

Школа здорового образа жизни

ОСНОВЫ здорового образа жизни и принципы мотивации

Занятие № 1

Здоровье — это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов



Здоровый образ жизни

- это образ жизни человека, помогающий сохранить здоровье и снизить риск неинфекционных заболеваний путём контроля над поведенческими факторами риска
- это список правил, соблюдение которых максимально обеспечит сохранение и укрепление здоровья (как физического, так и психического)

Факторы риска развития заболеваний

Немодифицируемые (их нельзя изменить)
факторы риска развития хронических заболеваний:

- Возраст
- Пол
- Наследственность

Модифицируемые (их можно изменить)
факторы риска развития хронических заболеваний:

- Несбалансированное питание
- Злоупотребление алкоголем
- Курение
- Низкая физическая активность
- Избыточный вес и ожирение

Факторы риска развития заболеваний

Курение (включая вейпы и нагреваемый табак)

Риски: главный источник старения кожи и легких, повреждению внутренней поверхности сосудов, повреждению ДНК.

Низкая физическая активность

Риски: приводит к снижению мышечной массы, силы, ухудшению выносливости, снижению чувствительности к инсулину.

Злоупотребление алкоголем

Риски: развитие онкологических заболеваний, токсическое воздействие на мозг, печень, сердечную мышцу.



Факторы риска развития заболеваний

Несбалансированное питание

Риски: Накопление избыточной массы тела.
Дефицит витаминов и минералов, нарушение микробиоты кишечника, негативное влияние на иммунитет, гормональный фон.

Избыточный вес и ожирение

Риски: жировая ткань – это эндокринный орган, вырабатывающий вещества, которые приводят к хроническому воспалительному процессу в организме – причине развития хронических заболеваний и старения.



Понятие здорового образа жизни включает:

отсутствие курения

сбалансированное питание

не злоупотребление алкоголем

психологическое благополучие

адекватная физическая активность

— отсутствие курения подразумевает



- отсутствие курения всей никотинсодержащей продукции,
- в том числе курения электронных систем доставки никотина (электронных сигарет),
- курения кальяна

— адекватная физическая активность

не менее 150 мин умеренной нагрузки в неделю
или 75 мин интенсивной нагрузки в неделю



Как различить интенсивность физической нагрузки

Низкая интенсивность – человек легко разговаривает во время физической активности

Умеренная интенсивность – дыхание учащенное, но человек может говорить предложениями

Интенсивная физическая нагрузка – выраженная одышка, человек может говорить отдельные слова

— здоровое (сбалансированное) питание

- Ограничение соли – не более 5 г в сутки (включая соль, содержащуюся в готовых продуктах)
- Потребление овощей и фруктов ежедневно не менее 400 г (включая овощи и фрукты в сыром и термически обработанном виде)



— не злоупотребление алкоголем

Безопасных доз алкоголя нет!



Выявление избыточного (имеющего вредные последствия) потребление алкогольной продукции

Как часто Вы употребляете алкогольные напитки?				
Никогда	1 раз в месяц и реже	2–4 раза в месяц	2–3 раза в неделю	≥ 4 раз в неделю
0 баллов	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла
Сколько порций алкогольных напитков вы выпиваете обычно за один раз?				
1 порция алкоголя равна: или 30 мл крепкого алкоголя (водки) или 100 мл сухого вина или 300 мл пива				
1–2 порции	3–4 порции	5–6 порций	7–9 порций	≥ 10 порций
0 баллов	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла
Как часто Вы употребляете за один раз 6 или более порций алкогольных напитков?				
6 порций алкоголя равны или 180 мл крепкого алкоголя (водки) или 600 мл сухого вина или 1800 мл пива				
Никогда	1 раз в месяц и реже	2–4 раза в месяц	2–3 раза в неделю	≥ 4 раз в неделю
0 баллов	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла

О возможном опасном потреблении алкоголя говорит сумма баллов **для мужчин** – 4 балла и более, **для женщин** – 3 балла и более. Если сумма набранных Вами баллов превышает 10, необходимо обратиться к врачу.

— психологическое благополучие:

Способность управлять эмоциями, уметь совладать со стрессом

Воспринимать свою жизнь полноценной

Иметь устойчивую самооценку, уважать себя

Иметь социальную поддержку (друзей, семью)

Способность попросить и принять помощь

Стремиться узнавать новое, развивать старые навыки



Степень приверженности к здоровому образу жизни:

Компоненты здорового образа жизни:

- 1) отсутствие курения
- 2) потребление овощей и фруктов ежедневно не менее 400 г
- 3) адекватная физическая активность (не менее 150 мин умеренной или 75 мин интенсивной физической нагрузки в неделю)
- 4) нормальное (не более 5,0 г в сутки) потребление соли
- 5) отсутствие или низкое потребление алкоголя

Удовлетворительная приверженность – отсутствие курения, при этом может отсутствовать один любой другой компонент здорового образа жизни.

Высокая приверженность – отсутствие курения, при наличии всех других компонентов здорового образа жизни.

Мотивация к ведению здорового образа жизни

- Мотивация **самосохранения** — я не совершаю того, что угрожает моему здоровью и жизни
- Мотивация **предотвращения болезни** — я хочу избежать ограничений и неудобств, которые приносит болезнь (например, приём лекарств, посещение больницы)
- Мотивация **сохранения работоспособности** — болезнь будет препятствовать развитию моей карьеры, учёбе или работе, поэтому я буду избегать риска заболеваний

Мотивация к ведению здорового образа жизни

- Мотивация **получения удовольствия от хорошего самочувствия** — если я не буду болеть — я не буду испытывать боль или другие ограничения, значит я смогу в полной мере заниматься любимой работой, любимой учебой, отдыхать
- Мотивация **подчинения общественным требованиям** — соблюдение традиций и требований, установленных в обществе с целью ограждения от неблагоприятных последствий (например, соблюдать личную гигиену)
- Мотивация **возможности иметь высокий статус** — если я буду здоровым, смогу подняться на более высокую ступень общественной лестницы

Какая мотивация к ведению здорового образа жизни для вас?

Я веду/буду вести здоровый образ жизни
потому что...

Что я уже делаю для сохранения здоровья...

Что я планирую изменить
для сохранения здоровья...



Спасибо за внимание!