

# Роль медиакоммуникаций в продвижении принципов ЗОЖ



Дязова Римма Фиратовна  
Магистрант, Институт  
социальных коммуникаций,  
направление  
«Медиакоммуникации»

Научный руководитель:  
Латыпов И. А. (д.ф.н, доц.,  
проф.каф. ИТиПСК УдГУ)

# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

## МАГИЧЕСКАЯ 5-КА

ЕЖЕДНЕВНАЯ НОРМА -  
5 ПОРЦИЙ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ



ЕЖЕДНЕВНАЯ НОРМА -  
5 СТАКАНОВ ВОДЫ



НОРМА В ДЕНЬ - МИНИМУМ  
5 ПРИЕМОВ ПИЩИ



10000 ШАГОВ В ДЕНЬ



ЗАМЕНА  
ТРЕНИРОВКИ

СНИЖАЮТ РИСК  
ИНФАРКТА И  
ИНСУЛЬТА В  
ДВА РАЗА



ПРОДЛЯТ  
ЖИЗНЬ НА  
4,5 ГОДА

## ИМТ

ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА

$$\text{ИНДЕКС} = \frac{\text{МАССА ТЕЛА (КГ)}}{\text{РОСТ (М.)}^2}$$



16                      18,5 - 24,9                      30

ОЖИРЕНИЕ ВЕДЕТ К ПОВЫШЕННОМУ  
РИСКУ САХАРНОГО ДИАБЕТА 2 ТИПА И  
СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.

## ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ

21 ГОД  
ПРИМЕРНО ЖИЛИ В  
РИМСКОЙ ИМПЕРИИ

50 ЛЕТ  
В СРЕДНЕМ ЖИВУТ В КОНГО

РОССИЯ  
76-ЖЕН, 65-МУЖ

122 г. 164 д.  
РЕКОРДСМЕНКА  
ЖАННА ЛУИЗА КАЛЬМАН ИЗ ФРАНЦИИ

ЯПОНИЯ  
87-ЖЕН, 80-МУЖ

39-41 ЛЕТ  
ВОЗРАСТ ДОЛГОЖИТЕЛЕЙ  
В СРЕДНИЕ ВЕКА

78-80 ЛЕТ  
В СРЕДНЕМ ЖИВУТ В РОССИИ  
ПРИДЕРЖИВАЮЩИЕСЯ ЗОЖ

120 л. 237 д.  
РЕКОРДСМЕН  
ШИГЕЧИО ИЗУМИ ИЗ ЯПОНИИ

**Здоровье** – одно из основных прав человека, состояние физического и психического благополучия.





# Факторы, определяющие здоровье

- Уровень физической активности
- Наличие вредных привычек
- Правильное питание
- Экологическая ситуация



# Явные процессы формирования ЗОЖ





# Уровни развития и реализации ЗОЖ

- Социальный
- Инфраструктурный
- Личностный





**Спасибо за внимание!**