

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!