



Դպրոցական

տարիներին ձևավորված կենսակերպը պահպանվում է նաև մեծահասակ տարիքում և կապված է բրոնխի ոչ վարակիչ հիվանդությունների զարգացման ռիսկի հետ: Զրոնիկ հիվանդությունների մեծ մասը պայմանավորված են վարքագծային ռիսկի գործոններով, որոնք են՝

ծխախոտի օգտագործումը, ակտիվ չարաշահումը, անառողջ սննդակարգը, ցածր ֆիզիկական ակտիվությունը:

Դրանք բերում են նյութափոխանակության խանգարումների, զարկերակային գերճնշման, ավելցուկային քաշի և գիրության, արյան մեջ շաքարի և «վատ» ճարպերի բարձր խտության:

ԱՅՍՕՐՎԱ ՌԻՍԿԻ ԳՈՐԾՈՆՆԵՐԸ ՎԱՂՎԱ ԶԻՎԱՆԴՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐՆ ԵՆ

Առողջ կենսակերպը և պատասխանատու վարքագիծը կանխում են բրոնխի հիվանդությունները



Կանոնավոր ֆիզիկական ակտիվությունը զարգացնում է մկաններն, ամրապնդում ոսկրերը, կարգավորում քաշը, նվազեցնում շաքարային դիաբետի, սիրտ-անոթային հիվանդությունների և որոշ տեսակի ուռուցքների զարգացման վտանգը:



Ռացիոնալ (բազմազան և լիարժեք) սննդակարգը, առողջ նախաճաշը, ինչպես նաև կանոնավոր մարզանքը՝ առողջության և լավ ինքնազգացողության գրավականներն են:



Ծխախոտը ոչ վարակիչ հիվանդությունների առաջացման հիմնական պատճառներից մեկն է:



5-2-1-0 ԱՄԵՆՕՐՅԱ ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ ՕԳՆՈՒՄ ԵՆ ՊԱՅՔԱՐԵԼ ԱՎԵԼՑՈՒԿԱՅԻՆ ԶԱՇԻ ՅԵՏ

5



Օրական առնվազն 5 բաժին բանջարեղեն և մրգեր

2



Օրական 2 ժամ և պակաս էլեկտրոնային միջոցների հետ

1



Օրական առնվազն 1 ժամ ֆիզիկական ակտիվություն

0



Ոչ քաղցր ըմպելիքներին

ԿԱՆԱՐԳԵԼԵՔ ՄԵԾԱՅԱՍԱԿՆԵՐԻ ՄԱՅԱՑՈՒԹՅԱՆ ԶԻՄՆԱԿԱՆ ՊԱՏՃԱՌ ԶԱՆԴԻՍԱՑՈՂ ԵՐՈՆԻԿ ԶԻՎԱՆԴՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐՆ ՍԿՍԱԾ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ՏԱՐԻԷՑ՝ ԴԵՏԵՎԵԼՈՎ ԱՅՍ ԽՈՐՀՈՒՐԴՆԵՐԻՆ:



Materials and program made possible with funding from the AstraZeneca Young Health Programme