

# Формирование навыков здорового образа жизни

(для детей и подростков)

ГБУЗ ПК «Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики»



# Здоровье – самое большое и главное желание человека



# Что такое здоровье?



Здоровье – состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов



Здоровым может считаться человек, который отличается гармоничным развитием, хорошо адаптирован к окружающей его физической и социальной среде, жизнерадостно и охотно выполняет обязанности, которые на него возлагает жизнь

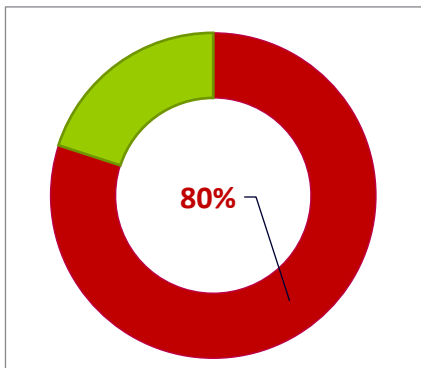


Здоровый образ жизни – образ жизни человека, помогающий сохранить и снизить риск неинфекционных заболеваний путем контроля над поведенческими факторами риска

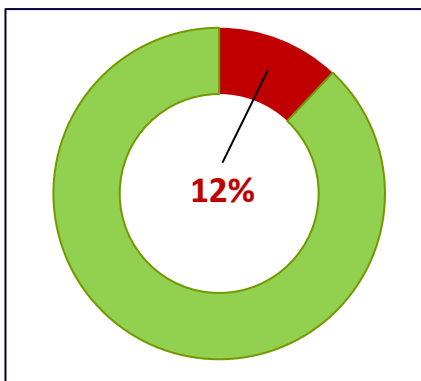


# Отношение населения к своему здоровью

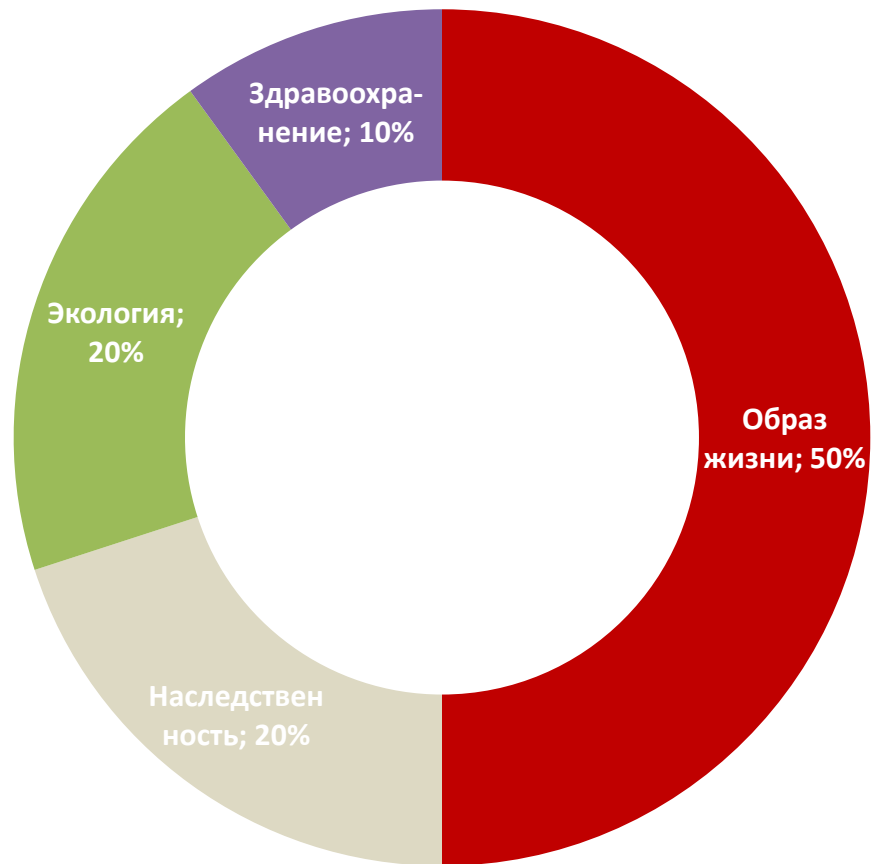
- То, что за здоровьем нужно следить, сознают



- Тщательно следят за своим здоровьем



Факторы, определяющие здоровье, по данным ВОЗ



# Основные факторы риска (исследование по распространенности)



Высокий ИМТ



Неправильное питание



Низкая физическая активность



Курение и злоупотребление алкоголем



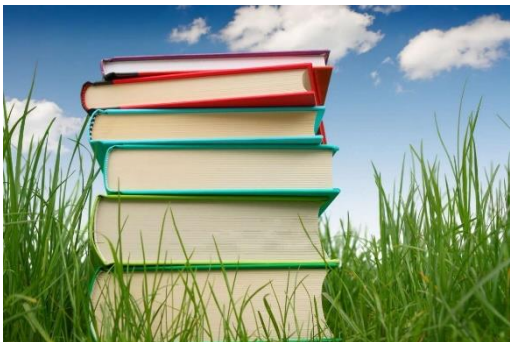
Экология




Воздействие канцерогенов



# Из чего складывается здоровый образ жизни?




# Критерии человека, ведущего ЗОЖ




**Потребление овощей и фруктов**

- 5 порций (400 гр) ежедневно




**Потребление соли**

- не более 5 гр ежедневно (чайная ложка без горки)




**Физическая нагрузка**

- Умеренная (150 мин. в неделю)
- или высокая (75 мин. в неделю)

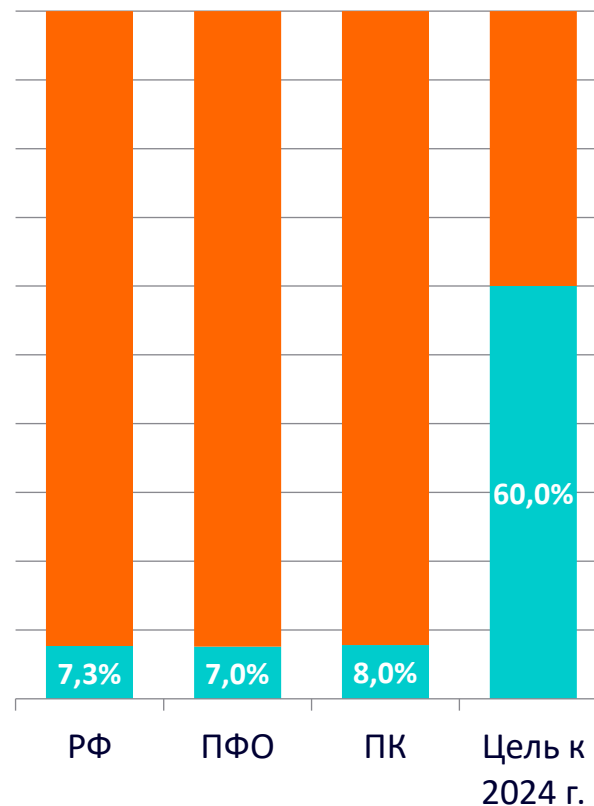


**Отсутствие курения**



**Отсутствие пагубного употребления алкоголя**

Доля граждан, ведущих ЗОЖ\*



\*Росстат, 2021 г.



# Правильное питание

## Правило 1:

- Энергетическая ценность рациона питания должна быть равна энергозатратам организма

## Правило 2:

- Питание должно быть разнообразным и соответствовать потребностям организма в необходимом количестве белков, жиров, углеводов, витаминов, минералов и их сбалансированному соотношению

## Правило 3:

- Правильная кулинарная обработка продуктов сделает питание вкусным, полноценным и безопасным

## Правило 4:

- При приеме пищи необходимо соблюдать режим





# Здоровое питание (современный взгляд)



# Физическая активность

**Физическая активность** – любое движение тела, производимое скелетными мышцами, которое приводит к расходу энергии сверх уровня состояния покоя



# Отказ от вредных привычек

- **Курение и регулярное употребление алкоголя** снижают активность клеток иммунной системы
- **Никотин и алкоголь** нарушают всасывание витаминов из пищи



# Другие принципы здорового образа жизни

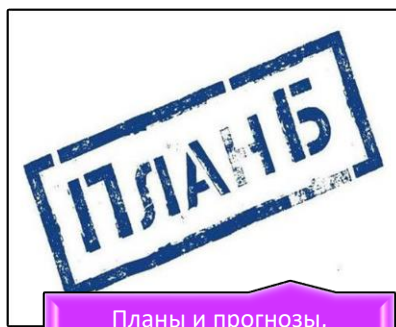
Ответственное репродуктивное поведение

Стрессоустойчивость

Приверженность профилактическим медицинским мероприятиям  
(профилактические медицинские осмотры, диспансеризация, вакцинация)



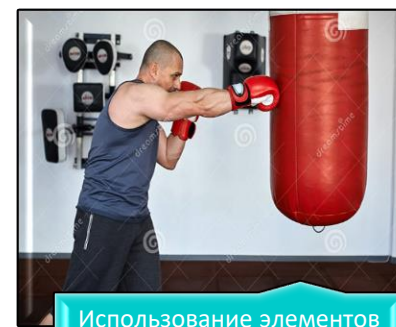
Реальные цели для себя и членов семьи



Планы и прогнозы, включающие альтернативный вариант



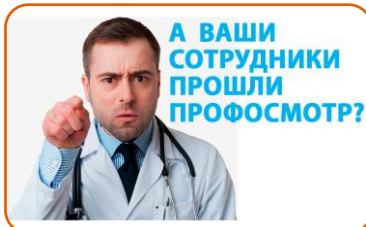
«Моя семья самая лучшая!»



Использование элементов ЗОЖ для «переключения» и отдыха



# Раннее выявление хронических неинфекционных заболеваний, факторов риска их развития



## ДВН

Все граждане в возрасте:

- 18-39 лет - 1 раз в 3 года
- 40 лет и старше - ежегодно

## ПМО

Все граждане в возрасте 19-38 лет в промежутках между ДВН:

- ежегодно

## Обследование в Центре здоровья

- Все граждане ежегодно

## Кабинеты раннего выявления ОЗ

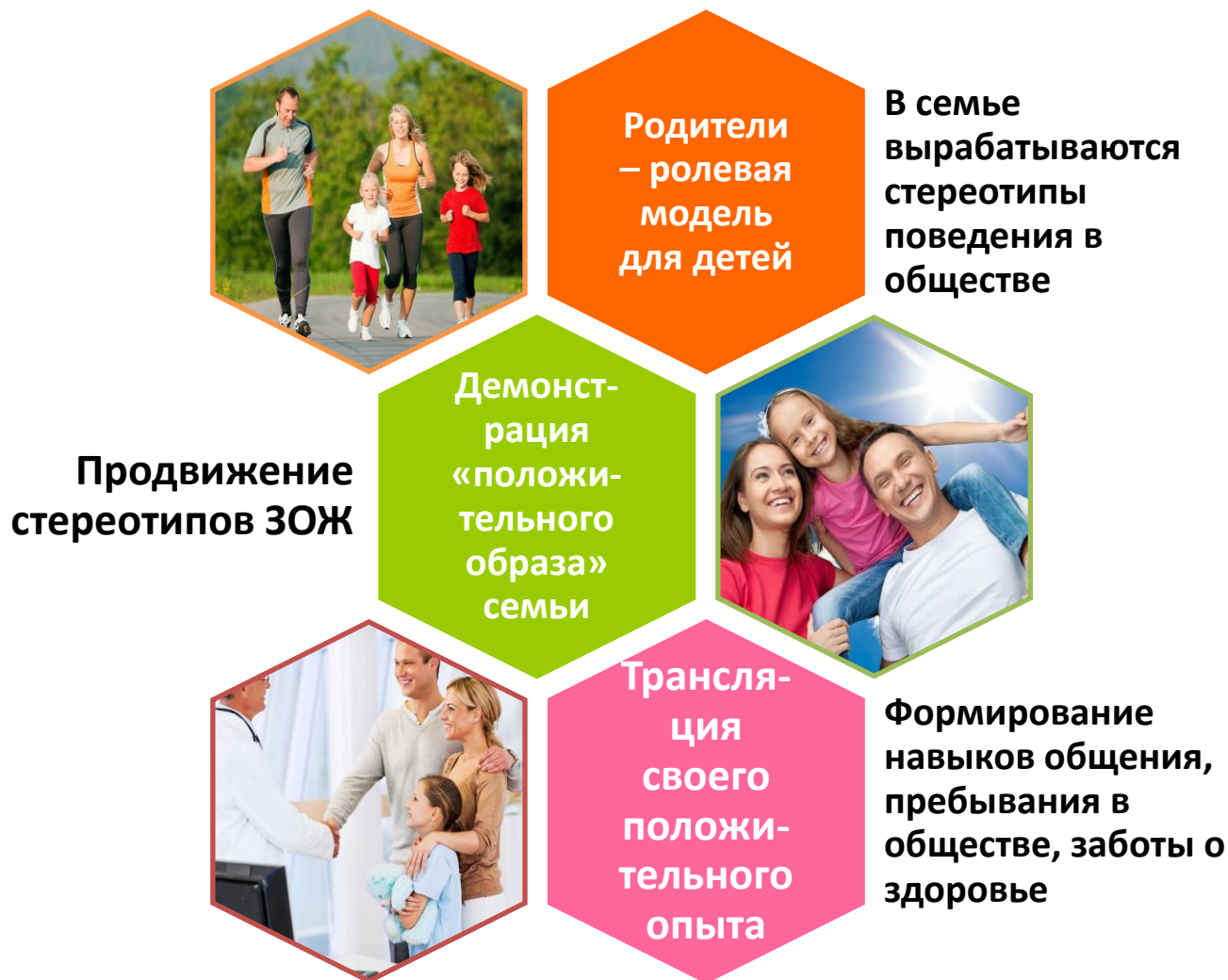
- Все граждане ежегодно

## В поликлинике по месту прикрепления полиса ОМС

- Все вышеперечисленные мероприятия проводятся **БЕСПЛАТНО!**
- Мероприятия направлены на выявление болезней системы кровообращения, онкозаболеваний, сахарного диабета и хронических болезней легких



# Роль семьи





## Активная жизненная позиция

- Не просто зрители, а принимают активное участие



## Разветвленная сеть социальных контактов

- Умеют их поддерживать



## Стремятся распространять полезную информацию

- Роль миссионера и наставника
- Дают советы



## Уверены при формировании тренда

- Являются индикаторами новых тенденций



## Сами вовлечены в процесс

- Имеют хобби, увлечения



# Уровни интересов



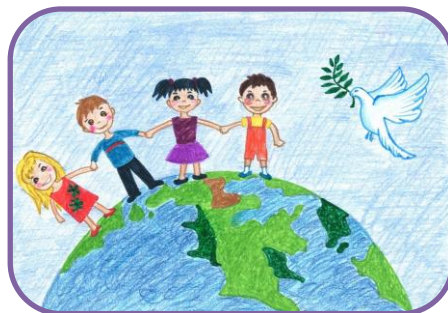
Я



Моя семья



Мои друзья



Весь мир

Абсолютно все темы, касающиеся сохранения и укрепления здоровья – охватывают все уровни – индивидуальный, групповой, популяционный!





# Направления исследовательских проектов



Проведение социологического опроса, исследование мнения (сформулировать вопросы, выбрать аудиторию, опросить, сделать выводы, разработать план мероприятий на основе выводов)

Разработка материалов: ролик, памятка, презентация, викторины, кроссворды, шарады/ребусы, квесты

Придумать мифы по теме и самостоятельно с помощью исследования их развеять

Провести исследование как обстоят дела во всем мире, в России, в Пермском крае, в отдельном взятом городе, сравнить с другими



Информацию о здоровом образе жизни и профилактике заболеваний можно найти:

- [Портал о здоровом образе жизни https://www.takzdorovo.ru/](https://www.takzdorovo.ru/)
- [Портал о здоровом питании здоровое-питание.рф](http://здоровое-питание.рф)
- [Сайт Управления Роспотребнадзора по ПК http://59.rospotrebnadzor.ru](http://59.rospotrebnadzor.ru)
- [Сайт ФБУН «ФНЦ МПТ управления рисками здоровью населения\) https://fcrisk.ru/courses/](https://fcrisk.ru/courses/)
- [Группа «Вконтакте» https://vk.com/fcrisk](https://vk.com/fcrisk)
- [Сайт ЦОЗМП www.budzdorovperm.ru](http://www.budzdorovperm.ru)
- <https://gnicpm.ru/>



Спасибо за  
внимание!

[www.budzdorovperm.ru](http://www.budzdorovperm.ru)

