

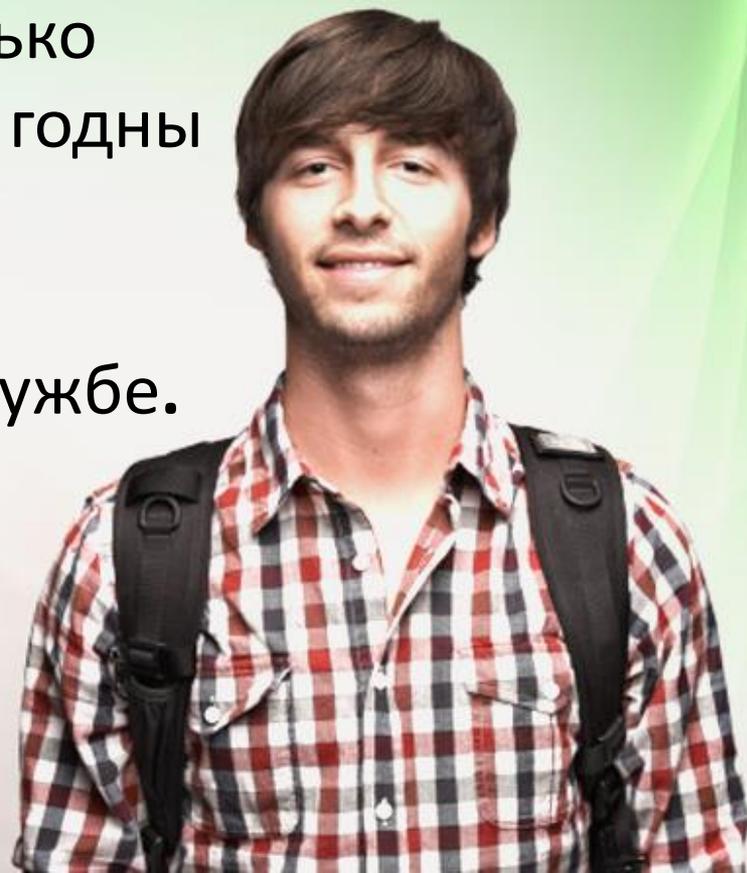
**МЫ – ЗА ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ ЖИЗНИ!**



- В Беларуси зафиксирован разрыв между продолжительностью жизни мужчин и женщин – более 12 лет.
- В Минске он составляет 10 лет, в то время как среднемировой показатель – 4,5 года.



- В Минске только 63 % юношей годны по состоянию здоровья к армейской службе.



- В последние годы по наблюдениям специалистов ухудшилось и репродуктивное здоровье мужчин.
- До 40 % бесплодных пар в Беларуси не могут иметь детей «по вине» мужчин.



- Почему же при наличии одинаковых внешних условий и общего доступа к медицинским услугам мужчины умирают раньше?



# Причины разные:



- У мужчин зачастую отсутствует чувство ответственности за своё здоровье и собственную жизнь. В семье за мальчика всё решает мама. В нашем обществе нет такой модели, которая бы формировала у мальчиков, юношей, мужчин понятие, что забота о своём здоровье – составляющая внутренней культуры человека.



# В нашем обществе бытует представление о том, что

- Внимательно относиться к своему здоровью, значит вести себя не по-мужски. Многие мужчины считают обращение к врачу проявлением слабости и обращаются за помощью в случае крайней необходимости.
- Некоторые мужчины не знают, что есть врач-андролог, к которому можно обращаться по вопросам мужского здоровья.

A photograph of a man with a beard and dark hair, wearing a white tank top and blue jeans, sitting at a table. He is holding a large glass bottle of beer in his right hand. On the table in front of him are a white plastic cup and a plate of french fries. The background is a plain wall.

# Одна из главных причин нездоровья - бытовое пьянство

- Именно пьянство становится «благоприятным» фоном для развития патологий сердца и сосудов, болезней, которые являются главными причинами смертности мужского населения страны.

# Пьянство: болезнь или традиция?

- Алкогольные отравления являются одними из основных причин травматической смерти мужского населения в нашей стране.





# У тебя впереди целая жизнь!

- Пора делать выбор и отвечать за него.
- Каким ты хочешь стать?...
- Здоровым, жизнерадостным, успешным и счастливым?
- А может, неопрятным и обрюзгшим одиноким неудачником и несчастным человеком?
- Выбирать тебе!



- **Здоровье – это физическая выносливость и хорошее самочувствие, радостное настроение и оптимизм, уверенность в завтрашнем дне и возможность достижения поставленных целей.**

Медико–социальными исследованиями установлено, что здоровье человека зависит на:

50 % от условий и образа жизни;

15-25 % от генетических факторов;

25 % от состояния окружающей среды;

10-15 % от деятельности систем здравоохранения.



# Состояние здоровья в значительной степени зависит от самого человека



- Каждый должен работать над собой, чтобы забота о своём здоровье стала повседневной нормой жизни.



- Многие люди вспоминают о необходимости заботиться о здоровье только в случае, когда заболеют. Нередко, вылечившись, тут же забывают о разумной профилактике и ничего не предпринимают, чтобы не допустить заболевания в дальнейшем.

# В жизни мы наблюдаем парадоксальные явления...



- Купит человек автомобиль и начинает усердно за ним ухаживать. Чистит, моет, своевременно меняет масло, покрышки колёс с летних на зимние и наоборот, проводит плановый профилактический ремонт.



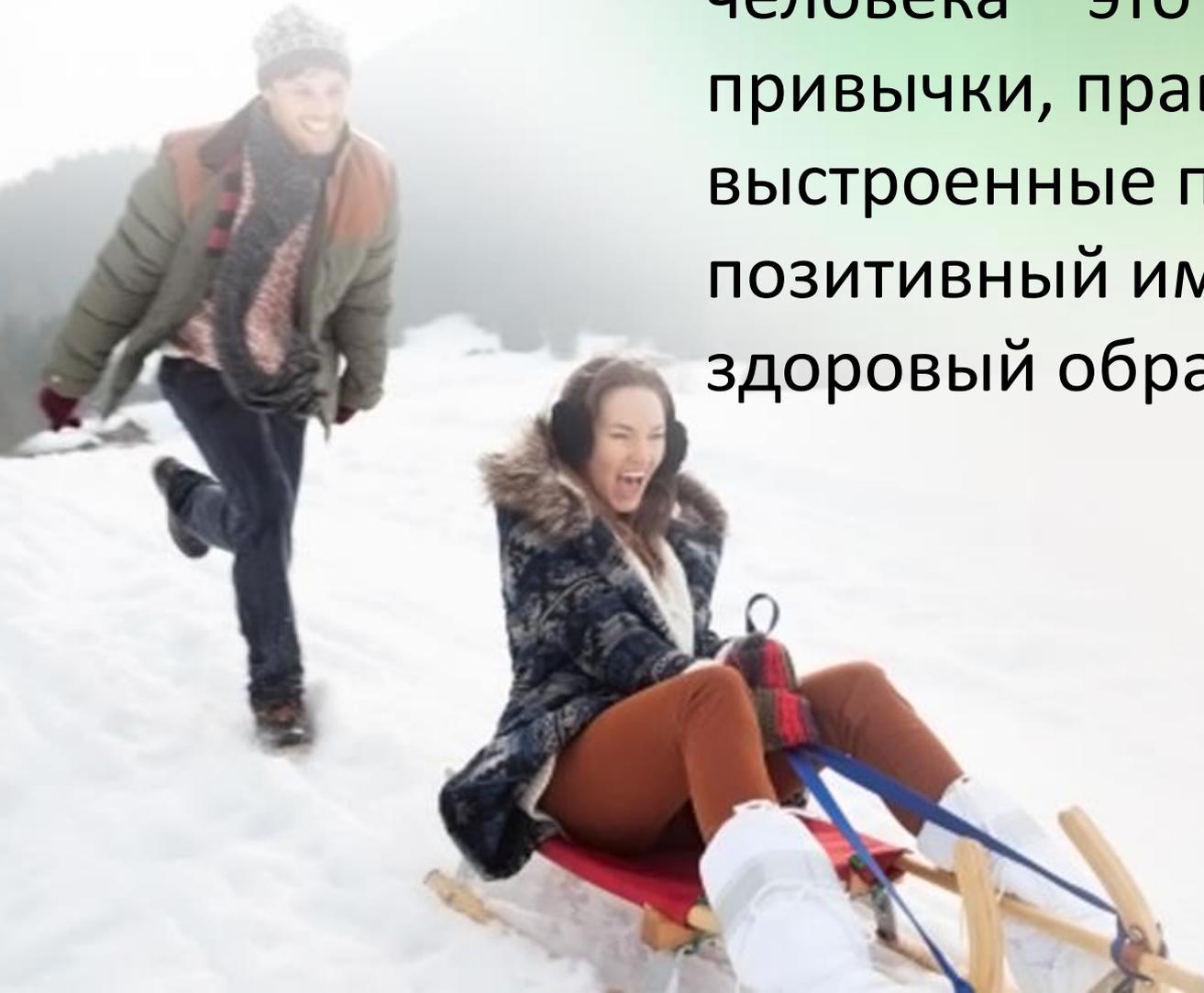
- К собственному организму люди относятся порой небрежно: едят не вовремя и не в меру, часами просиживают у телевизора, компьютера, курят... Всё это входит в привычку, норму жизни, а когда здоровье пошатывается, они не могут понять, за что им такое наказание.

# Стиль жизни определяет состояние нашего здоровья



- Стиль жизни – это относительно устойчивый стереотип поведения, привычек, межличностных отношений, который может быть здоровьесберегающим или здоровьеразрушающим.

- Стиль жизни современного человека – это хорошие привычки, правильно выстроенные приоритеты, позитивный имидж, здоровый образ жизни.



# Здоровый образ жизни – это:



- внутренняя гармония;
- устремление к добру;
- двигательная активность;
- рациональное питание;
- отказ от вредных привычек;
- умение справляться со стрессом;
- способность управлять желаниями;
- крепкая семья;
- позитивная роль в социуме.

# ВЫБОР ЗА ТОБОЙ!

- Здоровый образ жизни – возможность человека стать успешным.



- Берегите себя!
- Презентация подготовлена при информационной поддержке Минского городского Центра здоровья

