

с 15 по 21 июня 2026 года – Неделя профилактики зависимости от

@cmp_rk

ПРОФИЛАКТИКА САХАРНОГО ДИАБЕТА 2 ТИПА

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Не обязательно заниматься спортом профессионально. Для снижения риска сахарного диабета полезны:

- ✓ Ходьба. 30–40 минут быстрой ходьбы в день.
- ✓ Силовые упражнения. Тренировки с собственным весом (приседания, отжимания, упражнения с резинками).
- ✓ Аэробные нагрузки. Езда на велосипеде, плавание, танцы, бег трусцой.

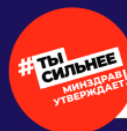
👉 Начинать с малого — ежедневные прогулки быстрым шагом.



150 минут умеренной или 75 минут интенсивной активности в неделю

Добавляйте силовые упражнения 2–3 раза в неделю

гаджетов

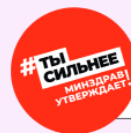
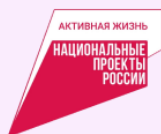


8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

ГАДЖЕТЫ ПОМОГАЮТ НАМ КАЖДЫЙ ДЕНЬ, НО ВАЖНО СОБЛЮДАТЬ БАЛАНС!



Чрезмерное
использование
может иметь
негативные
последствия
для здоровья и
безопасности.



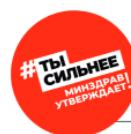
8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

ДЛИТЕЛЬНОЕ ПРЕБЫВАНИЕ ПЕРЕД ЭКРАНОМ СПОСОБСТВУЕТ МАЛОПОДВИЖНОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ



Компенсируйте
это активностью:
прогулки, спорт,
танцы, йога.

30 мин. в день -
и ваш организм
скажет спасибо!



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

СОЗДАЙТЕ ДОМА ЗОНУ БЕЗ ГАДЖЕТОВ

Спальня, обеденный стол, семейный вечер - места, где экраны не нужны.

Цените живое общение и тишину!





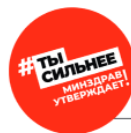
8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

**СИНИЙ СВЕТ =
ПЛОХОЙ СОН?
ДА!**



Экран гаджетов излучает синий свет, который подавляет выработку мелатонина. Результат — бессонница и разбитость утром.

Отложите телефон за час до сна!



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

ТЕЛЕФОН ЗА РУЛЕМ ПОВЫШАЕТ РИСК АВАРИЙ



Даже короткое
отвлечение на экран
может привести к
опасной ситуации.

Во время вождения
лучше полностью
отказаться от
использования
телефонов.

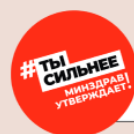
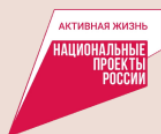


8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

УСТАНОВИТЕ ЛИМИТЫ ЭКРАННОГО ВРЕМЕНИ

Используйте
встроенные
функции
смартфона или
приложения
для контроля
времени в
соцсетях и
играх.



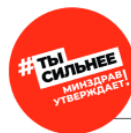


8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

ЖИВОЕ ОБЩЕНИЕ - ЛЕКАРСТВО ОТ ЦИФРОВОЙ УСТАЛОСТИ

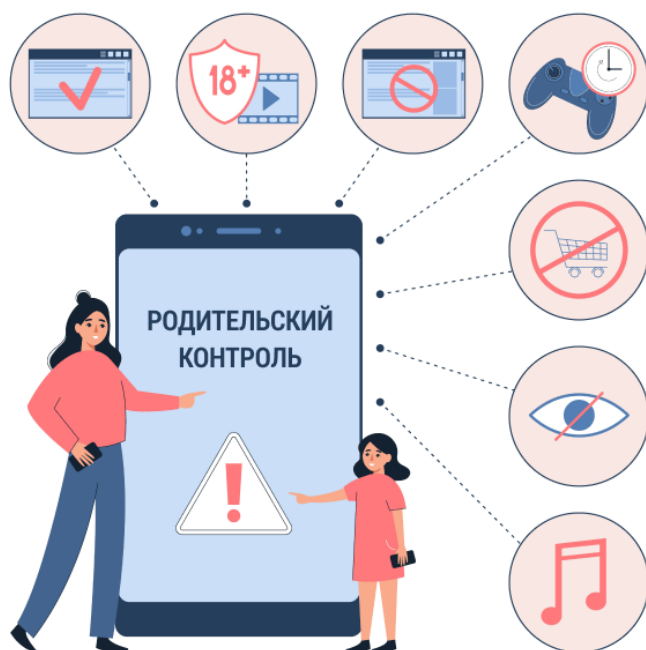
Подростки и взрослые одинаково
нуждаются в живом общении.
Запланируйте поход, игру или кофе
с друзьями без телефонов!



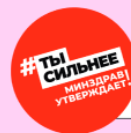
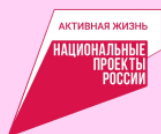


8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

РОДИТЕЛЬСКИЙ КОНТРОЛЬ - ЗАЩИТА ДЕТЕЙ НАЧИНАЕТСЯ С НАСТРОЕК



**Настройте лимиты
использования
гаджетов и фильтры
контента, чтобы
ребёнок рос
здоровым и
любопытным.**



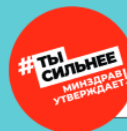
8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

ТРЕВОЖНОСТЬ И ГАДЖЕТЫ: СВЯЗЬ ЕСТЬ

Исследования
показывают:
постоянное
«залипание»
в экране повышает
уровень стресса,
импульсивности и
даже депрессии.



Дайте мозгу отдых!



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

ОСОЗНАННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГАДЖЕТОВ ПОМОГАЕТ СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ, БЕЗОПАСНОСТЬ И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ!



С заботой о вашем здоровье ОГБУЗ
«Иркутский областной центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики им.
Углова Ф.Г.»

