

Презентация на тему:
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

- Здоровый образ жизни — это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, духовное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной), а также снижение отрицательного влияния на жизнь и здоровье последствий различных опасных и чрезвычайных ситуаций.

Факторы, которые положительно влияют на здоровье человека:

- соблюдение режима дня;
- рациональное питание;
- закаливание;
- занятия физической культурой и спортом;
- хорошие взаимоотношения с окружающими людьми.

Необходимо также учитывать и факторы, отрицательно влияющие на здоровье:

- курение;
- употребление алкоголя, наркотиков;
- эмоциональная и психическая напряженность при общении с окружающими;
- неблагоприятная экологическая обстановка в местах проживания.

К основным неинфекционным заболеваниям в первую очередь относятся:

- болезни системы кровообращения (например, ишемическая болезнь сердца, характеризующаяся нарушениями в работе сердца, и гипертония — заболевание со стойким повышением артериального давления);
- злокачественные образования (рак).
- При анализе причин смертности населения России прослеживается отчетливая тенденция к увеличению смертности от неинфекционных заболеваний, которые составляют более 80% случаев, в том числе болезни системы кровообращения — более 53%, а злокачественные образования — около 18%.

- **Запомните!** По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), главным индикатором состояния здоровья населения является продолжительность жизни.
- **Статистика** В настоящее время продолжительность жизни населения России значительно меньше, чем в развитых странах мира. Так, по данным на 1994 г. средняя продолжительность жизни населения России составляла для мужчин — 57,7 лет, для женщин — 71,3 года. По долгосрочным прогнозам она останется близкой к этому уровню. Так, у мужчин, родившихся в 2006 г., средняя продолжительность жизни составит 60,4 лет, у женщин — 73,2 года. Для сравнения: средняя продолжительность жизни населения США и Англии — 75 лет, Канады — 76 лет, Швеции — 78 лет, Японии — 79 лет.

Основной причиной возникновения неинфекционных заболеваний является несоблюдение норм здорового образа жизни. Среди основных причин можно выделить:

- высокий уровень нагрузки на нервную систему, стресс;
- низкую физическую активность;
- нерациональное питание;
- курение, употребление алкоголя и наркотиков.

ПРОФИЛАКТИКА ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

- Борьба со своими вредными привычками нелегко, ведь борьба с самим собой – дело сложное. Если вы осознали, что табак, алкоголь или наркотики вредят вашей жизни и жизни окружающих людей, то приложите все усилия чтобы справиться с этой пагубной зависимостью. Читайте литературу, смотрите передачи, обращайтесь к специалистам и вы обязательно найдете метод и справитесь с этой задачей. Курение и употребление алкоголя – это зло для каждого отдельного человека и для всего общества. Отказываясь от вредных привычек, вы делаете выбор в пользу здоровья, счастья и долголетия!