВИЛЬНО ПИТЬ, ЧТОБ ЗДОРОВЬЕ СОХРАНИТЬ

Бодрящий кофе, алкоголь и сладости  
**СОВЕТЫ:**

- алкоголь пейте только на сытый желудок
- предпочтение негазированным напиткам
- ...



## 7. БУДЬТЕ АКТИВНЫМИ

Несколько минут физических упражнений – и выработанной энергии хватит на весь день.



## 8. ОБЩАЙТЕСЬ С ЭНЕРГИЧНЫМИ

- Люди, которые создают вам прекрасное, а не мрачное настроение, улыбаются вам, слушают вас, - побуждают вас к действию, сохраняют и преумножают вашу энергию, поэтому вы должны знать этих людей и стремиться к общению с ними.
- Знайте, энергия привлекает энер



## 9. СОХРАНЯЙТЕ ТИШИНУ

---

**Сделайте в доме полную звукоизоляцию, это придаст вам спокойствие.**



# 10. ЗАРЯЖАЙТЕСЬ ОТ ШИАЦУ

---

- Слово «шиацу» означает нажатие пальцем.
- заключается в стимулировании определенных точек, расположенных вдоль линий энергетических потоков
- стимулирует кровообращение, обеспечивает большой приток кислорода и эффективно **ВЫВОДИТ ШЛАКИ**



# 11. ПОМЕНЯЙТЕ ОБСТАНОВКУ

---

**Если вас покинуло чувство радости, то самое время подумать об отдыхе.**

- **каждый выбирает себе занятие по душе.**



## 12. ОЩУТИТЕ БОДРОСТЬ С ВОДОЙ

---

**Ежедневные водные процедуры  
– здоровье здоровых.**

# 13. НАУЧИТЕСЬ ВОВРЕМЯ ОСТАНАВЛИВАТЬСЯ

- **научитесь не брать на себя обязательства, которые вы физически не можете выполнить**
- **следует научиться говорить «нет»**
- **перестаньте стараться быть непогрешимым**



**Среди аспектов уровня жизни  
важную роль играет  
материальный достаток,  
социально-экономические  
условия жизни**

---

- 
- **Рост благосостояния с начала XX века привел к резкому снижению смертности в разв**



# ДОМ



- К важным домашним факторам относится -  
плотность проживания.
- Минимально нормальное жилое пространство для одного человека составляет около 16 м<sup>2</sup>
- наличие индивидуального пространства
- воздушная среда помещений ...

# **Связь условий производственной среды с заболеваемостью и смертностью от неинфекционных заболеваний**

---

- **показатели теплового, ветрового, влажностного режимов, суммарного показателя загрязнения атмосферного воздуха, шума, минерального состава питьевой воды, жилищно-коммунальных условий, радиационной обстановки, поступления пестицидов в организм с пищей и т.д.**





# питание

**Несколько основных принципов правильного питания для здоровья человека.**

- **Первый принцип – энергетическое равновесие.**
- **Второй принцип – сбалансированность рациона**
- **Третий принцип – режим питания**

- 
- **Удовлетворенность жизнью.**
  - **Удовлетворенность профессиональной деятельностью**







