



«Женщина – модель здоровья»

Социальный проект для женщин любого возраста, статуса и профессии
Продвигает ценности семьи, сообщества и здорового образа жизни.

Женщины – проводник ЗОЖ в семью.

ЦЕЛЬ. Выбрать лучшие инициативы участниц по мотивации и вовлечению окружения в ЗОЖ. Способствовать популяризации и поддержке женщин в формировании здорового образа жизни в семье, в родном селе, городе, регионе.

УНИКАЛЬНОСТЬ ПРОЕКТА. В подготовке женщин моделей здоровья будут задействованы ведущие эксперты федерального и республиканского уровней

МАСШТАБНОСТЬ. Развитие проекта на муниципальном, региональном и межрегиональном уровнях.

Включен в план мероприятий по реализации Национальной стратегии действий в интересах женщин до 2030 г.

ЗАВЕРШАЮЩИЙ ЭТАП ПРОЕКТА – конкурс моделей здоровья

Подробнее о конкурсе



НОМИНАЦИИ КОНКУРСА:

1. «Здоровое питание»
2. «Целостный подход к здоровью»
3. «Повышение физической активности»
4. «Женское здоровье»
5. «Психическое здоровье и благополучие»
6. «Здоровая семья»

Ты – модель, а твой подиум – жизнь



ЧТО ПОЛУЧАЮТ УЧАСТНИЦЫ ПРОЕКТА?

- **Мастер-классы** об укреплении здоровья, профилактике и контроле заболеваний на простом и понятном языке
- **Навыки** коммуникации в повседневной жизни о здоровье с окружением и вовлечения своим примером
- **Сообщество** единомышленниц и поддержку
- **Сопричастность** в решении важной социальной задачи по укреплению здоровья населения
- **Привилегии:** скидки в спортзал, участие в культурных и спортивных мероприятиях, бесплатные медосмотры и т.д.
- **Навыки** цифровой и навигационной грамотности в вопросах здоровья



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ ИМЕНИ В.Р. БОЯНОВОЙ

Республиканский творческий конкурс здорового питания «Рецепты здоровья»

ОРГАНИЗАТОРЫ – Министерство здравоохранения РБ и Центр общественного здоровья и медпрофилактики им. В. Р. Бояновой
К участию приглашаются жители Республики Бурятия без возрастных ограничений

УСЛОВИЯ КОНКУРСА

Предоставить рецепт блюда, соответствующего принципам здорового питания

Конкурсант может предоставить несколько работ

Работа должна быть авторской (разработана, либо адаптирована и приготовлена участником)

Фотографии и видео работ должны быть оригинальными

НОМИНАЦИИ

1. – «Здоровый салат» (салат)
2. – «Полезно каждый день» (основное блюдо)
3. – «Здоровый праздник» (праздничное блюдо)
4. – «Полезное для самых маленьких» (детское блюдо)
5. – «Здоровое блюдо национальной кухни» (блюдо национальной кухни)

КОНКУРС ПРОХОДИТ В 4 ЭТАПА

1 этап: 08.04. – 30.09.2024
– прием конкурсных работ

2 этап: 01.10. – 15.10.2024
– отбор

3 этап: 16.10. – 30.10.2024
– оценка и определение победителей 5 номинаций

4 этап: декабрь –
награждение победителей



Подробнее о конкурсе





ОТКАЖИСЬ от табака для здоровья кошелька

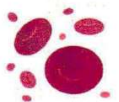
Каждый курильщик может получить прибавку к своему бюджету **до 25 тысяч рублей в год**, отказавшись от курения (примерно такую сумму в среднем тратит курящий на сигареты в течение года).



Плюсы при отказе от курения:



Через 20 минут после прекращения курения снижается частота сердечных сокращений



В течение 12 часов нормализуется содержание оксида углерода в крови



В течение трех недель нормализуется функция легких



На 50% сокращается риск инфарктов и инсультов



Тебе помогут!

Каждый второй курильщик хочет отказаться от вредной привычки. Каждый третий пытался бросить курить. Вы можете получить помощь в отказе от курения по бесплатному федеральному телефону:

 **8 800 200 0 200**

и на сайте:

бросаемкурить.рф

ТОЛЬКО ФАКТЫ:

✓ Нас миллионы

Число альвеол, «пузырьков» в легких, где происходит газообмен, достигает 700 миллионов

✓ Не раскисай

Кроме газообмена, легкие поддерживают нормальный кислотно-щелочной баланс крови в организме

✓ Защита

В легких вырабатывается иммуноглобулин А, который защищает от инфекций, передающихся воздушно-капельным путем

✓ Растем!

Легкие продолжают развиваться до 25-летнего возраста, интенсивный рост альвеол происходит во время полового созревания человека



✓ Босс-молокосос

Новорожденный совершает 1 вдох в секунду, взрослый 15-17 вдохов в минуту

✓ Губка Боб

У простейших и губчатых дыхательная система отсутствует, дыхание осуществляется через поверхность тела

✓ Остатки сладки

После максимального выдоха в лёгких остаётся воздух в количестве около 1 500 мл, называемый остаточным объёмом легких

✓ Опасность!

Без внешнего дыхания человеческий организм обычно может прожить до 5-7 минут

Брось табак
употреблять, дай
нам воздухом
дышать.



Если вейпом ты дымишь, то здоровью навредишь. Никотин в тебя опять продолжает поступать!

Электронные приборы доставляют никотин, ну и что, что нету дыма, вреден легким никотин.

При использовании вейпа в организм поступает даже больше никотина, чем при курении сигареты. В паре вейпа содержатся канцерогенные вещества,

а сам пар вызывает ожог дыхательных путей. Диацетил, содержащийся в паре, вызывает хрупкость легочной

ткани. Окружающие с паром от вейпа также получают вредные вещества.

Не тумань свои мозги, прочь от айкоса беги!

Почему черепахи не курят, или вся подноготная о никотине

Никотин для холоднокровных чрезвычайно токсичен, вызывает паралич нервной системы. Длительное время использовался как инсектицид, средство для уничтожения насекомых. В высоких дозах токсичен и для человека (6,5–13 мг/кг при приеме через рот).

Никотин – токсичное вещество, вызывающее привыкание (зависимость) при регулярном употреблении.

Многократное употребление никотина вызывает физическую и психическую зависимость. Употребление никотина может вызвать заболевания сердечно-сосудистой системы, является фактором риска повышенного давления, инфаркта миокарда. Способствует развитию рака легких, языка, гортани.

Капля никотина — лошади кончина.



При применении электронных приборов доставки никотина (вейпов, айкосов и электронных сигарет) никотин продолжает поступать в организм, оказывая пагубное действие на здоровье человека. Поэтому переход от сигарет на изделия нагреваемого табака не означает отказ от курения.

Закон суров, но он закон (*dura lex, sed lex*)

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЗАКОН № 15

Помимо сохранения всех вредных воздействий никотина, электронные приборы попадают под действие федерального закона № 15 от 23.02.2013 г. «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака». Это и запрет на рекламу, продажу или помощь в приобретении несовершеннолетним, употребление в общественных местах. Административная ответственность при нарушении этого закона – **1,5 тысячи рублей** и выше. Дарение и помощь в приобретении несовершеннолетним даже их родителями также может подвергаться административным взысканиям и постановке на учет в КДН.

Зачеркни
лишнее слово:



Не бери
табак в
друзья, лучше
выбери
меня



ТАБАК

ГУСЬ

МНЕ

НЕ

ТОВАРИЩ

**ПРОЙДИТЕ БЕСПЛАТНОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ
В КАБИНЕТАХ ПО ОТКАЗУ ОТ КУРЕНИЯ ЦЕНТРОВ
ЗДОРОВЬЯ И ПОЛИКЛИНИКЕ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА:**



ул. Жердева, 100, Советская, 326

Тел.: 377-300

При себе иметь: полис ОМС, паспорт